

TEMA 12

LAS EMOCIONES:

1. EL ORGULLO
2. EL AMOR
3. LA ALEGRÍA
4. LA TRISTEZA
5. LA RABIA

1. EL ORGULLO

¿Qué es el orgullo y para qué sirve?

Antes de seguir leyendo, piensa durante unos minutos en esta pregunta: ¿Qué es para ti el orgullo?

Existen múltiples y muy variadas definiciones del orgullo, pero a efectos prácticos, podemos definir el orgullo de la siguiente manera:

El orgullo es nuestra capacidad innata para reaccionar ante el ÉXITO, y así poder seguir potenciando nuestra auto-superación. El orgullo es una emoción fundamental que nos ofrece la naturaleza para impulsar nuestra auto-superación y ayudarnos a sacar lo mejor de nosotros mismos. El orgullo activa nuestra ambición y nos otorga empuje y determinación para seguir en el empeño, a pesar de lo duro que pueda parecer el camino en ocasiones. Anula nuestro conformismo, despierta nuestra creatividad, y nos lleva a conseguir logros que parecían imposibles.

Si no existiese el orgullo, el Ser Humano no tendría ese pronunciado afán de superación que tanto nos ha hecho evolucionar, tanto en lo bueno como lamentablemente también en lo malo.

Cuando se utiliza el poder del orgullo desde el egoísmo, el resultado suele terminar siendo doloroso y destructivo. Pero cuando lo utilizamos para seguir avanzando y creciendo, reconociendo los méritos desde la honradez y el respeto, entonces esta poderosa emoción se convierte en un gran aliado.

Recuerda la palabra en negrita: ¡Sin éxito no hay orgullo! Cada vez que sientas orgullo, estarás conectando con algún tipo de éxito, bien sea real, imaginario, pasado, presente o incluso una proyección hacia el futuro.

¿El orgullo es negativo o positivo?

Como ya sabemos, todas las emociones abarcan aspectos que podríamos calificar de positivos y de negativos, y lo único que les pone el signo es nuestra particular manera de gestionarlas.

Veamos lo que el orgullo nos puede aportar en positivo:

- Superación: El orgullo, bien gestionado, nos ayuda a sacar lo mejor de nosotros.
- Crecimiento: Nos impulsa hacia el desarrollo y crecimiento continuo.
- Fuerza: Aporta energía para seguir avanzando, a pesar de las dificultades.
- Confianza: Su fuerza aporta confianza y seguridad y disipa las dudas limitantes.
- Auto-estima: El orgullo 'sano' eleva la auto-estima y la visión de uno mismo.
- Convicción: Su fuerza nos ayuda a creer que sí es posible.

Pero el orgullo también nos puede aportar en negativo:

- Egocentrismo: Mal gestionado, el orgullo nos vuelve egoístas y egocéntricos.
- Arrogancia: El orgullo 'insano' nos hace creernos superiores a los demás.
- Soberbia: También nos puede llevar a no escuchar y a hablar con desdén.
- Idolatría: Nos idolatramos y eso nos separa por completo de los demás.
- Desprecio: Nos volvemos vanidosos y despreciamos a los demás.
- Perfeccionismo: Demasiado orgullo activa el pánico al fracaso. Etc.

Para saber aprovechar las bondades del orgullo y evitar sus aspectos más negativos, deberemos gestionar no sólo la emoción en sí misma, sino también los patrones subconscientes que la suscitan.

Características del orgullo

El orgullo es una emoción innata y completamente natural. ¡El orgullo es tan NATURAL como el hambre! No hay que sentirse mal por sentir orgullo. Es una reacción MUY humana y es absolutamente necesaria. El orgullo es de valiosísima utilidad para poder desarrollar todo nuestro potencial.

Celebrar los éxitos y reconocer el esfuerzo y el mérito, no sólo es sabio y necesario, sino también justo. ¡Lo importante es no creerse superior a los demás!

Recuerda: Todos tenemos un potencial inmenso, ¡absolutamente todos! Las dos maneras para conectar con las virtudes del orgullo son:

1) Valorar desinteresadamente las hazañas propias y las de los demás.

Esta frase incluye dos grandes mensajes, 'valorar' y 'desinteresadamente'. ¡La unión es la clave! Debemos valorar los logros y reconocer los méritos. El éxito, en sus múltiples facetas y manifestaciones, es muy importante para el Ser Humano.

Podemos buscar el éxito material (dinero, casa, coche, ...) el éxito social (prestigio, imagen, ...) el éxito sentimental (pareja, sexo, ...) el éxito mental (premios, artículos, ...) o también el éxito espiritual (trascender el ego, iluminación, ...) Sea cual sea la faceta de nuestro interés, nuestra naturaleza nos impulsa a buscar el éxito, y no hay nada de malo en ello. Pero debemos valorarlo desinteresadamente, como si se tratase de un precioso regalo.

Valorarlo desinteresadamente es celebrarlo, alegrarse por ello, reconocer el esfuerzo realizado, de la misma manera que celebramos una boda o el nacimiento de un hijo. Se trata de alegrarnos por los demás y por nosotros mismos, desde el amor y no desde la codicia, desde el regalo y no desde el interés, desde la generosidad y no desde la envidia, desde la profunda comprensión de que hoy celebramos lo mío y mañana celebraremos lo tuyo, y no desde la convicción de que yo soy más que tú.

Valorar desinteresadamente el éxito nos refuerza, nos nutre, nos empodera, y nos permite descubrir el gran potencial que habita en nuestro interior.

2) Utilizar las sensaciones positivas para seguir creciendo.

Cuando nos sentimos orgullosos de nuestros logros, nos invaden sensaciones positivas como la alegría, la satisfacción de haber sido capaces, la confirmación de que sí era posible, el placer del trabajo bien hecho, y un profundo reconocimiento interior.

Todas estas sensaciones graban poderosos recuerdos emocionales en nuestro subconsciente, que nos hacen sentir más seguros, más fuertes y más capaces. Y desde ahí podemos afrontar los nuevos retos y desafíos de la vida con mucho mayor coraje y determinación.

¡El éxito y el fracaso son dos caras de una misma moneda! y las personas sabias son conscientes de que experimentarán ambas, en numerosas ocasiones a lo largo de sus vidas. Pero utilizarán los recuerdos impulsores para seguir avanzando cuando las circunstancias sean adversas, y se sentirán sanamente orgullosos, no sólo de llegar a la meta, sino sobre todo de 'estar en el camino'.

Siempre habrá un nuevo objetivo, una nueva meta, y una nueva cima que alcanzar. ¡Lo importante es el camino! Cuando te sientes orgulloso de estar en el camino, y no tanto de los hechos puntuales, entonces resulta mucho más fácil valorar desinteresadamente los éxitos, tanto propios como ajenos.

Recuerda: El orgullo es un gran aliado si lo sabemos gestionar con sabiduría. Mal gestionado, nos llevará a ensalzar el ego ante los demás, a perder toda objetividad y a alejarnos de la 'verdad'. Nos convertirá en personas intratables, injustas y destructivas.

El cambio bien gestionado, nos llevará a tener un ego sano al servicio de nuestro verdadero YO. Y eso nos dará fuerza y seguridad para lograr nuestros propósitos más elevados.

¡El ego ha de ser una herramienta al servicio de nuestro Ser!

Existen dos motivos para trabajar el orgullo:

- a) Cuando te sientas superior a los demás, y sufras las consecuencias negativas de tu orgullo.
- b) Cuando te creas inferior a los demás, y sientas falta de éxito y de reconocimiento.

En ambos casos usaremos el método C.O.R.T.A. para trabajar el orgullo.

1) **Causa:** ¿Qué desencadena la emoción? (palabra en negrita)

La palabra en negrita para el orgullo es '**ÉXITO**'. Lo primero es ayudarte a descubrir cuáles son los éxitos que te hacen sentir excesivamente orgulloso, o cuáles son las situaciones en las que te sientes inferior por falta de éxito. ¿De qué te sientes tan orgulloso o qué hace que no se sienta orgulloso de sí mismo? En esta fase, te das cuenta de cómo valoras tus logros y los de los demás, y de cómo te relacionas tu ego con el ego de los demás.

