

Emociones, calidad de vida y nivel de consciencia.

Emociones como energía: qué son, cómo son y cómo crecer gracias a ellas.

Brigitte Champetier de Ribes

2019

Índice

Las emociones	2
Introducción.....	2
<i>Para qué sirven las emociones</i>	<i>2</i>
<i>Cómo se producen.....</i>	<i>3</i>
<i>Actitud de fondo / emoción.....</i>	<i>4</i>
Las emociones del presente	5
<i>Emociones productivas, emociones primarias</i>	<i>5</i>
<i>Metaemociones</i>	<i>6</i>
Emociones del pasado.	7
Emociones improductivas, emociones secundarias.....	7
<i>El elástico, los traumas</i>	<i>7</i>
<i>Emociones secundarias, parásitas, rebusque o racket.....</i>	<i>8</i>
<i>Las emociones compuestas.....</i>	<i>10</i>
<i>Las emociones adoptadas o heredadas del sistema familiar</i>	<i>11</i>
<i>Las emociones por resonancia de un campo mórfico</i>	<i>11</i>
<i>Emociones improductivas y terapia.....</i>	<i>12</i>
Los emociogramas	13
Curar el corazón.....	15
Regulador energético de las emociones y traumas	17
Bibliografía de apoyo	20

Las emociones

Introducción

Para qué sirven las emociones

Las emociones son reacciones instintivas que son producidas por un pensamiento para permitir que este pensamiento realice un cambio en el entorno.

Las percepciones informan al cerebro cada vez que ocurre una modificación del entorno, modificación que requiere una acción concreta de nuestra parte para adaptarnos a ese cambio.

El pensamiento o creencia que ponemos en marcha, provoca unos cambios químicos que estimulan todo el organismo, produciendo unas emociones muy concretas que provocarán la acción deseada.

Las secuencias pensamiento (o creencia) / emoción unen el individuo a su entorno, buscando su mejor adaptación a los cambios continuos de la vida. Provocan movimientos y decisiones instintivas fundamentales para nuestra supervivencia y crecimiento humano. Cada pensamiento determina el paso siguiente y por lo tanto crea nuestro futuro.

Cada emoción tiene un ciclo preciso, y cuando ha podido cumplimentar su curva, la persona como ser se ha expandido y su humanidad es mayor, creando una onda de expansión a todo su alrededor.

Sin embargo, no todas las emociones nos ayudan en nuestra adaptación a la realidad. Unas son totalmente beneficiosas, otras son destructivas, nos inadaptan, impiden nuestro crecimiento, alejan el bienestar y el éxito de nuestras vidas.

Las emociones positivas, por productivas, son todas las que manan del momento presente, que sean emociones de amor o de ira. Por el contrario, las emociones destructivas, que Antonio Damasio llama sentimientos y no emociones, son todas las que son repetición del pasado; el amor, la alegría o la ira repetición del pasado, nuestro o de un ancestro, son siempre negativas, incluso destructivas porque nos alejan de la realidad presente y nos impiden acometer la única acción oportuna

En vez de hacernos crecer nos quitan energía.

Las emociones producidas por algo del presente, también llamadas emociones productivas o emociones primarias, son las que nos adaptan con éxito a la situación presente. Nos impulsan hacia la única acción adecuada en ese momento y desaparecen en cuanto hayan cumplido con su función.

Esta función es la de provocar en nosotros la acción más productiva para ese preciso momento. Cada emoción del presente produce una reacción fisiológica determinada en todo el organismo, (cerebro, psique y órganos) que nos mueve en la única dirección oportuna en ese instante. Por lo que, gracias a esa emoción primaria, la persona sigue conectada con la vida, su entorno y su servicio.

Si ha existido un intercambio con otra persona, u otras, estas personas están “entrelazadas” para siempre.

Pero, vivir las emociones del presente requiere mucho crecimiento: requiere estar presente...

Entonces cuando vivimos una emoción “presente” sin estar presentes, bloqueamos esta emoción en todos los niveles del organismo: en el cerebro, en la psique y en el organismo. Por lo tanto no conseguiremos adaptarnos a la situación presente de la que sí nuestra emoción es el fruto. Nos quedamos con algo inacabado que nos señala una adaptación fracasada. Con una emoción que ha querido iniciar algo y no puede terminarlo. Nuestro cuerpo registrará esta emoción bloqueada.

Recordemos que la emoción es una energía potente, que moviliza todo el organismo. Bloquear una emoción es crear un desorden energético que se va a mostrar a nivel orgánico. La energía sigue presente pero no puede fluir hacia delante. Sigue, en círculo, acumulándose sin vías de escape y en formas de “quistes energéticos” repartidos por nuestro organismo, según cual haya sido esta emoción.

Conjuntamente con la Nueva Medicina Germánica, hoy, podemos establecer el mapa de todas las emociones bloqueadas en nuestro cuerpo¹...

Las emociones crean nuestra calidad de vida, o nos amargan la existencia cuando vivimos de sentimientos. Preparan nuestro futuro según decidamos estar en el presente o en el pasado. Y a la vez son el instrumento para la expansión y evolución de la conciencia en interconexión con todos y con todo.

Cómo se producen

Aunque la emoción sea instintiva tenemos poder sobre ella, tenemos poder sobre lo que la origina: el pensamiento o creencia. En efecto, primero existe una afirmación, luego una emoción.

Es interesante comprender esta secuencia pensamiento/emoción para poder hacernos responsables de nuestras emociones y sobre todo utilizarlas a nuestro favor.

