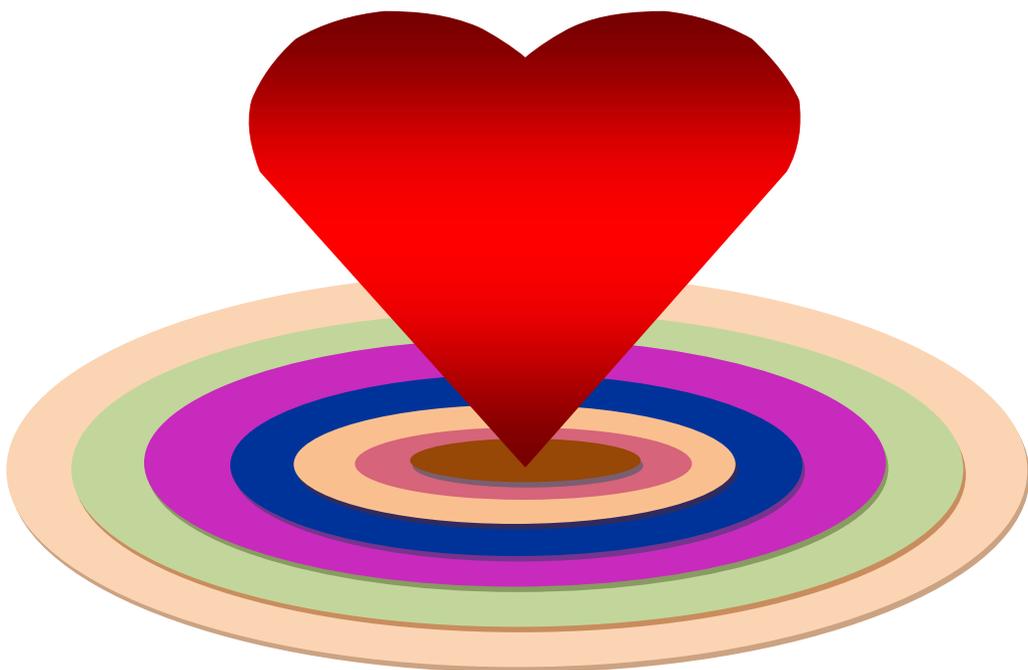


SONORIDAD EMOCIONAL

UNA GUÍA PARA
RECONSTRUIR LAS EMOCIONES



Ecos y vibraciones del corazón

Javier Iraola

INDICE GENERAL

PRÓLOGO	5
PROPUESTA PARA RECONSTRUIR EMOCIONES	11
SECCIÓN PRIMERA: Teoría y Fundamentos para comprender y experimentar con las once emociones básicas.	19
I.1.- Fundamentos generales emocionales.	21
I.2.- Qué es el Alma Emocional	25
I.3.- Estructura de presentación del Alma Emocional	26
I.4.- El arte de la Sonoridad Textual	26
I.5.- Cómo se elaboran los textos sonoros emocionales.	27
I.6.- Cómo se trabaja con los textos sonoros emocionales.	30
SECCIÓN SEGUNDA: Comprender y Experimentar con las emociones básicas. una por una.	31
II.1.- Comprender y experimentar con LA ALEGRÍA	33
II.2.- Comprender y experimentar con LA COMPASIÓN	38
II.3.- Comprender y experimentar con LA CULPA	43
II.4.- Comprender y experimentar con LA EXALTACIÓN	48
II.5.- Comprender y experimentar con LA FELICIDAD	53
II.6.- Comprender y experimentar con EL MIEDO	58
II.7.- Comprender y experimentar con LA TRISTEZA	65
II.8.- Comprender y experimentar con LA IRA	71
II.9.- Comprender y experimentar con LA VERGÜENZA	78
II.10.- Comprender y experimentar con EL ASCO	84

I.6.11.- Comprender y experimentar con LA SORPRESA	89
SECCIÓN TERCERA: Teoría y Fundamentos para comprender y experimentar con las etapas de la vida y las estaciones del año	95
III.1.- Fundamentos generales	97
III.2.- Qué es el Alma Estacional	99
III.3.- Estructura de presentación	100
III.4.- Cómo se elaboran los textos sonoros estacionales.	101
III.5.- Cómo se trabaja con los textos sonoros estacionales.	102
SECCIÓN CUARTA: Comprender y experimentar con las etapas de la vida y las estaciones del año, una por una	103
IV.1.- Etapa de la INMORTALIDAD. Estación asociada: LA PRIMAVERA	105
IV.2.- Etapa de la OCUPACIÓN. Estación asociada: EL VERANO.	111
IV.3.- Etapa de la PREOCUPACIÓN. Estación asociada: EL OTOÑO.	117
IV.4.- Etapa de la ADAPTACIÓN. Estación asociada: EL INVIERNO.	123
SECCIÓN QUINTA: Aplicaciones del Modelo	131
BIBLIOGRAFÍA (Referencias e Inspiraciones)	137