Algunas preguntas poderosas para esta fase son:

- ¿Qué hace que te sientas tan orgulloso?
- ¿De qué éxito se alegra tanto tu ego?
- ¿Cómo de fuerte es tu ego?
- ¿Cuánto éxito sientes que hay en tu vida?
- ¿Cómo de superior te sientes frente a los demás?
- ¿Cómo de inferior te sientes frente a los demás?
- ¿Qué te hace sentir inferior?

2) **Origen:** ¿Qué ha cableado ese patrón subconsciente?

El segundo paso consiste en descubrir de dónde viene su relación con el orgullo. ¿Qué hechos, vivencias o experiencias han provocado que desarrollaras un ego excesivo o, por el contrario, un ego que se sienta inferior a los demás y que le cueste reconocer sus propios éxitos?

Se trata de descubrir qué es lo que está alimentando su patrón subconsciente, que automáticamente le activa el orgullo negativo, o le impide activar el orgullo positivo. Recuerda que guardas recuerdos emocionales que te llevan a reaccionar de una determinada manera, y cuanto más consciencia tengas acerca de ellos, más fácil te será liberarte de las cadenas y modificar lo que realmente deseas.

Algunas preguntas poderosas para esta fase son:

- ¿De dónde te viene ese ego?
- ¿Desde cuándo lo tienes?
- ¿Qué ha hecho que vivas el éxito de esa manera?
- ¿Qué debilidad quiere ocultar tu ego?
- ¿Qué parte de ti no quiere mostrar?
- ¿Qué beneficio te está aportando tu ego?
- ¿Cómo de desinteresado es tu orgullo?
- ¿Cuánto tiempo llevas sin sentir éxito?
- ¿Qué te lo ha impedido hasta ahora?
- ¿Qué ha hecho que lleves tiempo sintiéndote inferior?
- ¿Quién te ha dicho que lo seas?

3) **Reacción:** ¿Cómo reaccionas con esa emoción?

El tercer paso consiste en que te des cuenta de cómo suele reaccionar cuando siente excesivo orgullo, o cuando siente falta de éxito. ¿Cómo se comporta hacia los demás y hacia sí mismo? ¿Cómo se expresa su ego? ¿Qué transmiten exactamente sus gestos, su corporalidad y sus palabras? ¿Cuánto se permite expresar orgullo, y cuánto se permite expresar fracaso?

Este paso le ayuda a tomar consciencia de cuáles son las consecuencias internas y externas de su manera de reaccionar ante el éxito. Con esta toma de consciencia podrá decidir lo que quiere modificar a partir de ahora.

Algunas preguntas poderosas para esta fase son:

- ¿Cómo sueles reaccionar ante este tipo de éxitos?
- ¿Cuál es tu comportamiento habitual?
- ¿Cómo te afecta ese comportamiento?
- ¿Cómo suele reaccionar tu ego?
- ¿Cómo expresas tu orgullo?
- ¿Cómo le afecta a los demás?
- ¿Cómo te sientes al expresarlo?

4) **Transformación:**

¿Qué quiere transformar en su interior?

Una vez que hayas logrado observar tu patrón emocional desde sus distintos ángulos, podrás decidir consciente y voluntariamente qué es lo que quieres transformar en tu interior.

Recuerda que nunca deberás empujar en una dirección que realmente no desees. Debes decidir qué transformar en tu mochila emocional, sin esforzar nada. Un ego fuerte puede ser una bendición o una maldición, y lo mismo ocurre con un ego débil. ¡Todo depende de cómo lo uses! No pretendas reforzar ni debilitar tu ego, sino descubre qué tipo de ego deseas tener en este tipo de situaciones, y cómo ponerlo al servicio de tu verdadero Ser.

Algunas preguntas poderosas para esta fase son:

- ¿Cuánto te gustas cuando muestras orgullo?
- ¿Cuánto te gusta tu ego?
- ¿Qué quieres transformar en él?
- ¿Cómo quieres comportarte a partir de ahora?
- ¿Quién quieres ser ante estas situaciones?

5) **Acción:** ¿Qué va a hacer para transformar su mochila emocional?

El último paso consiste en definir acciones concretas que te aporten vivencias y experiencias reales, que te ayuden a transformar tu mochila emocional y a cablear el nuevo patrón deseado en tu subconsciente.

Recuerda: El viejo patrón sólo perderá fuerza, si los nuevos recuerdos impulsores logran acumular mayor peso 'real' en su subconsciente.

Algunas preguntas poderosas para esta fase son:

- ¿Qué vas a hacer?
- ¿Qué pasos concretos vas a dar?
- ¿Qué experiencia poderosa vas a provocar en ti?
- ¿Qué gran recuerdo vas a crearte?
- ¿Cómo vas a crearte el ego que deseas tener?
- ¿Cómo vas a demostrarle a tu ego, que eres tú quién pilota tu vida?
- ¿Cómo y cuándo vas a empezar?
- ¿Qué situación te ayudaría a entrenar a tu nuevo ego?

No te olvidas de quién eres realmente, sólo porque tu ego actual (o el de los demás) pretenda hacerte creer, que vale tanto o tanto menos. Eres un Ser increíble, con un potencial increíble, y con muchas ganas de sentir éxito sano en tu corazón.

Utiliza el método C.O.R.T.A. cuando el orgullo, en exceso o en defecto, sea un obstáculo para ti.

2. EL AMOR

¿Qué es el amor y para qué sirve?

Antes de seguir leyendo, piensa durante unos instantes en esta pregunta: ¿Qué es para ti el amor?

Existen múltiples y muy variadas definiciones del amor, pero a efectos prácticos y desde la perspectiva de emociones básicas, podemos definir el amor de la siguiente manera:

El amor es nuestra capacidad innata para reaccionar ante la ENTREGA (de los demás o propia) y así poder crear vínculos saludables y sólidos.

El amor es una emoción fundamental que nos ofrece la naturaleza, para conectar con los demás y con nosotros mismos. La emoción básica del amor no debe confundirse con el concepto más elevado del amor universal o del amor incondicional, ya que ese tipo de amor no pertenece a la amígdala del sistema límbico, sino a un lugar mucho más sabio de nuestro Ser.

El amor de la amígdala es una reacción emocional que se produce cuando alguien nos entrega algo, o cuando nosotros nos entregamos algo a nosotros mismos.

Puede tratarse de entregas materiales, emocionales (caricias, cariños, palabras de afecto, de reconocimiento, miradas cálidas, de complicidad, etc.) intelectuales, o espirituales. Siempre que tu amígdala considere que ha recibido algo valioso, te enviará la emoción del amor hacia la persona que te lo haya entregado.

Recuerda la palabra en negrita: Para que surja la emoción básica del amor, la amígdala ha de considerar que te han entregado algo.

¿La emoción básica del amor es negativa o positiva?

Como ya sabemos, todas las emociones abarcan aspectos que podríamos calificar de positivos y de negativos y lo único que les pone el signo es nuestra particular manera de gestionarlas.

Veamos lo que el amor nos puede aportar en positivo:

- Gratitud: El amor nos lleva a agradecer con honestidad y autenticidad.
- Generosidad: El amor nos lleva a compartir con generosidad.
- Apoyo: La entrega nos hace cuidar, apoyar y acompañar a los demás.
- Confianza: Nos lleva a confiar en la otra persona o en nosotros mismos.
- Conexión: Crea vínculos auténticos con los demás.
- Reconocimiento: Reconocemos el valor de lo entregado y de quién lo entrega.

Pero el amor también nos puede aportar en negativo:

- Apego: Mal gestionado, anula la entrega para despertar el deseo de poseer.
- Idolatría: El apego nos puede llevar a la adoración 'insana'.
- Sumisión: Nos volvemos sumisos y esclavos, de lo deseado y de la emoción.
- Celos: La sensación de necesidad nos vuelve celosos y desconfiados.
- Odio: Si no nos sentimos correspondidos, saltamos fácilmente del amor al odio.
- Destrucción: El desamor nos puede volver agresivos y destructivos.
- etc.