Cada pensamiento produce una reacción fisiológica que desencadena una emoción, destinada a provocar una nueva adaptación al medio. Esta emoción a su vez produce reacciones químicas que activan o nuestra acción o nuestros pensamientos si no hemos podido desahogar la

¹ Ver la Tabla de origen emocional de las enfermedades, del Dr. HAMER: www.insconsfa.com/art_hamer.php

energía de la emoción en la acción. Estos nuevos pensamientos justificarán la emoción estancada y crearán un nuevo ciclo improductivo de emoción pensamiento, con la finalidad de que la persona en algún momento corte este círculo vicioso y asuma la situación presente.

Actitud de fondo / emoción

Los órganos de percepción, continuamente, envían informaciones que dirigen nuestra vida aunque seamos poco conscientes de ello. Estas informaciones producen una de estas dos afirmaciones básicas, a nivel límbico: “Vas bien”, “Sigue” o “Peligro” “Por ahí no”. Esta frase básica, neutra, sólo informativa, produce inmediatamente una reacción de adaptación, sin pasar por el cerebro, que sentiremos como una actitud de fondo, o bien de seguridad, o bien de peligro. Y esta es la información que nos llega continuamente a nivel celular, y que podemos observar en nuestro cuerpo o gracias al “diálogo con el guía.

Esta información básica no pasa por el córtex, para producir así una respuesta mucho más inmediata. Cuando la información es de seguridad, sube al cerebro, produciendo a menudo una ampliación de la información, en forma de una afirmación mucho más elaborada, que a su vez provoca una emoción que produce una decisión y una actuación que permiten la adaptación al último cambio del entorno.

En la actitud de fondo de seguridad, las emociones que se vivirán tendrán que ver con el amor, la alegría, la confianza, la fe, la compasión, la entrega, la empatía, etc.

En la actitud de fondo de peligro, las emociones serán diversas modalidades del dolor de amor, empezando por el miedo, la ira, la tristeza.

La respuesta a la información “Peligro”, provoca una emoción primaria, por ejemplo, de miedo que va a permitir a todo el organismo ponerse en modo “búsqueda de protección”. Todo el organismo, significa que toda la energía de la persona, su acción, sus decisiones, su mente y su afectividad están totalmente tomados al servicio de la búsqueda de protección. Hasta que lo consiguen. Después de este momento una nueva información llega, a nivel límbico si el peligro ha desaparecido, produciendo la actitud de fondo alternativa de bienestar y seguridad, que produce un nuevo estímulo fisiológico, originando una nueva emoción, esta vez de alegría o de bienestar, por la desaparición del peligro.

Si la emoción primaria se bloquea, ya no puede cumplir con su función y no podrá volver a hacerlo hasta que la persona sea capaz de aceptar y superar la situación que provocó el bloqueo. Entonces la emoción bloqueada va a producir multitud de pensamientos “secundarios” que van a justificar y mantener el bloqueo, produciendo a su vez nuevas emociones secundarias, en un ciclo sin fin de justificación y mantenimiento del bloqueo. El objetivo del círculo vicioso no es otro que el intento de liberar un pasado que ya no existe o bien gracias a un pensamiento básico liberador, como lo vemos en las constelaciones; o bien, gracias a la observación del adulto que será capaz de aislar la emoción bloqueada, rodeándola de silencio y dándole espacio y amor para que pueda volver a fluir y encontrar su salida.

Las emociones del presente

Emociones productivas, emociones primarias

Provocadas por el aquí y ahora, las emociones primarias sirven de radar para la **acción** sobre el entorno. Nos avisan de un cambio y nos adaptan a lo que acaba de producirse. Esas emociones son las que permiten actuar, cambiar, ser creativo con la propia vida. Cada vez que las vivimos crecemos.

De todas las emociones que vivimos sólo las primarias y las metaemociones son productivas, son las únicas nacidas del momento presente. Las emociones productivas se reconocen porque son adaptadas a la situación (consiguen su meta), son breves y conmueven, mientras que las emociones improductivas no, ni son adaptadas ni conmueven y suelen durar mucho tiempo.

EL AMOR Y EL DOLOR (dolor provocado por el amor herido) son las primeras emociones, las más profundas. Todas las demás emociones son matices de estas dos emociones primigenias.

Las emociones primarias son muchas, cada una nacida de un contexto concreto del aquí ahora. Las básicas son: amor, alegría, dolor, tristeza, miedo, ira. Luego se manifiestan de un modo muy variado según el contexto que la creó. Las investigaciones reconocen alrededor de 4000 emociones primarias que se localizan en lugares específicos del cuerpo.

El MIEDO avisa de un peligro, permite identificar ese peligro y tomar precauciones, y dura mientras existe el peligro.

La IRA da la energía necesaria para modificar una situación desagradable, injusta, un abuso de poder, para defenderse e impedir más agresión. El impulso de adrenalina dura los segundos suficientes para apartar el peligro. Es una emoción muy breve. En cuanto se ha producido, los dos se miran de igual a igual, con sorpresa y respeto. Los dos han crecido y están en paz.

La TRISTEZA ayuda a separarse de un lugar, de una persona, de una situación, integrando todo lo que este "objeto" haya dado a la persona, aceptando la pérdida, la separación, hasta poder sentir agradecimiento hacia el que se ha ido. Entonces la persona se puede abrir de nuevo al futuro. Ha crecido, pues ha integrado totalmente lo anterior.

Es la más larga de las emociones primarias. Un duelo "primario" es muy doloroso de pasar. La persona pone toda su energía en la despedida al fallecido, entregándose al desgarrar, y eso puede durar unos días, no semanas ni meses como creíamos antes de conocer el Análisis Transaccional y el ser presente.