PRÓLOGO.-

Nacimiento de un atractivo proyecto

Hace ya algunos años, nos reunimos un grupo de personas en un curso de verano de dos meses, en el que íbamos a aprender a transmitir sonoridad y vibración emocional, por medio de las palabras, a una composición literaria. Es decir, queríamos aprender a escribir «textos vivos»

Todas las personas asistentes teníamos en común la pasión por la escritura y la literatura, y la posibilidad de crear tanto valor añadido a un texto nos parecía una experiencia muy excitante. De modo que, durante esos dos meses, jugamos alegremente con las palabras, con las frases, con los verbos, con los párrafos, con los acentos.

Nos divertimos mucho, tanto como aprendimos, tratando, mediante la sonoridad de las composiciones, de que los textos que escribíamos fueran portadores de la carga energética emocional deseada.

Una tarde —ocurrió casi al final del curso—, mantuvimos un denso y acalorado debate sobre si realmente las emociones tienen su propia sonoridad. La discusión se centró en saber si, de verdad, transmitían una frecuencia sonora que pudiera ser recogida y evocada mediante el lenguaje escrito.

Mi intuición y mi experiencia me decían que sí, pero no tenía aún las palabras para demostrarlo. No llegamos a ninguna conclusión definitiva, pero me quedé con la pena y la decepción personal de no haber resultado convincente. Fui consciente de que si hubiera tenido «las pruebas»

suficientes, habría causado un verdadero impacto entre mis camaradas.

Desde aquel momento decidí que iba a trabajar en la construcción de una herramienta práctica. Esta debería combinar lectura, reflexión y experimentación sensorial, como para abrir una vía que facilitara la conexión individual con la vibración de cada una de las once emociones básicas.

A lo largo de mis experiencias profesionales, había llegado a la conclusión de que, cuando una persona vive en armonía y en sintonía con sus emociones, se siente mejor, ya que gestiona mejor sus reacciones y respuestas emocionales. Ahora me faltaba «demostrar» que, mediante la técnica de elaboración de los textos sonoros adecuados, se hacía posible el cumplimiento de ese proceso de armonización.

Y me puse a ello ¿Cómo hacerlo? El camino correcto era buscar y combinar palabras y frases que vibraran con la misma o parecida energía y frecuencia que la emoción a transmitir. De esa forma, lograría construir un «texto sonoro» capaz de expresar «el alma» de esa emoción.

Y a poder ser, todo eso había que lograrlo de una manera fácil y accesible para que «apeteciera» hacerlo.

Recuerdo que desde el principio me metí en un bucle sin aparente salida: ¿qué iba primero, sentir las emociones para comprenderlas mejor o comprender las emociones para sentirlas mejor?

Esta cuestión se convirtió en un aliciente para mi trabajo. Sin embargo, con el paso del tiempo, y por medio de ensayos repetitivos, llegué al convencimiento de que daba

lo mismo, siempre que se hiciera ambas cosas: comprender y sentir.

Comprender, mediante el conocimiento.

Sentir, mediante la experimentación.

Cómo se prepararon las Secciones del Libro

Y de esa manera, poco a poco, la herramienta fue viendo la luz. En cualquier caso entendí que, para elaborar una estructura lógica de presentación, «parecía» más práctico, adquirir primero —o refrescar— un conocimiento básico y elemental de las emociones, tanto en general cómo de cada una de ellas en particular.

Después, una vez con ese conocimiento en nuestro poder, resultaría más sencillo entrar en la experimentación sensorial de los textos sonoros, preparados para activar esa conexión y resonancia del individuo con la emoción básica.

Finalmente, la idea terminó por convertirse en una estructura que iba a dar forma a un libro. A este libro.

La Sección Primera: *Teoría y fundamentos para comprender y experimentar con las once emociones básicas*, tiene como finalidad explicar, de manera simple y sencilla, los fundamentos generales del funcionamiento de las emociones, así como el contenido de lo que se denomina el *Alma Emocional*.