Para saber aprovechar las bondades de la emoción básica del amor, y evitar sus aspectos más negativos, deberemos gestionar no sólo la emoción en sí misma, sino también los patrones subconscientes que la suscitan.

Características del amor

El amor es una emoción innata y completamente natural. ¡El amor es tan NATURAL como el hambre!

El Ser Humano no puede existir sin amor, ¡moriría irremediablemente! El amor es esencial para conectar verdaderamente con los demás, y para sentirnos 'parte' de algo mayor que nosotros mismos.

Las dos maneras para conectar con las virtudes del amor son:

1) Entregar sin esperar nada a cambio.

Las virtudes del amor surgen de manera espontánea, cuando no hay expectativas ni interés de por medio.

El amor no es un bien de intercambio. ¡Es un regalo! Cuando entregamos sin esperar nada a cambio, recibimos un regalo mucho más valioso que cualquier expectativa, ya que experimentamos gozo existencial.

Cuando conectamos con ese gozo, se disipan, aunque sólo sea por un instante, nuestros problemas y nuestras dudas, ya que nos sentimos 'conectados'. Pero para poder entregar sin esperar nada a cambio, hay que desarrollar una gran confianza en las personas y en todo el Universo, más allá de las palabras y los hechos.

Hay que creer que todo está en equilibrio, y que cuanto más entregues, más te llegará por las vías menos sospechadas. De lo contrario, tu parte más primitiva siempre estará esperando recibir de manera 'directa', es decir, de la misma persona a la que le has entregado algo.

2) Perdonar constantemente.

El perdón es una llave maestra hacia el amor más 'elevado', ya que abre la puerta hacia niveles superiores de consciencia. Las palabras y los hechos se encuentran en niveles más básicos, y si nos quedamos enredados ahí, es muy difícil sentir amor verdadero.

La manera más eficaz de desenredarnos para ascender a niveles superiores, es el perdón. ¡El perdón es lo que suelta las amarras de los niveles inferiores! Sólo si perdonas constantemente, podrás subir a experimentar el amor verdadero, más allá de la emoción de la amígdala.

El perdón es cuestión de práctica y de proponérselo con determinación. En poco tiempo se convierte en costumbre y logramos perdonar en 'automático'.

Existen dos motivos para trabajar el amor:

- a) Cuando te sientas desgraciado por falta de amor en su vida.
- b) Cuando te sientas abandonado y estés apegado a lo que ya no tienes. (En casos de desamor, se suele trabajar también la tristeza y la rabia provocadas por la ruptura.)

En ambos casos usaremos el método C.O.R.T.A. para trabajar el amor.

1) Causa: ¿Qué desencadena la emoción? (palabra en negrita)

La palabra en negrita para el amor es '**ENTREGA**'. Lo primero es descubrir qué entrega echas en falta en tu vida, o qué entrega has perdido y te sientes apegado a ella.

Identificar la entrega exacta no es tarea fácil, pero es la clave para trabajar el amor. No es lo mismo que la 'entrega' sea seguridad, un hogar, complicidad, diálogos interesantes, o sexo.

¿Cuál es la entrega exacta que tanto amas? ¿A qué estás tan apegado?

Algunas preguntas poderosas para esta fase son:

- ¿Qué es lo que amas realmente?
- ¿Qué te han entregado que no quieres perder?
- ¿A qué estás tan apegado?
- ¿Qué es lo que crees necesitar tanto?
- ¿Qué es lo más importante que te han dado?

2) Origen: ¿Qué ha cableado ese patrón subconsciente?

El segundo paso consiste en descubrir de dónde viene su relación con el amor.

¿Qué vivencias o experiencias han provocado que desarrollaras este tipo de apegos o expectativas?

¿Qué te ha ocurrido en la vida, para haber desarrollado una tendencia a conectar con las facetas negativas del amor?

Se trata de descubrir qué recuerdos emocionales están alimentando tu patrón subconsciente, que automáticamente te activa el amor negativo o te impide activar el amor positivo.

Algunas preguntas poderosas para esta fase son:

¿De dónde te viene ese apego?

¿Qué beneficio te aporta?

¿Qué te ha ocurrido en el pasado para tener ese apego?

¿Qué te impide dar sin esperar nada a cambio?

¿Qué te impide amar incondicionalmente?

¿Qué te ha ocurrido para no creerte merecedor de amor?

3) Reacción: ¿Cómo reaccionas con esa emoción?

El tercer paso consiste en identificar cómo expresas tu amor o tu falta de amor, y cuáles son las consecuencias de tu manera de expresarlo, tanto para tí mismo como para los demás.

Algunas preguntas poderosas para esta fase son:

¿Cómo sueles reaccionar cuando no eres correspondido?

¿Qué sueles hacer cuando no te dan lo que quieres?

¿A qué reacción te lleva tu apego?

¿Qué expresa tu mirada y tu corporalidad?

¿Cómo te afecta ese comportamiento?

¿Cómo afecta a los demás?

¿En quién te convierte tu manera de reaccionar?

4) Transformación:

¿Qué quieres transformar en tu interior?

Una vez hayas logrado observar tu patrón emocional desde tus distintos ángulos, podrás decidir consciente y voluntariamente qué quieres transformar en tu mochila emocional a partir de ahora. Algunas preguntas poderosas para esta fase son:

- ¿Qué quieres transformar en tu interior?
- ¿Cuánta entrega quieres que haya en ti?
- ¿Cuánto deseas conectar con el amor incondicional?
- ¿Cuánto quieres perdonar?
- ¿Desde dónde quieres conectar con los demás?
- ¿Quién serás cuando te conviertas en amor?

5) Acción: ¿Qué vas a hacer para transformar tu mochila emocional?

El último paso consiste en definir acciones concretas que nunca habrías vivido, si no hubieses trabajado el amor.

Algunas preguntas poderosas para esta fase son:

- ¿Qué vas a hacer?
- ¿Qué pasos concretos vas a dar?
- ¿Qué experiencia poderosa vas a provocar en ti?
- ¿Qué gran recuerdo vas a crearte?
- ¿Cómo vas a demostrarle a tu corazón que te entregas de verdad?
- ¿Cómo y cuándo vas a empezar?

No permitas que el apego o el resentimiento te alejen de sentir amor. ¡Tu corazón necesita este mágico alimento! aunque tu mente tal vez diga lo contrario.

3. LA ALEGRÍA

¿Qué es la alegría y para qué sirve?

Antes de seguir leyendo, piensa durante unos instantes en esta pregunta: ¿Qué es para ti la alegría?

Existen múltiples y muy variadas definiciones de la alegría, pero a efectos prácticos y desde la perspectiva del Coaching, podemos definir la alegría de la siguiente manera:

La alegría es nuestra capacidad innata para reaccionar ante el FLUIR en libertad (siendo nosotros mismos), y así poder disfrutar del vivir y del existir.

La alegría es una emoción fundamental que nos aporta la naturaleza para disfrutar de la vida, fluyendo en libertad. No se puede conectar con la alegría sin fluir.

¿Qué significa fluir en este contexto? Fluir es permitirse ser uno mismo, permitir que nuestro Ser se exprese sin ataduras, sin disfraces ni máscaras, simplemente siendo tú misma/o. Cuando bailas sin que nadie te mire, o cantas sin que nadie te escuche, y te entregas por completo a ello, experimentas una sensación interior de indescriptible libertad y gozo existencial. Al igual que cuando reímos a carcajadas, sin pensar en lo que están pensando los demás.

Dios, la naturaleza, el universo, o aquello en lo que tú prefieras creer, no nos habría regalado la emoción de la alegría, si no deseara que disfrutásemos de nuestro paso por la vida. Pero para poder hacerlo, necesitamos sentirnos libres y conectar con nuestra verdadera unicidad. ¡De lo contrario dejamos de fluir!