Si la tristeza dura más, ya no es primaria y por lo tanto es improductiva. A nivel sistémico probablemente la persona esté mirando a otro muerto, hecho que le impide ver al que se acaba de marchar.

La ALEGRÍA mantiene una sensación interna de bienestar, liviandad y amor, que se comparte con los demás. Impide todo dramatismo, es benévola, llena de compasión y comprensión.

El AMOR es la apertura incondicional total a otro u otros. Es la emoción con la vibración más alta.

Toda emoción primaria bloqueada, reprimida, tiene consecuencias. Esta represión siempre significa un “No a la vida como es” “No a alguien como es”.

O bien provoca el desarrollo de una emoción secundaria, para ocultar a la primaria (o demasiado peligrosa o demasiado culpabilizante).

O bien se somatiza en un síntoma o en una enfermedad, pidiendo a través del cuerpo que la persona se reconcilie con la situación o la persona con quien tuvo el conflicto.

Metaemociones

Término acuñado por Bert Hellinger, otros hablan de Estados Esenciales, para designar sentimientos dirigidos hacia un sistema mayor que el entorno inmediato.

Son siempre sentimientos primarios, muy profundos y sin demostración emocional. Los reconocemos por su amplitud en nuestro cuerpo. Pueden ser Amor, Esperanza, Valentía, Confianza, Paz, Alegría, Bienestar, Fuerza, Agresividad, etc.

Las podemos vivir cada vez que nos abrimos a un entorno mayor. Se pueden transformar en actitudes de fondo. Penetran cada una de nuestras células y son la mayor fuente de sanación.

Crear nuestro futuro decidiendo vivir una metaemoción

Las emociones que vivimos de un modo repetitivo nos hacen pertenecer al campo mórfico correspondiente, por lo que vamos a repetirlas de un modo instintivo, creando las condiciones para poder seguir viviendo esas emociones.

Por lo que es fundamental darnos cuenta de nuestra emoción de fondo, darnos cuenta si es una emoción primaria o una metaemoción, verla y agradecerla, y a partir de ese momento, en su caso, abrimos a un entorno mayor y elegir vivir una metaemoción, como paz, alegría, seguridad, etc.

En cada momento no habrá más que una metaemoción posible.

Cuando decidimos vivirla la sentimos en nuestro cuerpo. La experimentaremos un mínimo de dos minutos, para conectarnos con el campo mórfico. Y al vivir esta emoción de un modo repetitivo estamos creando el futuro correspondiente.

Emociones del pasado.

Emociones improductivas, emociones secundarias.

El elástico, los traumas

Llamamos “elástico” una reacción emocional desproporcionada del momento presente.

Esta reacción se produce cuando algo (rasgos físicos, ademanes, expresiones, olores, situaciones, etc.) del presente despierta un trauma o una herida mal cerrada del pasado, provocando reacciones excesivas en el presente.

El elástico se produce por una parte para intentar cerrar esta herida, y por otra parte para intentar ayudar a adaptarnos, como si el trauma estuviera todavía vigente. De modo que sólo produce inadaptación e irritación en los demás.

Por ejemplo, un niño que de pequeño se perdió y creyó que sus padres le habían abandonado, y este miedo está sin cerrar, sentirá pánico y sentimiento de abandono cada vez que esté en un lugar desconocido o se sienta solo. El pánico de hoy le sirve a la vez para intentar cerrar lo que en el pasado no se cerró, y a la vez para adaptarse a hoy, para protegerse mejor de un posible nuevo abandono, que no existe más que en su memoria.

Las emociones elásticas sólo se solucionan con la regresión a la herida del pasado que permite el reconocimiento de la emoción reprimida y la liberación de ese dolor bloqueado.

Los traumas son más numerosos de lo que pensamos, muchos han sido eliminados de la conciencia y solo permanecen en forma de elástico o en forma de emoción secundaria, como se verá en el párrafo siguiente.

La dificultad a resolver un conflicto o a vivir una emoción nos muestra una intrincación o fidelidad con un ancestro que no pudo resolver esta misma emoción. Por lo que siempre habrá que considerar a uno o varios ancestros detrás de nuestros traumas.

Cuando nuestro guía nos informa de un trauma, aunque no recordemos lo que pasó, es aconsejable trabajar ese trauma de varias formas, una sería con PNL, otra sería con una constelación. En esa constelación solamente colocaremos tres representantes: uno para el trauma, otro para la persona y otro para un ancestro. Es la manera más sobria, respetuosa y eficaz de tratar un trauma.

No necesitamos saber qué pasó, preguntar sobre el trauma sólo alimentaría el dramatismo que impide la presencia de la emoción primaria correspondiente.

Constelar un trauma desde el espíritu tiene una fuerza extraordinaria y permite comprender que todas las dificultades, incluido los traumas, están al servicio del vacío creador. La persona se conecta con algo más grande, o con el vacío creador; lo representa; cuando esté bien conectada, su parte derecha sigue representando el vacío creador, y su parte izquierda representará

el trauma. La doble representación sigue hasta que algo importante se transforme interiormente y la persona experimenta una gran transformación, con paz, fuerza y nuevas comprensiones.

Emociones secundarias, parásitas, rebusque o racket

Una emoción secundaria es una emoción, permitida, que sustituye a otra, prohibida (por ejemplo, en las niñas la tristeza suele ser permitida pero la rabia no), o demasiado peligrosa (en un trauma una emoción se ha congelado –miedo o rabia -, y la persona teme volver a sentir esa emoción, aunque sea en un contexto distinto). La emoción secundaria se convierte en un hábito, un estilo de carácter, “es llorón, es peleón, es contestón, es muy amable”, etc.