En esta sección también se incluye con detalle la explicación de los fundamentos que afectan al arte de crear la sonoridad emocional a través de los textos sonoros emocionales. De esa forma, cualquiera que lo desee lo podrá hacer, además de explicarle cómo trabajar con ellos.

Sigue una Sección Segunda: *Comprender y Experimentar con las once emociones básicas: una por una*, que es el corazón central de *Sonoridad Emocional*. En ella se hace el recorrido de las once emociones básicas, una por una, desde las dos perspectivas. Por una parte, mediante la comprensión de su *Alma Emocional*, y de la otra por medio de la experimentación sensorial de la resonancia vibracional provocada por los textos sonoros individuales.

La gestación de la Sección Tercera y de la Sección Cuarta fue precedida de una breve historia.

Ocurrió que el equipo que trabajó en el proceso de validar y consolidar la herramienta, se formó con tres personas que habíamos sido compañeras en aquel curso veraniego. Ya en aquel entonces habíamos elucubrado sobre el interés que tendría trabajar conjuntamente los ciclos vitales del ser humano con las estaciones del año y con las emociones asociadas, siempre bajo la perspectiva de este nuevo enfoque sonoro.

Tanto es así que, el paralelismo emocional existente entre las estaciones del año y las etapas de la vida de una persona, fue considerado por el equipo como muy positivo y adecuado para completar y fortalecer la ejecución de una buena gestión emocional individual. Por ello, con todo merecimiento, se ganó un hueco en el libro.

De modo que la Sección Tercera: *Teoría y Fundamentos para comprender y experimentar con las etapas de la vida y las estaciones del año*, establece las vinculaciones entre etapas vitales y estaciones naturales, explica el contenido del *Alma Estacional* e incorpora directrices —aunque ya comentadas

en la Sección Primera— sobre la forma de elaborar y trabajar con los textos sonoros.

La Sección Cuarta, con el título de *Comprender y Experimentar con las Etapas de la Vida y las Estaciones del año: una por una*, presenta el estudio combinado de ambos enfoques, pero aplicado de manera individual. Así, al conocimiento básico de las claves de las cuatro etapas básicas de la vida del ser humano —especialmente desde un enfoque emocional— se unieron los textos sonoros de la primavera, el verano, el otoño y el invierno. El objetivo de esta fusión era fortalecer una mejor comprensión de nuestras reacciones emocionales a lo largo de la vida.

Como modo de finalizar el libro, decidimos aprovechar el resultado de las experiencias que habíamos compartido, preparando una sencilla muestra de las utilidades del modelo. Así, en la Sección Quinta, que recibió el título de: *Aplicaciones del Modelo*, quedaron identificadas cuatro formas básicas de explotación de la herramienta preparada.

Y llegó el momento en el que el resultado de todo el trabajo realizado estaba listo para convertirse en una propuesta de acción individual o de grupo. Nacida con el ánimo de ayudar a mejorar nuestras reacciones emocionales ante los sucesos cambiantes de la vida.

LA PROPUESTA.-

LA PROPUESTA.-

El trabajo previo que hizo el equipo de validación

El objetivo del equipo fue estructurar una propuesta que, por encima de todo, resultara manejable y atractiva para todo tipo de personas. Eso implicaba sencillez y claridad, de modo que, previamente a formular la propuesta concreta, elaboró unas recomendaciones previas de interés práctico.

- Se configuró la organización general de las secciones que debía contener el libro.
- Se fijó el criterio para determinar el orden de aparición de las once emociones. Primero, las más fáciles de sonorizar, segundo las neutras y tercero las más difíciles.
- Se consideró más idóneo presentar el modelo «emoción por emoción», colocando siempre primero la explicación del alma emocional (conocimiento) y, a continuación, el texto sonoro elaborado para ella (experimentación).
- Especialmente, se trabajó mucho para homogeneizar al máximo la estructura del contenido y la presentación de los textos «de conocimiento». Era la manera de asegurar que el seguimiento de las indicaciones iba a ser sencillo.
- Con la intención de tener una experiencia de aprendizaje conjunta y compartida, el equipo se implicó de modo personal en la experimentación del modelo, para así descubrir posibles aplicaciones y utilidades.
- Se elaboraron las directrices para elaborar la Sección Tercera y sobre cómo trabajar las etapas de la vida.