Es importante comprender bien esto: 'Sin fluir en libertad, no hay alegría.'

¿La alegría es negativa o positiva?

Como ya sabemos, todas las emociones abarcan aspectos que podríamos calificar de positivos y de negativos, y lo único que les pone el signo es nuestra particular manera de gestionarlas. Veamos lo que la alegría nos puede aportar en positivo:

- Gozo existencial: Nos ayuda a disfrutar de la vida y a tener ganas de vivir.
- Vitalidad y energía: La alegría nos recarga, nos renueva y nos refuerza.
- Plenitud: La alegría hace que todo nuestro Ser se sienta pleno.
- Autenticidad: Nos da seguridad para permitirnos ser más auténticos.
- Libertad interior: Nos puede aportar libertad interior en cualquier situación.
- Bienestar: Mejora nuestra salud física, emocional y mental.

Pero la alegría también nos puede aportar en negativo:

- Estados maniaco-depresivos: La exaltación desmesurada de la alegría nos puede meter en un círculo vicioso de altibajos emocionales.
- Visión 'irreal': Mal gestionada, nos hace perder la objetividad de la realidad.
- Delirio de grandeza: Esta visión 'irreal' nos perturba y nos conduce al deliro.
- Egoísmo: El apego a la alegría nos hace buscarla, aún a costa de los demás.
- Irresponsabilidad: Mal gestionada, cambia nuestra escala de prioridades irresponsablemente, colocándose por encima de cualquier otra faceta.
- etc.

Para saber aprovechar las bondades de la alegría y evitar sus aspectos más negativos, deberemos gestionar no sólo la emoción en sí misma, sino también los patrones subconscientes que la suscitan.

La alegría es una emoción innata y completamente natural. ¡La alegría es tan NATURAL como el hambre!

El Ser Humano no puede vivir sin alegría, ¡se marchitaría progresivamente! La alegría es imprescindible para poder disfrutar de la vida, y para conectar con el gozo existencial y con el placer de estar vivos.

La alegría existencial debería ser nuestro estado emocional habitual, desde el que surgiesen las demás emociones en momentos puntuales. La naturaleza nos ha programado para ello, al igual que ha hecho con las demás criaturas de este mundo.

Observa a los pájaros en el cielo, salvo en contados momentos puntuales, su estado habitual es de alegría existencial. Vuelan en libertad, cantan, curiosoan, se comunican, y se sienten vivos. Pero los Humanos hemos perdido la conexión con esa alegría existencial, y hemos llenado nuestras mentes con tantos patrones y conceptos, que apenas queda espacio para ser felices.

Una persona podrá conseguir todos los objetivos que se proponga, pero si no es feliz, todo le sabrá a poco, porque nunca se sentirá verdaderamente 'pleno'. Hay determinadas cosas en esta vida que no deberían ser negociables: ¡La alegría existencial es una de ellas!

Las dos maneras para conectar con las virtudes de la alegría son:

- 1) Ser tu misma/o en plena coherencia y armonía.

Recuerda: Sin 'fluir en libertad', no puede haber verdadera alegría. Y para poder fluir hay que ser uno mismo.

Cuando pretendemos ser algo que no somos, o vivir la vida acorde a lo que los demás esperan de nosotros, nos encorsetamos igual que un bonsái, cuyas ramas están cubiertas de alambres para obligarle a ser algo que no es.

¿Cómo va a surgir la alegría siendo algo que no eres? Podrá haber momentos puntuales de risa y de diversión, pero sólo será una alegría momentánea y superficial. La emoción subyacente será la tristeza o la rabia, por falta de alegría verdadera. Debemos cultivar y desarrollar nuestra unicidad, con máximo respeto hacia los demás, pero también hacia nosotros mismos.

Una persona que no se permita expresar su unicidad, se estará limitando en todas las facetas de su vida, y su pretensión de ser algo que no es se convertirá en el mayor de sus obstáculos. Dejemos de buscar seguridad superficial en el exterior, y encontremos sólida seguridad duradera en nuestro propio interior.

El único pilar que verdaderamente nos sostiene cuando el viento sopla con vehemencia, se encuentra en nuestro interior. ¡Empieza por ser tú misma/o!

2) Vivir acorde al amor y a tus valores.

Para conectar con la verdadera alegría debemos sentirnos limpios. Limpios de corazón y limpios de mente. De lo contrario una parte de nuestra mente nos querrá castigar, haciéndonos sentir culpables y no merecedores de alegría. Si atentamos contra el amor que somos, o contra nuestros propios valores y principios, no nos sentiremos merecedores de alegría.

Recuerda: El mayor y más poderoso juez, se encuentra en nuestro interior. Y suele ser ¡el más duro! Si tu juez interior considera que no te mereces ser feliz, activará mecanismos mentales para impedirlo, tales como la culpa, la amargura, la auto-crítica, el auto-reproche, y en definitiva cualquier forma de látigo interior.

En cambio, cuando vivimos acorde al amor y a nuestros propios valores, nos sentimos mucho más puros, más íntegros, más honestos, más seguros, más estables, más equilibrados, más auténticos, y mucho más merecedores de alegría. Entonces la alegría brotará sola, y lo hará en múltiples momentos y situaciones. (Profundizaremos más en los valores a lo largo de esta formación.)

Recuerda: Tu alegría existencial no es un bien de intercambio. ¡No la vendas, ni la subastes al mejor postor! No traiciones tu amor, ni tus valores. ¡No vale la pena! Cualquier cosa que recibas a cambio sólo será un pobre sucedáneo de alegría.

Existen dos motivos para trabajar la alegría:

- a) Cuando te sientas 'amargado' por falta de alegría en su vida.
- b) Cuando te hayas vuelto 'adicto' a sucedáneos de alegría, y quieras salir de ese patrón.

En ambos casos usaremos el método C.O.R.T.A. para trabajar la alegría.

1) Causa: ¿Qué desencadena la emoción? (palabra en negrita)

La palabra en negrita para la alegría es '**FLUIR en libertad**'. Lo primero es ayudar al Coachee a descubrir qué es lo que le está impidiendo fluir en libertad y ser ella o él mismo.

Algunas preguntas poderosas para esta fase son:

- ¿Cuánto te permites fluir?
- ¿Cuánto te permites sentirte libre?
- ¿Cuánto te permites ser tú mismo?
- ¿Cómo de auténtica es tu alegría?
- ¿Qué sucedáneos te alejan de tu alegría?
- ¿Cuánto te consideras merecedor de alegría?
- ¿Qué te hace sentir verdaderamente alegre?
- ¿Cuánta alegría hay en tu vida?

2) Origen: ¿Qué ha cableado ese patrón subconsciente?

El segundo paso consiste en descubrir de dónde viene su relación con la alegría.

¿Qué vivencias o experiencias han provocado que desarrollaras un patrón, que te impide sentir alegría de manera natural y espontánea?

¿Qué te ha ocurrido en la vida para desterrar la alegría a un segundo plano?

A menudo, nos acostumbramos a vivir la vida sin suficiente alegría, creyendo que eso es 'lo normal'. Pero en el fondo de nuestro Ser, sabemos que NO es verdad. Lo que ocurre es que no encontramos la manera de salir de ahí.

Algunas preguntas poderosas para esta fase son:

- ¿Cuándo dejaste de ser tú mismo?
- ¿En qué momento le cerraste las puertas a la alegría?
- ¿Qué sueles opinar de las personas alegres?
- ¿Qué te frena para fluir en libertad?
- ¿En qué te beneficia el no ser alegre?
- ¿Qué obtienes a cambio de no sentir alegría?
- ¿Cuándo fue la última vez que sentiste alegría verdadera?
- ¿Cuál fue la clave?

3) **Reacción:** ¿Cómo reaccionas con esa emoción?

El tercer paso consiste en identificar cómo expresas tu alegría o tu falta de alegría, y cuáles son las consecuencias de tu manera de expresarlo, tanto para tí mismo como para los demás.