Un rebusque es una emoción secundaria parásita que sustituye una emoción primaria no permitida por el guion (por los padres o por las decisiones inconscientes que la persona tomo de pequeña).

Desde la visión del Análisis Transaccional, el rebusque se dispara en las situaciones que enganchan con una actitud arcaica del Niño Sumiso Adaptado, impidiendo resolver la situación, pero sí consiguiendo caricias desde los impulsores, confirmando la posición existencial, estructurando el tiempo desde la manipulación, sin entrar en intimidad – o compensando la ausencia de relación de intimidad – evitando la emoción “peligrosa”, “coleccionando puntos”, siguiendo y reforzando el guion.

El rebusque es a la vez una actitud y una ganancia; es la base o la materia prima de los juegos de manipulación o juegos psicológicos. Es una emoción inadecuada para la resolución de problemas, pues mantiene los problemas y además confirma a la persona en su sufrimiento de víctima. Por los rebusques se puede decir que “es más fácil sufrir que actuar”.

Sin embargo la persona vive el rebusque con la misma autenticidad e intensidad que una emoción primaria, por lo que nunca se deben despreciar, sino respetar como el hilo de Ariadna que nos permitirá salir del laberinto del guion. Lo que sí es oportuno es que sepa la persona que mientras se mantenga en ese rebusque, en ese sentimiento, no puede evolucionar, y que necesita darse el permiso de sentir otras emociones, o de vincular ese rebusque a su pasado para que vea cómo se originó.

Se dan las emociones secundarias o rebusques para influenciar sobre el entorno, para complacer, para conseguir más amor, o para protegerse de una emoción “peligrosa”.

Cada vez que la persona se siente mal utilizará esta emoción en lugar de permitirse la emoción adecuada. Por lo tanto, al no utilizar la emoción adaptada a la situación, la persona no conseguirá modificar el malestar, se sentirá peor y seguirá usando la emoción parásita.

No se puede trabajar con una emoción secundaria.

Habrá que buscar la manera de hacer aparecer o bien la emoci3n oculta, o para qué tiene ese rebusque.

Las emociones secundarias más frecuentes son: culpabilidad, llanto, "falsa" tristeza, "falsa" ira, "falsa" alegría, desesperanza, angustia, confusi3n.

Inconscientemente las emociones secundarias son utilizadas para las manipulaciones siguientes:

- ✓ Los llantos para tiranizar a la víctima.
- ✓ La tristeza en vez de la alegría, para aparentar modestia.
- ✓ La tristeza en vez de la ira para ser aceptado y compadecido.
- ✓ La ira sirve para que surja una c3lera incontrolable, para que el otro se descontrola.
- ✓ El enfado en vez del miedo, para conseguir aparentar un héroe ejemplar y combativo.
- ✓ La efervescencia sirve para provocar en la víctima un fuerte ataque de rabia, que posteriormente puede controlar o no.
- ✓ La alegría en vez de la ira para seguir dominando la situaci3n, y hacer creer que uno es optimista; la alegría por la tristeza para aparentar un pasota, un payaso, ser una persona muy entera, ...
- ✓ La culpabilidad: para obtener de la víctima que se disponga a ver sus propias faltas.
- ✓ La desesperanza sirve para aniquilar la calma del otro.
- ✓ La angustia sirve para suscitar aprensi3n en el compañero.
- ✓ La fatiga sirve para fatigar al compañero.
- ✓ La confusi3n sirve para turbar a la otra persona.

La colecci3n de puntos: cada vez que reprimo la respuesta primaria adecuada, internamente se la guardo a mi interlocutor, "pego puntos en una tarjeta de premios" y cuando explote me cobrar  el premio: podrá elegir un premio pequeño veng ndome, o elegir el premio gordo separ ndome.

El punto o cup3n es una emoci3n no expresada que se guarda como una acumulaci3n de rencor, "no me has comprado nada para mi cumple, no pasa nada, no te preocupes que no se me va a olvidar...". El cup3n se almacena, más o menos conscientemente, hasta que la colecci3n está completa, o la copa llena, y entonces es una explosi3n, negativa para todos, a veces catatr3fica, como la petici3n de divorcio.

Los cupones son muy repetitivos, y señalan una represi3n interna.

Se nota que uno est  pegando un cup3n cuando, almacenando rencor:

- de repente cambia de actitud.
- cambia la tonalidad de la voz.

- hay ausencia o refuerzo del contacto visual.
- hay preguntas muy precisas sobre lo que se debe hacer.
- hay retrasos, olvidos.

La somatización

Hay somatización cuando la persona no tiene bastante energía para expresar un sentimiento de no-amor (ira, rechazo, negación, etc.) y este sentimiento se funde con otro (vergüenza, miedo, tristeza, etc...) y se vuelve contra la persona primero en forma de culpabilidad, resentimiento, amargura, desesperación etc., y después o a la vez se somatiza.

La energía de la emoción no consigue seguir su proceso y se enquistada en la zona corporal que representa el tipo de conflicto y con quien se ha vivido.

Las emociones compuestas

Son emociones improductivas porque al ser mezcladas, la persona no tiene conciencia de lo que realmente siente. El primer paso es tomar conciencia de las distintas emociones que encierra, y luego tratar a cada una.

