

AUTOAYUDA

# Cómo encontrar comodidad y tranquilidad en medio de emociones difíciles

Buscando sombra: Una breve práctica para trabajar con emociones desagradables.

## PUNTOS CLAVE

Las emociones desagradables son parte de nuestra experiencia humana, pero puede ser útil tener una forma de trabajar con ellas.

Nuestra tendencia natural frente a las emociones difíciles es tratar de alejarlas, lo que a menudo no es lo mejor para nuestro bienestar a largo plazo.

Cuando podemos invitar a emociones más expansivas a sentarse junto a nuestros sentimientos incómodos, creamos el espacio para una mayor tranquilidad.



Por [Lázaro Castillo, Jr.](#)

Hace muchos días que hace un calor opresivo, el tipo de calor que derritió una vela en mi solárium sin siquiera una llama para encenderla, y que ha marchitado mis plantas de 30 años y ha puesto estrés en los árboles recién plantados. Salí a caminar en el calor, tratando de obtener algo de movimiento para este cuerpo que ha estado infelizmente acostado debido a una lesión en el dedo meñique (por caerme de una pose de cuervo equilibrio de brazos en yoga, de todas las cosas) y ahora un espasmo en la espalda por levantar algo en una mala posición.

## Cómo construir relaciones a través de las diferencias

### Cómo empoderarte a ti mismo

Fui a mi lugar favorito para caminar, y mientras descubría, para mi decepción, que mi cuerpo no lo estaba teniendo (la caminata), descubrí un lugar sombreado y cubierto de hierba para sentarme y simplemente descansar. Lo que me llamó la atención fue que había un inmenso confort a la sombra, un gran alivio del calor a pesar de que el sol brillaba de lleno a casi 100 grados y la humedad era densa. En la comodidad de la sombra, sin necesidad de hacer que el sol se fuera ni cambiar nada del día (incluido mi estado de ánimo negativo), encontré tranquilidad.

### El perdón

#### Trabajar con emociones difíciles

Muy a menudo en esta vida sentimos molestias de todo tipo; emociones que preferiríamos no sentir, que preferiríamos alejar, reprimir, evitar o ignorar. Lo que he encontrado útil, para mí y para mis pacientes, es que en lugar de intentar que estas emociones desaparezcan (lo que a menudo no podemos, y solo causa un mayor sufrimiento), o pensar que debemos esperar por nuestra vida. circunstancias a cambiar para sentirnos mejor, podemos aprender a “buscar la sombra”. La búsqueda de la sombra puede presentarse de muchas formas, pero la idea es que permitamos que lo que sentimos esté allí tal como es, e invitamos a una emoción más expansiva a sentarse junto a lo que sentimos. Por ejemplo:

- 1) Si nos sentimos tristes, podemos invitar a un sentimiento de consuelo.
- 2) Si nos sentimos decepcionados o molestos, podemos invitar a la aceptación.
- 3) Si nos sentimos afligidos o perdidos, podemos invitar a la autocompasión.
- 4) Si sentimos ira o irritabilidad, podemos invitar a la ecuanimidad, la empatía o la comprensión.
- 5) Si nos sentimos ansiosos, podemos invitar a sentimientos de seguridad o estabilidad.
- 6) Si sentimos negatividad, podemos invitar a la gratitud o al aprecio por algo que también está aquí.

Esta tendencia que tenemos, de evitar lo que es incómodo, de alejar nuestras emociones “negativas”, es parte de nuestra condición humana y cableado evolutivo. Si bien esto fue adaptativo para nuestros antepasados, que enfrentaron amenazas físicas externas de manera regular, esta misma estrategia no es tan adaptativa para nuestras experiencias internas.

Y, cuando se suprimen nuestras experiencias internas, como dice el dicho en psicología, “lo que resistimos persiste”.

## La mejor manera de controlar los pensamientos no deseados

### Los aspectos positivos de la emoción negativa

Sin embargo, ¿cómo reconocemos nuestras propias emociones incómodas y nos sentamos con esta incomodidad? Cuando podemos “encontrar sombra” en medio de emociones difíciles, les permitimos ser tal como son y atenderlos como un buen amigo podría sentarse con nosotros en un momento de malestar, ofreciéndoles presencia y un lugar más espacioso para ellos. nuestras emociones incómodas para descansar.

No es que nuestro amigo elimine nuestras emociones difíciles (y ciertamente no es útil que nos digan "déjalo" o "deja de sentir lo que estás sintiendo"), es que, en presencia de un buen amigo; nuestras experiencias internas empezar a cambiar. No estamos quitando o sustrayendo algo, lo estamos agregando. Esto crea una especie de alquimia que cambia nuestra relación con nuestras experiencias internas.

### **Cómo buscar la sombra: un camino a través de las emociones difíciles**

Identifique una emoción “difícil” que esté experimentando (por ejemplo, irritabilidad, ira, frustración, tristeza, desilusión, impaciencia, etc.). Nómbralo. Reconocerlo.

Ejemplo: Me siento triste y desconsolado por la ruptura de esta relación.

Pregunte qué, si también estuviera presente, le traería algo de tranquilidad, de la misma manera que sentarse a la sombra en un día caluroso puede ser útil. Otra pregunta que debe hacerse es: si estuviera sentado con un buen amigo, ¿qué desearía que le ofreciera que le resultaría útil (comodidad, compasión, aceptación, empatía, una sensación sentida de seguridad, coraje, simple conciencia de lo que están experimentando, una sensación de ser escuchados y vistos)?

La aceptación de las cosas como son y la compasión por mí mismo serían útiles.

Recuerde si hubo un momento en que sintió la emoción que está tratando de invitar. Por ejemplo, si es consuelo, puede recordar un momento en que se sintió consolado por un ser querido o un amigo. Si se trata de aceptación, es posible que recuerde un momento en el que pudo aceptar una situación difícil. Si se trata de una experiencia de sentirse visto y escuchado, puede evocar un momento en el que se sintió visto y escuchado por otra persona.

Recientemente experimenté una dolorosa decepción y pude aceptar esa situación y ser amable conmigo misma.

[¿Interactuar con mascotas reduce el estrés?](#)

[Entérate: Cuatro claves](#)

## El arte de hacer más fuerte tu vínculo

Usando imágenes, palabras, recuerdos y cualquiera de tus sentidos, invoca esta emoción ahora para que no solo pienses en ella, sino que la sientas en tu cuerpo, descansando en esta emoción más expansiva. Puedes imaginarte esta emoción más expansiva como el cielo, y tus emociones difíciles como el tiempo pasajero, o tus emociones difíciles como una ola sostenida en la amplitud del océano. Descansa en la amplitud de la emoción que estás invitando. Observa cómo puede contener lo que sea que estés sintiendo.

## Reconectando el cerebro en duelo

Me imagino la aceptación como una manta enorme que se envuelve alrededor de las partes de mí que están sufriendo. Es fácil permitir que mis sentimientos sean como son, no luchar para resistir lo que está aquí y ofrecerme algo de cuidado.



¿Cómo conseguir el éxito en cualquier empresa?

Así es como se ve la salud mental en la vida cotidiana

5 pasos para aumentar tu autoestima y confianza

Tus Zonas Erradas