Algunas preguntas poderosas para esta fase son:

- ¿Cuánta alegría sueles expresar?
- ¿Cómo la expresas?
- ¿Cuánto te permites expresarla con naturalidad?
- ¿Qué tratas de ocultar?
- ¿Cómo te comportas cuando te dejas fluir?
- ¿Qué pasa cuando eres tú mismo al 100%?
- ¿Cómo te comportas cuando te sientes libre?

4) **Transformación:** ¿Qué quieres transformar en tu interior?

Una vez que hayas logrado observar tu patrón emocional desde tus distintos ángulos, podrás decidir consciente y voluntariamente qué quieres transformar en tu mochila emocional a partir de ahora.

Algunas preguntas poderosas para esta fase son:

- ¿Qué quieres transformar en tu interior?
- ¿Cuánta alegría quieres que haya en tí?
- ¿Cuánto quieres ser tú mismo, realmente?
- ¿Cuánto quieres fluir en la vida?
- ¿Cuánto más vas a esperar para sentir alegría?
- ¿Quién serás cuando sientas alegría existencial?

5) **Acción:** ¿Qué vas a hacer para transformar tu mochila emocional?

El último paso consiste en definir acciones concretas que nunca habrías vivido, si no hubieses trabajado la alegría.

Algunas preguntas poderosas para esta fase son:

- ¿Qué vas a hacer?
- ¿Qué pasos concretos vas a dar?
- ¿Qué experiencia poderosa vas a provocar en tí?
- ¿Qué gran recuerdo vas a crearte?
- ¿Cómo vas a demostrarle a tu Ser que te alegras por estar vivo?
- ¿Cómo y cuándo vas a empezar?

No permitas que pobres sucedáneos te alejen de sentir verdadera alegría. ¡tu Ser lo necesita tanto como el respirar! Recuerda: La alegría existencial no debería ser negociable, ni convertirse en un bien de intercambio.

4. LA TRISTEZA

¿Qué es la tristeza y para qué sirve?

Antes de seguir leyendo, piensa durante unos instantes en esta pregunta: ¿Qué es para ti la tristeza?

Existen múltiples y muy variadas definiciones de la tristeza, pero a efectos prácticos y desde el crecimiento personal, podemos definir la tristeza de la siguiente manera: La tristeza es nuestra capacidad innata para reaccionar ante PÉRDIDAS (temporales o definitivas) y así poder reconocer el verdadero valor de lo perdido y aprender para el futuro.

La tristeza es una emoción fundamental para que sepamos valorar aquello que verdaderamente nos importa. Si no tuviésemos recuerdos emocionales de tristeza, no cuidaríamos nada, ni a nadie, y derrocharíamos todo lo que estuviera a nuestro alcance. Pero cuando perdemos algo o a alguien, es cuando verdaderamente nos damos cuenta de lo mucho que lo apreciábamos. Puede que hasta ese momento lo diéramos por hecho y nos permitiéramos descuidarlo, pero cuando lo perdemos nos sentimos vacíos.

Es importante comprender bien esto: ¡Sin pérdida, no hay tristeza!

Siempre que estemos tristes, habremos perdido algo que era valioso para nosotros. Puede tratarse de bienes materiales, de relaciones humanas, de status, de imagen, de sensaciones o de conexiones espirituales. Sea cual sea su naturaleza, si le damos valor y lo perdemos, surgirá la tristeza.

¿La tristeza es negativa o positiva? Como ya sabemos, todas las emociones abarcan aspectos que podríamos calificar de positivos y de negativos, y lo único que les pone el signo es nuestra particular manera de gestionarlas.

Veamos lo que la tristeza nos puede aportar en positivo:

- Valorar: La tristeza nos ayuda a valorar realmente lo que hemos perdido.
- Aprender: De esta valoración obtenemos un valioso aprendizaje para el futuro.
- Comprensión: Nos ayuda a comprender que, en este mundo, nada es eterno.
- Búsqueda: La tristeza nos lleva a buscar y descubrir alternativas a la pérdida.
- Compensación: Nos impulsa a compensar la pérdida, siendo más sabios.
- Crecer: La tristeza nos ayuda a madurar como personas y a conocernos mejor.
- etc.

Pero la tristeza también nos puede aportar en negativo:

- Sufrimiento: La tristeza nos puede aportar gran sufrimiento de corazón.
- Confusión: La tristeza mal gestionada nos confunde, nos aturde y nos hunde.
- Culpa: Arrastrados por ella, podemos sentirnos culpables y odiarnos por ello.
- Pesimismo: Mal gestionada, nos lleva a creer que el futuro va a ser igual de triste.
- Apatía: Con esta visión de futuro, no encontramos motivación para levantarnos.
- Depresión: En casos agudos, nos puede hacer enfermar o auto-lesionarnos.
- etc.

Buscamos aprovechar las bondades de la tristeza y evitar sus aspectos más negativos. Para ello deberemos gestionar no sólo la emoción en sí misma, sino también los patrones subconscientes que la suscitan.

La tristeza es una emoción innata y completamente natural. ¡La tristeza es tan NATURAL como el hambre!

No hay que sentirse mal por estar triste. Es una reacción MUY humana y es absolutamente necesaria. La tristeza es de valiosísima utilidad para reconocer el valor de lo perdido, y para aprender de ello de cara al futuro. ¡Lo importante es sacar un valioso aprendizaje!

¿Qué me quiere decir esta tristeza?

¡Existe una gran diferencia entre querer algo o necesitarlo! La pérdida nos afecta de manera muy diferente, según hayamos mantenido una u otra actitud respecto a lo perdido.

1. Querer algo

Cuando queremos algo, reconocemos tanto su valor como nuestras ganas de poseerlo. Si logramos obtener lo que queremos, experimentamos un precioso regalo que nos ofrece la vida.

Disfrutamos de ello, nos aporta gozo y alegría, pero al mismo tiempo somos conscientes de que el regalo y nosotros mismos son dos realidades diferentes.

No nos hace falta tener ese regalo para sentirnos plenos y ser nosotros mismos. Si en algún momento lo perdemos, sentiremos tristeza por el valor que le dábamos, pero esa tristeza no infectará nuestra integridad ni nuestra visión de nosotros mismos.

2. Necesitar algo

En cambio, cuando necesitamos algo, creemos no estar completos sin ello. No sólo queremos disfrutarlo, sino mucho más allá, lo necesitamos para vivir. En estos casos nos identificamos tanto con lo necesitado, que en nuestra mente pasa a formar parte de nuestro Ser. Lo necesitado y nosotros mismos se convierten en una misma realidad, y ya no somos capaces de concebirnos sin ello. Cuando esto ocurre, la pérdida es mucho más traumática, ya que no sólo nos arrebatan el regalo, sino también una parte importante de nosotros mismos. Perdemos parte de nuestra propia identidad y nos sentimos fragmentados, inseguros, inestables y perdidos. La tristeza inundará todo nuestro Ser.

Lo primero que debemos hacer es ser conscientes de cuál era nuestra verdadera actitud con respecto a lo perdido. ¿Lo queríamos o lo necesitábamos? La respuesta fácil, es decir, 'ambos', pero ¡tratemos de ser específicos!

Las dos maneras de desactivar la tristeza son:

1) Llenar el vacío de otra manera. Si encontramos una nueva pareja, un nuevo trabajo, nuevas personas que nos valoren y aprecien, nuevas circunstancias que nos aporten sensaciones de plenitud, o simplemente nos compramos un objeto que sustituya al perdido, la tristeza habrá cumplido su misión y desaparecerá. Puede que nos quede la nostalgia, como recuerdo emocional del pasado, pero la emoción de la tristeza ya no estará. Esta técnica resulta útil y sostenible, si nuestra actitud respecto a lo perdido era de 'querer'. En cambio, si nuestra actitud era de 'necesitar', al aplicar esta técnica estaremos utilizando un 'parche' que no durará. No habremos aprovechado el duelo para aprender y ganar en independencia y libertad, sino que llenaremos nuevamente el vacío interior con algo externo para paliar el sufrimiento. Seguiremos siendo dependientes y vulnerables, nuestra mochila emocional habrá crecido, y el próximo duelo será mayor.