- *Los celos: miedo o tristeza y rabia.*
- *La envidia: tristeza y miedo.*
- *La culpabilidad: resentimiento, rabia y miedo.*
- *El resentimiento: rabia y rechazo del otro, la persona quiere seguir siendo la víctima del otro.*
- *Odio: rabia y miedo.*
- *La vergüenza: deseo y miedo.*

Reencuadre sistémico

Frente a las emociones compuestas siguientes se pueden hacer las preguntas siguientes a la persona, o a sí mismo:

- **Rencor:** no quiero recibir de esta persona. Tómala tal y cómo es. ¿A cuál de tus padres te niegas a tomar tal y cómo es?
- **Irritación:** me niego a dar a esta persona. Me niego a devolverle algo. Me niego a reconocer que me ha dado algo. ¿De cuál de mis padres me niego a tomar lo que me da? Cuando me siento irritado por la reacción X de fulano, me pregunto ¿qué hago yo con mi propio comportamiento X? ¿Me lo permito? En el fondo le tengo envidia a Fulano.
- **Culpabilidad:** ¿a quién le reprochas su falta de amor, de comprensión? Localiza tu rabia, rechazo y miedo. Asume el daño que has hecho, asumiendo las consecuencias. Mira a los ojos a lo que te da miedo. Era necesario que hicieras lo que has hecho, la causa viene de atrás. Quiérete cómo eres.

- **Vergüenza:** ves a los otros como si fueran tu madre, cuando tú eras muy pequeño y ella muy cansada y estresada. Toma ahora a tu madre y su cansancio en tu corazón, y hónrate a ti mismo y a tus aspiraciones de autonomía.

Las emociones adoptadas o heredadas del sistema familiar

Son las que hemos adoptado de uno de nuestros padres o de una persona excluida, de nuestra familia, a la que inconscientemente nos hemos identificado, para compensar su sufrimiento por amor.

El campo morfogenético compuesto por nuestro sistema familiar inexorablemente transmite toda su información a sus descendientes con el mandato “*Tú como yo*”, “*Tú como nosotros*”, permitiendo así la pertenencia y la repetición de la experiencia adquirida. El bebé responde desde su amor incondicional “*yo como vosotros*”.

En otras ocasiones, cuando un antepasado ha transgredido una de las fuerzas, u órdenes, del amor (asentimiento a todo, respeto al orden, inclusión de todos, equilibrio o reconciliación entre polaridades), uno más pequeño es tomado al servicio de la compensación, en una dinámica “*Tú por mí*”.

En un caso como en el otro, el descendiente tiene una vivencia (pensamientos, conflictos y emociones) que sólo se corresponde con la vida del ancestro. El vivo ha adoptado, o heredado, emociones que no son provocadas por su vida y por lo tanto son fuentes de caos e inadaptación.

Si una familia se ha caracterizado por sus emociones primarias, transmitirá al descendiente el saber estar presente. Si, por el contrario, has sido más las emociones secundarias que las primarias, entonces se heredarán aquellas emociones secundarias que no encontraron su culminación en las generaciones anteriores. Es decir que las manipulaciones y emociones dramáticas propias de una familia son las que se heredan...

Las emociones por resonancia de un campo mórfico

Cuando vivimos algo durante más de dos minutos, nos integramos al campo mórfico correspondiente². Y cuando terminamos de vivir ese algo, seguiremos perteneciendo a dicho campo mórfico, aunque ya no tenga sentido en nuestra vida, a no ser que agradezcamos el apoyo colectivo y energético que hemos recibido gracias a él.

Lo mismo ocurre con las emociones secundarias que no acaban de terminar. Cuando por fin, ya las hemos liberado, aun vuelven por la resonancia de imitación al campo mórfico al que hemos pertenecido anteriormente.

² Frederick DODSON, *Cómo cambiar la realidad a través de los universos paralelos*, Ed. Sirio 2014.

Es interesante resaltar que este campo mórfico ya no tiene nada que ver con la familia ni con el sistema familiar. Podríamos hablar de un campo transversal, que memoriza una vivencia común a todos los seres humanos, de un modo atemporal y no local.

Emociones improductivas y terapia

La persona vive con la misma intensidad y dolor las emociones productivas e improductivas, primarias, secundarias o adoptadas.

Se deben tratar con el mismo respeto, y no decir nunca a la persona que una de sus emociones no es válida.

Las emociones secundarias son PROTECCIONES, porque por alguna razón la emoción primaria se vivió como prohibida, terrible.

Las emociones secundarias impiden actuar, impiden tomar buenas decisiones.

Se mantienen por imágenes y recuerdos que cultivamos. Suelen vivirse con los ojos cerrados, para no enfrentarnos con la realidad y poder seguir con nuestra ilusión.

SÓLO PUEDE HABER CAMBIO, sanación, cuando la persona está en la emoción primaria. Por lo tanto, todo el trabajo de cualquier terapia será el de llevar a la persona con mucho apoyo y respeto a que descubra POR SÍ MISMA, o por resonancia, lo que hay detrás de su protección, de su emoción secundaria. Por sí misma, si no, vamos a crear todavía más resistencias a la realidad.

Lo que ayuda a la persona es que sepa que detrás de su emoción hay otra, que su emoción le protege de otra que le asustó mucho de pequeña, aunque fuera totalmente legítima.

El tratamiento más rápido no es eliminar los “rebusques”, sino expresar directamente los sentimientos auténticos que subyacen a los rebusques; expresar de un modo neutro y desde el corazón, para no volver a traumatizar a la persona. En consecuencia, conociendo el *emocio-grama* de los sentimientos auténticos y los rebusques sustitutivos de una persona enferma, el tratamiento se concentrará en que experimente, manifieste y actúe, cuando sea oportuno, sus emociones primarias, en lugar de sólo eliminar “rebusques”.

Los emociogramas

Pamela Levin (1973) imaginó el emociograma para descubrir qué emociones vivimos más a menudo y cuáles no. En este emociograma evaluamos cuántas veces solemos vivir cada emoción. Es aproximado, intuitivo.

Si vivimos muy poco una de las cinco primeras (son las primarias), estaremos frente a una emoción primaria reprimida, y si cualquiera de todas las emociones se vive mucho más que todas las demás es que se ha transformado en secundaria que sustituye o tapa la emoción primaria que apenas vivimos.

De este modo, podremos darnos cuenta, inmediatamente, cada vez que volvamos a vivir la que nos permitimos exageradamente, cual es la verdadera emoción adecuada para la situación, y podremos empezar a permitirnos vivirla.

- Para cuantificar los sentimientos que expreso (con un diagrama de barras):



ALEGRÍA CARIÑO MIEDO TRISTEZA IRA Culpa Celos Envidia Rencor Amargura Aburrimiento Timidez etc.

- *Mi aceptación de los sentimientos de los demás:*

Con este diagrama me daré cuenta que las emociones que rechazo.

O bien, depende de la situación, hay personas que acepto con estas emociones y otras que no. Significa que no soporto las personas que lo viven de modo secundario, y quizás me hacen de espejo.

O bien, hay emociones que no soporto en nadie. Esto me hace espejo de las emociones primarias que no me doy el permiso de vivir.



Curar el corazón³

Tómate mucho tiempo para responder a cada pregunta, experimentando las respuestas con imágenes y sensaciones.

RECUERDAS A ESTA PERSONA con quien quieres sanar algo. Puede ser una relación actual o pasada, padres, hermanos, amigo, pareja etc. Primero recuerdas lo que te atraía de esta persona, y como fue la historia global de esta relación.

SUS ASPECTOS BENÉFICOS. Ábrete a los beneficios que recibiste de esta relación, piensa en las necesidades que pudiste satisfacer. Sin crítica, sin juicio.

SUS SOMBRAS. Ábrete ahora a los aspectos negativos, insatisfactorios, frustrantes de esta relación. No busques coherencia, ni valoración de tus recuerdos, sólo lo que viviste.

¿CUÁLES SON TUS REACCIONES A ESTAS INSATISFACCIONES? ¿Qué sentimientos provocaron en ti?

¿QUÉ NECESIDADES INSATISFECHAS pueden representar o despertar estos sentimientos? Tomate el tiempo de analizar los sentimientos provocados por las insatisfacciones de la relación.

¿CUÁL PUEDE SER LA HISTORIA DE ESAS NECESIDADES INSATISFECHAS? ¿Desde cuándo las llevas en tu vida?

SIENTE TU CUERPO HASTA QUE TE COMUNIQUEN ALGO: deja que estas necesidades frustradas tomen forma dentro de ti. ¿A qué se parecerían si tuvieran consistencia, forma, color? Contacta con esa forma y pídele que te diga algo. Si no te sale nada de modo espontáneo, imagina la forma que podrían tomar tus necesidades si aceptasen presentarse en uno de tus sueños.

TUS QUEJAS AL COMPAÑERO. Ahora considera tus quejas, lo que te duele de lo que hace o no hace esta persona con respecto a la satisfacción de esas necesidades tuyas. ¿Cuál es la actitud de la otra persona que más te haya hecho sufrir: su frialdad, incomprensión, intolerancia, etc.?

¿NO SERÁ ÉSA TU ACTITUD INTERNA FRENTE A TUS PROPIAS NECESIDADES? ¿No será que en el fondo de ti mismo te haces a ti mismo lo que te duele que te hagan los demás? ACOGE A TU HERIDA, permite que salga de su escondite, descubre su misión, su belleza, y déjate llevar por la emoción y el agradecimiento ante su belleza.

³ Adaptación del ejercicio *Curación del corazón* de GUY CORNEAU.

¿ACEPTAS QUE TIENES UNA PARTE DE RESPONSABILIDAD con respecto a esta parte de ti mismo? ¿Qué cosas concretas puedes hacer para satisfacer tus necesidades? ¿Quieres pedir algo concreto a alguien? ¿Qué te gustaría afirmar, expresar, cambiar o crear para atenderte como lo necesitas, para sanar tu herida?

APAGA ESA ESCENA Y ENTRA EN UN ESPACIO DE AMOR Y COMPASIÓN HACIA TÍ MISMO. Acepta tu vida y tus dificultades, mira la luz y la belleza que están detrás, siente la luz que se expande dentro de ti.

Siente como está luz brillante te llena, te inunda, inunda todo tu cuerpo, toda tu vida, inunda tus necesidades, dando un nuevo relieve a todos los momentos de tu vida, y siente la confianza que tienes, la confianza en la vida como es, en ti, la seguridad de que cada día eres más tú.

Regulador energético de las emociones⁴ y traumas

1. **Evaluar el estado de ánimo o el nivel de la perturbación emocional** de -10 a +10.

Si la molestia o perturbación es muy fuerte será un -10, si es ligera podrá ser un -2 o un -3. El nivel 0 sería un estado neutro, ni desagradable ni agradable.

2. **Estimular la fuerza interna reconociendo la perturbación**

Mira con amor y agradecimiento la perturbación diciendo *“pongo mi malestar (o el nombre que le quieras dar) en mi centro vacío, aunque no sepa cómo”*.

Repite 3 veces esta afirmación: *“Aunque tenga (la perturbación), me quiero y me acepto incondicionalmente”*. Conforme repites la afirmación vas frotando suavemente el Punto de Dolor (PD) o dándole golpecitos.

3. **Estimular los puntos:** puedes seleccionar los puntos (por kinesiología) que vas a necesitar para esa emoción o utilizarlos todos en el orden indicado. Los puntos se estimulan dando suaves golpecitos con las yemas de dos dedos en cada uno, mientras te centras en tu sensación corporal. Cuando se produce una respiración profunda pasas al punto siguiente.