2) Trabajar el desapego. El desapego es la manera más eficaz y sabia de gestionar la tristeza, pero también la más difícil. El desapego no debe confundirse con apatía, pasividad o desinterés. ¡Al contrario! El desapego es ser plenamente consciente del valor de las personas y objetos, pero al mismo tiempo ser plenamente conscientes de que la verdadera felicidad no depende de ellos, sino tan sólo de nuestro estado mental. Una persona que trabaje el desapego cuidará a las personas y objetos como el que más, y velará por ellos desde el amor incondicional, y no desde la necesidad o el apego. Cuando surgen las pérdidas, estas personas sienten tristeza, pero no sienten que les hayan arrebatado una parte de sí mismos. Siguen siendo plenos, aunque tu corazón añore lo perdido.

En ambos casos se trata de tomar una decisión consciente y voluntaria. ¡Llena el vacío o descubre que no hay tal vacío! Haciendo lo uno o lo otro, la tristeza desaparecerá y habremos reforzado el patrón subconsciente que deseamos.

El método C.O.R.T.A. para trabajar la tristeza

Existen dos motivos para trabajar la tristeza:

- a) Cuando tu objetivo sea precisamente salir de una determinada tristeza.
- b) Cuando tu manera de gestionar la tristeza represente un gran obstáculo para tu proceso.

En ambos casos usaremos el método C.O.R.T.A. para trabajar la tristeza.

1) Causa: ¿Qué desencadena la emoción? (palabra en negrita)

La palabra en negrita para la tristeza es **'PÉRDIDA'**. Lo primero es ayudarte a hacerte consciente de qué has perdido realmente. En muchas ocasiones la causa parece evidente, pero la auténtica pérdida se oculta en capas más profundas. Si por ejemplo una persona está triste porque su relación de pareja se ha roto, uno podría pensar que la pérdida se refiere a la persona que era su pareja hasta ese momento. Ahora bien ¿qué es exactamente lo que más echa de menos? ¿Es realmente a esa persona, con sus características y rasgos, o echa de menos el hecho de vivir en pareja, sentirse querido, arropado, acompañado, apoyado y amado? Normalmente será una combinación de ambos, pero uno de estos factores tiene mayor peso y conviene que seas consciente de ello.

Algunas preguntas poderosas para esta fase son:

- ¿Qué has perdido realmente?
- ¿Qué es lo que más echas de menos?
- ¿Qué es lo más valioso que has perdido?
- ¿Cómo de definitivo es?
- ¿Cómo de apegado estás?
- ¿Cuánto lo necesitas?
- ¿Quién eres sin aquello que has perdido?

2) Origen: ¿Qué ha 'cableado' ese patrón subconsciente? El segundo paso consiste en descubrir de dónde viene tu apego a lo perdido. ¿Qué hechos, vivencias o experiencias han provocado que creas necesitarlo tanto? ¿De dónde te viene esa dependencia? ¿Cuándo y cómo se ha fraguado esa imagen de tí mismo, fusionado a lo perdido?

Cuando creemos necesitar algo, le estamos dando un valor muy superior al que verdaderamente tiene y eso tiene que venir de algún sitio. Puede tratarse de una vivencia propia del pasado, en la que te sintieras tan vulnerable y amenazado que buscaras protección y cobijo o simplemente de una creencia preestablecida, de que 'las cosas son así'. La creencia del 'príncipe azul' o del 'joven ejecutivo agresivo, brillante y exitoso', son dos ejemplos de este tipo de creencias.

Si no somos capaces de concebir la vida sin príncipe azul o sin el trabajo brillante, el hecho de no tenerlos puede causar estragos en nuestro interior. Bien sea por haberlo perdido, o por no haberlo alcanzado aún.

Debes darte cuenta de cuáles son tus creencias respecto a este asunto, ya que son ellas las que están provocando tu estado emocional.

Algunas preguntas poderosas para esta fase son:

- ¿De dónde te viene ese apego?
- ¿Qué hace que lo vivas con tanto dolor?
- ¿Qué hace que lo necesites tanto?
- ¿Qué has vivido para necesitarlo tanto?
- ¿Qué te ha pasado para 'engancharte' tanto?
- ¿Quién dice que tu felicidad deba depender de ello?
- ¿Qué beneficio te aporta esta tristeza?
- ¿Qué quiere que aprendas?
- ¿A qué quiere que le des valor?

3) Reacción: ¿Cómo reaccionas con esa emoción?

El tercer paso consiste en identificar cómo expresas tu tristeza. ¿Cuánto te permites expresarla en soledad? ¿Cuánto te permites mostrarla delante de los demás? ¿Cómo te sientes al expresar tu tristeza? ¿Te alivia o te sientes aún más vulnerable? ¿Te consideras valiente o débil al expresar tu tristeza?

También es muy interesante que te hagas consciente de las consecuencias externas de tu manera de reaccionar ante la tristeza. ¿Cómo afecta tu tristeza a los demás?

Darte cuenta de cómo expresas tu tristeza te ayuda a descubrir la relación íntima que mantienes con tu propia emoción. Las emociones son pura energía y debemos canalizarla apropiadamente. De lo contrario irá directamente a la mochila emocional.

Encontrar una manera de expresar la tristeza, con la que te sientas cómodo y seguro, le ayuda a sentirse más liberado, a conectar con sus aspectos positivos y a no dejarse arrastrar por los negativos.

Algunas preguntas poderosas para esta fase son:

- ¿Cómo sueles expresar tu tristeza?
- ¿Cómo te afecta en tu día a día?
- ¿Cuál es tu comportamiento habitual?
- ¿A qué te lleva?
- ¿Cómo te hace sentir?
- ¿Cómo le afecta a los demás?
- ¿Cómo suelen reaccionar los demás?

4) Transformación: ¿Qué quieres transformar en tu interior?

Una vez que hayas logrado observar tu patrón emocional desde sus distintos ángulos, podrás decidir consciente y voluntariamente qué es lo que quieres transformar en su interior.

Este paso representa el momento para transformar tu mochila emocional, fijándote un objetivo y decidiendo cómo quieres reaccionar a partir de ahora.

¿Qué deseas hacer con ese apego que te crea dependencia? ¿Qué deseas hacer con esa creencia que te hace sentirte incompleto? ¿Cómo te gustaría actuar a partir de ahora? ¿Quién quieres ser ante esta pérdida?

Hay personas que no desean trabajar el desapego, sobre todo respecto a determinadas personas, porque se sentirían culpables por ello. El apego les da la sensación de ser mejores personas, más atentas, más amorosas y más preocupados por los demás. Si no estás preparado para darte cuenta de que todos estos atributos son completamente independientes del apego, deberás encontrar tu propio término medio. Tal vez reduciendo el apego hasta un punto, en el que deje de sentir desbordamiento emocional, pero sigas sintiendo el vínculo de 'dependencia' que deseas mantener. Es tu propia responsabilidad, determinar qué tipo de patrones deseas guardar en tu interior.

Algunas preguntas poderosas para esta fase son:

- ¿Cuánto quieres que tu felicidad dependa de lo perdido?
- ¿Qué quieres aprender de todo esto?
- ¿Cómo puedes llenar tú ese vacío?
- ¿Qué quieres transformar de esta situación?
- ¿Cómo quieres actuar a partir de ahora?
- ¿Quién quieres ser ante esta pérdida?

5) Acción: ¿Qué vas a hacer para transformar tu mochila emocional? El último paso consiste en definir acciones concretas que te aporten vivencias y experiencias reales que te ayuden a transformar tu mochila emocional y a cablear el nuevo patrón deseado en tu subconsciente.

¡Has de vivir situaciones en la vida real que nunca habrías vivido de esa manera, si no hubieses trabajado la tristeza!

Recuerda: El viejo patrón sólo perderá fuerza si los nuevos recuerdos impulsores logran acumular mayor peso 'real' en tu subconsciente.

Algunas preguntas poderosas para esta fase son:

¿Qué vas a hacer?

¿Cómo vas a llenar el vacío?

¿Cómo vas a desapegarte?

¿Qué situación te ayudaría a entrenar tu desapego?

¿Qué experiencia poderosa vas a provocar en ti?

¿Qué gran recuerdo vas a crearte?

¿Cómo vas a demostrarle a tu tristeza, que ya no hay vacío?

¿Qué pasos concretos vas a dar?

¿Cuándo vas a empezar?

El luto es una parte fundamental y muy necesaria en cualquier proceso de pérdidas, pero no permitas instaurarte en el victimismo, en el decaimiento, o en una vida sin sentido. Eres un ser increíble y todo lo que necesitas para ser feliz se encuentra en tu interior.

Utiliza el método C.O.R.T.A. cuando los aspectos negativos de la tristeza estén obstaculizando tu proceso de crecimiento.

5. LA RABIA

¿Qué es la rabia y para qué sirve? Antes de seguir leyendo, piensa durante unos instantes en esta pregunta: ¿Qué es para ti la rabia?

Existen múltiples y muy variadas definiciones de la rabia, pero a efectos prácticos y desde la perspectiva del Coaching, podemos definir la rabia de la siguiente manera:

La rabia es nuestra capacidad innata para reaccionar ante INJUSTICIAS (agresiones, manipulaciones, mentiras, ...) y así poder reestablecer el equilibrio y la justicia.

La rabia es una emoción fundamental que nos ofrece la naturaleza para poder defendernos de aquello que consideramos injusto. Nos otorga fuerza, empuje y coraje para no dejarnos doblegar ni someter, y para actuar con determinación con el fin de reestablecer el orden y el equilibrio 'justo'. Si no existiese la rabia, permitiríamos que nos maltrataran, agredieran y atacaran, sin hacer nada al respecto. Seríamos esclavos sumisos de cualquier tipo de pretensión de los demás, y no lucharíamos por aquello que consideramos 'correcto' y 'justo'.

Es importante comprender bien esto: ¡Sin injusticia, no hay rabia!

Siempre que sintamos rabia, estaremos ante una situación que nos parece injusta e incorrecta, independientemente de si eso es verdad o no. Mientras nuestra mente lo considere injusto, activará el mecanismo de la rabia.

¿La rabia es negativa o positiva?

Como ya sabemos, todas las emociones abarcan aspectos que podríamos calificar de positivos y de negativos, y lo único que les pone el signo es nuestra particular manera de gestionarlas.

Veamos lo que la rabia nos puede aportar en positivo:

- Justicia: La rabia nos lleva a luchar por lo que creemos justo y nos da libertad.
- Coraje: Nos arma de valor para defendernos en situaciones extremas.
- Fuerza: La rabia nos hace sentir más poderosos y capaces de luchar.
- Firmeza: Nos impulsa a mantener nuestra postura y no caer en la sumisión.
- Acción: La rabia nos lleva a acometer iniciativas de defensa sorprendentes.
- Creatividad: Nos impulsa a buscar soluciones que reestablezcan el orden.
- etc.

Pero la rabia también nos puede aportar en negativo:

- Hostilidad: Puede sacar lo 'peor' de nosotros y desorbitar nuestra agresividad.
- Odio: La rabia mal gestionada anula nuestra bondad interior y nos lleva al odio.
- Venganza: Nos puede cegar y despertar en nosotros el deseo de infligir dolor.
- Destrucción: La sed de venganza lleva a la destrucción, propia y de los demás.
- Crueldad: La rabia descontrolada nos convierte en seres malignos y crueles.
- Humillación: Una rabia desbordada ya no busca el equilibrio, sino la humillación.
- etc.

Para saber aprovechar las bondades de la rabia y evitar sus aspectos más negativos, deberemos gestionar no sólo la emoción en sí misma, sino también los patrones subconscientes que la suscitan.

La rabia es una emoción innata y completamente natural. ¡La rabia es tan NATURAL como el hambre!

No hay que sentirse mal por sentir rabia. Es una reacción MUY humana y es absolutamente necesaria. La rabia es de valiosísima utilidad para poder ser libres, y vivir en un mundo justo y lleno de buenos valores.

Lo importante es que su poder y coraje estén al servicio de nuestra voluntad equilibrada, y trabajen para el bien común y no para una parte primitiva e insensible, que existe en algún lugar de nuestro cerebro primario.

Las dos maneras para salir de la rabia son:

1) Actuar para restablecer la justicia y el equilibrio. Si consideramos que la situación es insostenible y que no estamos dispuestos a tolerarla, por atentar seriamente contra nuestros principios, valores, integridad o manera de entender el mundo, entonces debemos encontrar la forma de reestablecer la justicia. De poco nos va a servir mirar hacia otro lado y hacer como si nada hubiese ocurrido. Si realmente lo consideramos una injusticia importante e inaceptable, el no actuar sólo llenará nuestra mochila emocional y perpetuará la rabia en nuestro interior. Ahora bien, ese actuar deberá buscar el equilibrio exacto en el que se reestablece el orden justo, sin ir un solo centímetro más allá. De lo contrario activaremos los aspectos negativos de la rabia, y nos convertiremos en aquello que queremos evitar. ¡Seremos injustos!

2) Trabajar la compasión y el perdón.

La compasión y el perdón verdadero son dos grandes valores que nos ayudan a sacar lo mejor de nosotros mismos y a engrandecer al Ser Humano. También son dos potentísimas herramientas para vaciar la mochila emocional y colocarnos en un maravilloso estado de serenidad, equilibrio, aceptación y amor. Pero la compasión y el perdón sólo funcionan si son verdaderos y auténticos. ¡Requiere mucha consciencia y responsabilidad! Pero es una de nuestras mayores metas.

En ambos casos se trata de tomar una decisión consciente y voluntaria. ¡Reestablece la justicia o aprende a perdonar! y la rabia desaparecerá.

La rabia es una erupción de energía en estado puro y debemos encontrar la manera de canalizarla adecuadamente, para que trabaje a nuestro favor y no en nuestra contra.

Debemos tener presente que la supuesta injusticia que nos dispara la rabia, puede ser tal o no. Nuestro subconsciente lo considera injusto, de eso no hay duda, ya que de lo contrario no habría activado la rabia. Pero ya sabemos que el subconsciente funciona a base de creencias y recuerdos emocionales, y por ello utiliza su propio filtro particular para interpretar cualquier situación.

Existen por tanto dos realidades paralelas: nuestra propia realidad interior, y la realidad exterior que no vemos por causa de nuestro filtro.

¡Debemos considerar ambas a la hora de canalizar la rabia! Ignorar la realidad interior sólo carga nuestra mochila emocional, e ignorar la realidad exterior sólo ciega nuestro criterio y nos vuelve egoístas.

Existe una técnica muy útil para canalizar la rabia, ofreciéndole a la realidad exterior la oportunidad de expresarse, de darse a conocer, y de colaborar con nosotros. Tan sólo debemos cambiar las palabras que utilizamos al expresar nuestra rabia, por estas otras:

Cuando ocurre ... Yo me siento ... Yo necesito ...
Yo te pido ... Yo te ofrezco ... ¿Qué te parece ...?

Ej.: "Cuando ocurren estas situaciones, yo me siento atacado y herido. Necesito que entiendas que tu reacción me hace daño y te pido por favor que seas más cuidadoso a partir de ahora. Lo que yo te ofrezco es hacer todo lo posible para evitar que estas situaciones se repitan en el futuro. ¿Qué te parece mi propuesta?"

¡Expresamos la rabia, pero la canalizamos hacia el objetivo y el bien común! Al hablar únicamente de nosotros mismos, no estamos atacando, sino sólo expresando nuestro punto de vista y nuestros sentimientos. Así evitamos activar la rabia del otro y podremos encontrar una solución justa para ambos.