3. **Volver a evaluar la perturbación,** y repetir la secuencia anterior hasta que pase de 0.

A menudo la primera sensación negativa es sustituida por otra emoción dolorosa que estaba escondida detrás de la primera y pide ser ahora atendida. Por lo tanto ahora habrá que trabajar con esa nueva emoción dolorosa con los puntos energéticos, de la misma manera que lo has hecho con el malestar anterior.

Al final, la sensación negativa habrá dejado paso o a una nueva sensación de fuerza, de alegría o de paz, acompañada de tomas de conciencia liberadoras y nuevas creencias.

Cuando te sientas saneado o que juzgues que es suficiente para ahora, pasas al punto 5.

4. **Para terminar**

Con la cabeza inmóvil, realizas un barrido con los ojos de abajo arriba despacio, 3 veces.

Ahora das golpecitos en el dorso de la mano (DM), extremo del triple calentador, que permite una grabación en los tres cerebros (reptil, límbico y cortical) mientras respiras profundamente 3 veces, repitiendo a la vez *“estoy bien”*.

Te vas a centrar en tu sensación corporal, y disfrutar de ella si es agradable, durante dos minutos. Sólo con la atención en lo que siente tu cuerpo, sin ninguna intención más. Si aparece

⁴ Ver www.emofree.com, con descarga gratuita del libro en español sobre EFT de Gary CRAIG. Consultar también *“Toques Mágicos”* de Fred GALLO, ed. Obelisco, o *“MET Mejoría inmediata”* de R. Franke, Sirio 2009, o *“La energía de la creencia”* de Sheila Sidney, Obelisco 2011.

un pensamiento, te vuelves a centrar en tu cuerpo. Todo de un modo muy relajado. Estarás así conectado con algo más grande durante estos dos minutos.

CCeja, secuelas emocionales, falta de ambición, Estancamiento.

LOjo, rencores, rabia y odio, necesidad de venganza.

DOjo, preocupaciones obsesivas, dependencias, vacío.

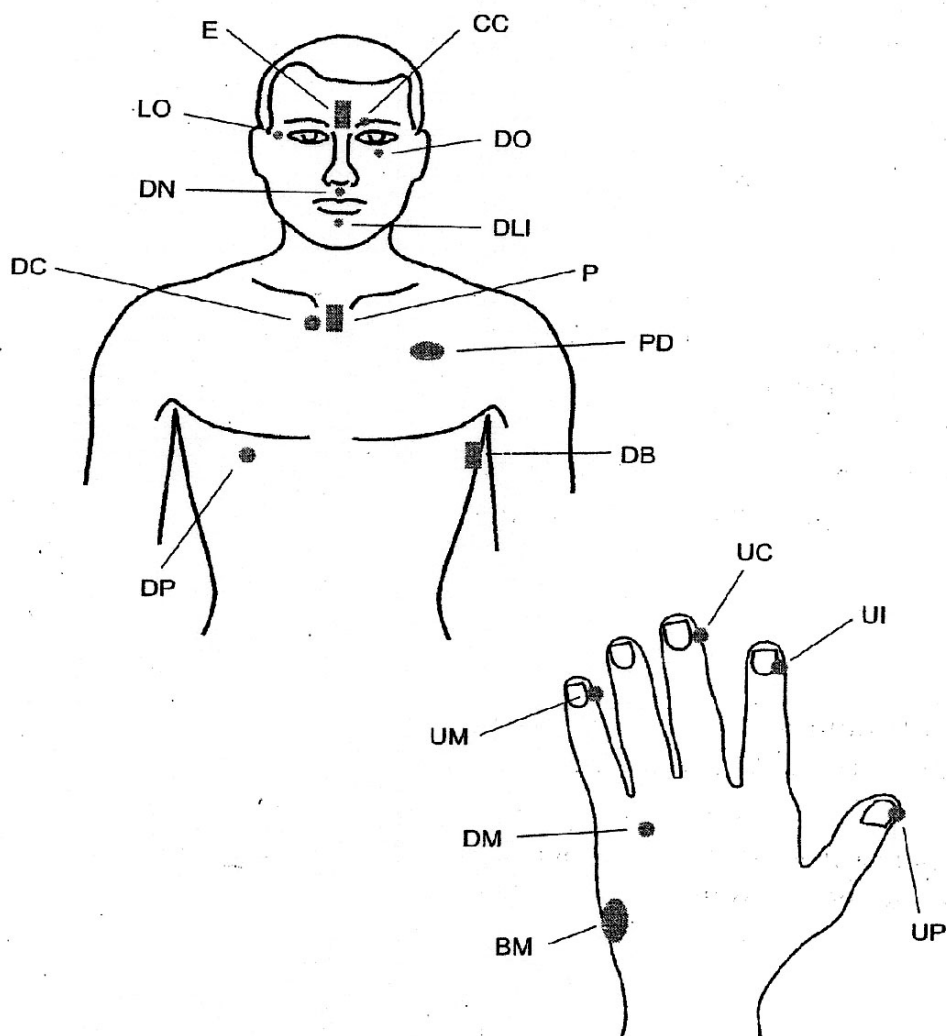
DNariz, timidez, vergüenza, temor para afirmarse.

DLInferior, culpabilidad, remordimiento, desolación, tormento.

DClavícula, miedos, pánico, desbordamiento y agitación, fobias.

DBrazo, prohibiciones internas, aburrimiento, amargura, derrotista, convencionalismo.

DPecho, frustración, confusión, irresolución, estrechez mental.



UPulgar, tristeza, impotencia.

UÍndice, culpa, no soltar.

UCorazón, sensación de falta de control.