Existen dos motivos para trabajar la rabia:

- a) Cuando tu objetivo sea precisamente salir de tu rabia o enfado.
- b) Cuando tu manera de gestionar la rabia represente un gran obstáculo para tu proceso. En ambos casos usaremos el método C.O.R.T.A. para gestionar la rabia.

1) Causa: ¿Qué desencadena la emoción? (palabra en negrita)

La palabra en negrita para la rabia es **'INJUSTICIA'**. Lo primero es hacerte consciente, de la manera más concreta posible, de qué es aquello que te parece tan injusto. ¿Qué expectativas no estás viendo cubiertas? ¿Qué te parece más injusto, el acto en sí o la supuesta intención que ve detrás? ¿Qué hace que eso despierte la rabia en ti y tal vez no en otras personas de tu entorno?

Frecuentemente, la auténtica causa de la rabia se encuentra detrás de lo aparente. No suelen ser tanto los hechos en sí, sino las interpretaciones que hacemos de ellos.

Si, por ejemplo, sentimos rabia porque alguien rompe un plato, el plato en sí no suele ser el verdadero causante de la emoción, sino nuestra creencia, de que la otra persona no ha puesto suficiente atención o interés. ¡Eso es lo que nos parece injusto! Su actitud y no sus hechos.

¿Qué es exactamente lo que te parece tan injusto y te provoca la rabia? Algunas preguntas poderosas para esta fase son:

- ¿Qué es lo que te enfada exactamente?
- ¿Qué te parece tan injusto?
- ¿Qué te enfada, más allá del hecho en sí?
- ¿Qué hay detrás de tu enfado?
- ¿Qué ha encendido la llama, exactamente?
- ¿Qué consecuencias reales tiene para ti?
- ¿Cómo de grave es?

2) Origen: ¿Qué ha 'cableado' ese patrón subconsciente?

El segundo paso consiste en descubrir de dónde viene su interpretación: ¿Qué hechos, vivencias o experiencias han provocado que te sientas injustamente tratado ante este tipo de hechos o situaciones?

Dejando a un lado las leyes universales de la naturaleza y las que definen, en esencia, al Ser Humano, los conceptos de justicia que tenemos suelen estar basados en algún tipo de creencia. Si todo el mundo tuviera la misma definición de justicia, no existirían las disputas, ni las guerras. Pero cada uno cree que lo suyo es lo justo y lucha por ello.

Este paso pretende que te des cuenta de cuáles son los criterios que está utilizando tu mente para considerar injusta esta situación. ¿Son criterios de los que está profundamente convencido? ¿Se trata de una acumulación de situaciones en su mochila emocional? ¿Es algo que te han inculcado otras personas? ¿Qué hay en tu interior que te lleva a juzgarlo como injusto?

Debes darte cuenta de cuáles son tus creencias respecto a este asunto, ya que son ellas las que están provocando tu estado emocional.

Algunas preguntas poderosas para esta fase son:

- ¿De dónde te viene esa rabia?
- ¿Desde cuándo la sientes?
- ¿Qué te ha ocurrido para tener tanta rabia acumulada?
- ¿Qué hace que lo veas tan injusto?
- ¿Qué te lleva a interpretarlo de esa manera?
- ¿Quién dice que eso sea tan injusto?
- ¿Qué te impide perdonar?
- ¿Qué beneficio te aporta el no perdonar?

3) Reacción: ¿Cómo reaccionas con esa emoción?

El tercer paso consiste en identificar cómo expresas tu rabia. ¿Cuánto te permite expresarla delante de los demás? ¿Cómo te sientes al expresar su rabia? ¿Te alivia o te sientes aún más rabioso?

También es muy interesante que te hagas consciente de las consecuencias externas de tu manera de reaccionar: ¿Cómo afecta tu rabia a los demás?

La rabia, al igual que el resto de emociones, es muy contagiosa y si atacamos con rabia a otra persona, esta generalmente contraatacará con más rabia, activándose de esta manera una espiral destructiva para ambos. Esta espiral genera nuevos recuerdos emocionales que, a su vez, reafirman y refuerzan nuestra manera de interpretar las situaciones. Deberás hacerte consciente de si tu manera de expresar la rabia te está ayudando a reestablecer la justicia o, por el contrario, está empeorando más aún la situación.

Algunas preguntas poderosas para esta fase son:

- ¿Cómo sueles expresar tu rabia?
- ¿A qué te lleva?
- ¿Cómo te hace sentir?
- ¿Cómo le afecta a los demás?
- ¿Cómo suelen reaccionar los demás?
- ¿Cuánto te gusta tu manera de reaccionar?
- ¿Cómo de eficaz es?

4) Transformación: ¿Qué quieres transformar en tu interior?

Una vez que hayas logrado observar tu patrón emocional desde sus distintos ángulos, podrá decidir consciente y voluntariamente qué es lo que quieres transformar en tu interior.

Este paso representa el momento para transformar tu mochila emocional, fijándote un objetivo y decidiendo cómo quieres reaccionar a partir de ahora.

¿Qué deseas hacer con su creencia de injusticia? ¿Cómo te gustaría actuar a partir de ahora? ¿Quién quieres ser ante estas situaciones?

Hay personas con convicciones muy fuertes y profundas acerca de lo que consideran 'justo' y no desean cambiarlas. Igualmente, hay personas con grandes mochilas emocionales que no desean perdonar, ni trabajar la compasión, ya que se sienten demasiado heridas para ello.

Empujar a una persona a perdonar, no sirve para nada, ¡al contrario! Todo proceso requiere de un tiempo y puede que aún no estés preparado para dar ese paso. En tal caso, tal vez desees centrar tus esfuerzos en modificar tus patrones de comportamiento, en vez de tus patrones de creencias. Es tu propia responsabilidad, determinar qué tipo de patrones deseas guardar en su interior.

Algunas preguntas poderosas para esta fase son:

- ¿Cuánto poder quieres darle a tu rabia?
- ¿Cómo quieres interpretar estas situaciones?
- ¿Cómo quieres juzgar los hechos?
- ¿Qué estás dispuesto a sacrificar por tu rabia?
- ¿Qué quieres cambiar para ser más eficaz?
- ¿Cuánto estás dispuesto a perdonar?
- ¿Qué te aportaría el perdón?
- ¿Cómo quieres actuar a partir de ahora?
- ¿Quién quieres ser ante esas situaciones?

5) Acción: ¿Qué vas a hacer para transformar tu mochila emocional?

El último paso consiste en definir acciones concretas que te aporten vivencias y experiencias reales que te ayuden a transformar tu mochila emocional y a cablear el nuevo patrón deseado en tu subconsciente.

¡Has de vivir situaciones en la vida real que nunca habrías vivido de esa manera, si no hubiese trabajado la rabia!

Recuerda: El viejo patrón sólo perderá fuerza si los nuevos recuerdos impulsores logran acumular mayor peso 'real' en tu subconsciente.

Algunas preguntas poderosas para esta fase son:

- ¿Qué vas a hacer?
- ¿Cómo vas a reestablecer la justicia?
- ¿Qué vas a hacer para crear equilibrio?
- ¿Qué vas a hacer para perdonar?
- ¿Qué situación te ayudaría a entrenar el perdón?
- ¿Qué experiencia poderosa vas a provocar en ti?
- ¿Qué gran recuerdo vas a crearte?
- ¿Qué vas a hacer para demostrar compasión?
- ¿Qué pasos concretos vas a dar?
- ¿Cuándo vas a empezar?

No te permitas instaurarte en el rencor ni en el resentimiento, ya que eso sólo representa a una pequeña parte primitiva de tu mente. Ni tampoco te rindas, ni tires la toalla, y no permitas que los demás te maltraten. Eres un ser increíble, con un corazón inmenso y lleno de sabiduría. ¡Encuentra tu mejor camino!

Utiliza el método C.O.R.T.A. cuando los aspectos negativos de la rabia estén obstaculizando tu proceso de crecimiento.

¡Gracias!

¡Gracias!

¡Gracias!