UMeñique, cólera, autocrítica.

BMano, sin discernimiento, pensamientos negativos, miedo a éxito o fracaso.

Las últimas investigaciones sobre traumas nos dicen que la incapacidad para superar un acontecimiento se debe a una perturbación energética, no al acontecimiento en sí. El ser humano está dotado de una increíble capacidad de adaptación y crecimiento, capacidad inherente de superación, a no ser que una perturbación ajena a nosotros nos impida utilizar nuestros recursos.

Nuestra experiencia nos ha permitido observar que nuestras disfunciones, estrés, duelos o angustias, se resuelven con estos ejercicios de regulación energética. En caso de no resolverse, estaríamos en presencia de una intrincación sistémica y estaría indicado constelar.

Las resistencias que se manifiestan tras una terapia o una constelación también desaparecen antes con esta técnica.

Cómo actúa: los puntos estimulados son los extremos de los meridianos energéticos, permitiendo que el exceso de un meridiano se regule con la carencia del meridiano contiguo.

El desequilibrio energético desaparece en unos minutos, permitiendo el acceso a tomas de conciencia y emociones primarias reprimidas, que al liberarse sin dramatismo dejan lugar a una gran energía y alegría de vivir.

Este sencillo ejercicio, hecho de modo regular, permite resolver traumas graves en unos meses.

Bibliografía de apoyo

HELLINGER, Bert: sus libros. Revista, artículos y conferencias en www.insconsfa.com.

INSTITUTO DE CONSTELACIONES FAMILIARES *Brigitte Champetier de Ribes*:

Formación On Line (videos, textos, ejercicios)

Unidad AT 6, *Las emociones*.

Unidad 27, *Perdonar o reconciliarse*.

Unidad 39, *Violencia y abuso de poder*.

SHELDRAKE, Rupert. En www.insconsfa.com: *Los campos mórficos*. Conferencia en Birmingham 2008.

LIBROS

BROWN, Michael: *El proceso de la presencia*, 2006, Ed. Obelisco, 2008.

CHAMPETIER de RIBES, Brigitte: *Constelar la enfermedad. Desde las comprensiones de Hellinger y Hamer*. Ed. Gaia, 2010.

CHILDRE, Doc; MARTIN, Howard; ROZMAN, Deborah; Mc CRATY, Rollin: *La inteligencia del corazón*, Ed. Obelisco, 2017.

CHURCH, Dawson: *El genio en sus genes*, Ed. Obelisco, 2008.

CRAIG, Gary: *Emotional Freedom Techniques® El Manual. Técnicas de Liberación Emocional*. Descarga gratuita en www.emofree.com

CYRULNIK Boris: *La Maravilla del dolor*, Ed. Granica 2005.

DAMASIO, Antonio: *En busca de Spinoza: neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Ed. Destino, 2018.

DEMARTINI, J. F.: *La experiencia descubrimiento. Un nuevo y revolucionario método para la transformación personal*, Ed. Urano, 2002.

EDWARDS, Gill: *El triángulo dramático de Karpman*, Gaia, 2011.

FILLIOZAT, Isabelle: *Te odio, te quiero*, Ed. Kairós, 2005.

FOSTER, Jeff. *La más profunda aceptación*, Ed. Sirio, 2012.

GATTI, Alejandro D.: *La biología no mente*, Ed. Sincronía, 2017.

HARRIS, Thomas: *Yo estoy bien, tú estás bien: Guía práctica del análisis conciliatorio*, Ed. Grijalbo, Barcelona, 1997.

- HAWKINS, David R.: *Dejar ir. El camino de la liberación*, Ed. El grano de mostaza, 2014.
- HERRERO, Eugenio y Julio: *La sabiduría de las emociones. Entrenamiento en Conciencia Creativa. Con CD*. Editado por Herederos de Eugenio Lozano, 2008.
- LEVINE, Peter A. *En una voz no hablada*, Ed. Alma Lepik, 2013.
Sanar el trauma. un programa pionero para restaurar la sabiduría de tu cuerpo, Ed. Neo Person, 2012.
- LIPTON, Bruce: *La biología de la creencia*, Ed. Palmyra, 2007.
- MARQUIER, Annie: *El maestro del corazón*, Ed. Luciérnaga 2010.
El poder de elegir, Ed. Luciérnaga, 2010.
- MOORJANI, Anita: *Morir para ser yo*, Ed. Gaia, 2013.
- RISO, Don Richard y HUDSON, Russ: *La sabiduría del Eneagrama*, Ed. Urano, 2009.
Cambia con el Eneagrama. Máximas y consejos para mejorar tu personalidad, Ed. Mensajero, 2008.
- RUPPERT, Franz: *Trauma, Miedo y Amor*, Ed. Velsen & Partner, 2012.
- SATIR, Virginia: *Ejercicios para la comunicación humana*, Ed. Pax México, 1991.
- SHAPIRO, Francine: *EMDR: una terapia revolucionaria para superar la ansiedad, el estrés y los Traumas*, Ed. Kairós, 2008.
- SCHWARTZ, Mel: *el principio de posibilidad. Como la física cuántica puede mejorar tu forma de pensar, vivir y amar*, Ed. Sirio, 2017.
- SINGER, Mickael: *La liberación del alma*, Ed. Gaia, 2014.
- TOLLE, Eckhart: *El poder del ahora: un camino hacia la realización*, Ed. Gaia 2001.
- WOLYNN, Mark: *Este dolor no es mío*, Ed. Gaia, 2016.
- ZELAND, Vadim: *Reality transurfing. Como deslizarse a través de la realidad I. El espacio de las Variantes*, Ed. Obelisco, 2004.