Una vez que el enfoque general recibió el visto bueno de todos los miembros, la herramienta ya estaba lista para preparar un modelo que se identificó como *Proceso Individual de Reconstrucción Emocional*, que se expondrá a continuación.

El Proceso Individual de Reconstrucción Emocional

En *Sonoridad Emocional* se ofrece que la persona que practique con el modelo logrará mejorar sus respuestas emocionales y se sentirá por ello mucho mejor. Por lo tanto, lo primero será dejar claro qué significa «mostrar las reacciones adecuadas y proporcionadas con respecto a los agentes que las causan».

- Una respuesta emocional correcta es aquella que respeta lo que sentimos y, al mismo tiempo, favorece nuestro bienestar y el de nuestro entorno.
- Una respuesta emocional correcta es aquella que permite a la emoción cumplir con su función sin arrastrarnos.
- Es aquella que aprovecha las utilidades: protección, claridad, impulso, y suaviza los riesgos, hasta encontrar el punto de equilibrio.
- Es aquella que alarga su duración cuando es agradable y la reduce cuando es desagradable.
- Es la que reduce la intensidad de los efectos negativos y potencia los efectos positivos.
- Desde el punto de vista de la sonoridad, puesto que cada emoción deja una resonancia interna, la respuesta correcta es la que modula ese eco con nuestra propia vibración.

Eso implica, desde luego, conocer sus claves —algo que se podría denominar como conocer el «alma de la emoción».—, pero también admitir que, cuánto más autoconocimiento tenga una persona de sí misma: de sus facultades, de su personalidad, de sus fortalezas, de sus debilidades y de sus condicionamientos, se encontrará en mejores condiciones para dar la respuesta correcta.

Reconectar con las emociones demanda que una persona «se sintonice» con ellas de manera integral. Eso implica aprender a sintonizar con ellas: sentir su vibración y su frecuencia, comprender su mensaje y experimentar el eco o la resonancia que queremos dejar que se produzca en nuestra vida.

Teniendo en cuenta todos estos aspectos, en definitiva, esta fue la propuesta de once pasos preparada para extraer la esencia del modelo, e identificada como:

—PROPUESTA INDIVIDUAL DE RECONSTRUCCIÓN EMOCIONAL—.

Primer paso.

Identifica, claramente, que el objetivo propuesto en el modelo se ajusta a tus necesidades y deseos personales.

Segundo paso.

Lee la Sección Primera para adquirir o repasar la teoría básica de las emociones. En este momento, concede particular importancia a los conceptos relativos a los textos sonoros: qué son, cómo se elaboran, cómo se trabaja con ellos, por su novedad y significación.

Tercer paso.

Pasa a la Sección Segunda y selecciona una emoción de las once básicas para trabajar con ella. No es necesario seguir el orden secuencial propuesto, pero es conveniente terminar la lectura de las once emociones.

Cuarto paso.

Para cada emoción:

- Lee el contenido del apartado A: el *Alma Emocional*.
- Practica la lectura del *Texto Sonoro* correspondiente en el apartado B, de acuerdo a las instrucciones que se indican en la Sección Primera.

Quinto paso.

Una vez cumplida la lectura de las once emociones básicas, vuelve a leer todos los textos sonoros seguidos —solo los sonoros—, despacio, para contrastar sus resonancias.

Sexto paso.

Terminada esta lectura, continúa a la Sección Tercera. Con su lectura conocerás la justificación de las equivalencias «Etapas-Estaciones-Emociones»; Descubrirás las claves del Alma de cada etapa vital; Se te recordará —aunque ya ha sido explicado en la Sección Primera— cómo elaborar y trabajar con los textos sonoros estacionales.

Séptimo paso.

Selecciona cada una de las Etapas de la Vida —aceptando en este caso el orden secuencial de presentación—, y repite el trabajo del cuarto paso, es decir:

- Lee el contenido del apartado A: el *Alma Estacional*.
- Practica la lectura del *Texto Sonoro* correspondiente en el apartado B, de acuerdo a las instrucciones que se indican en la Sección Primera.

Octavo paso.

Finalizada la lectura individual completa de las cuatro etapas, procede a la lectura seguida de los cuatro textos sonoros —solo los sonoros—, para contrastar su resonancia.

Noveno paso.

Cumplida con la actividad de la Sección Segunda y de la Sección Cuarta, es decir, una vez que has leído todos los textos, tanto los de conocimiento (*el alma*) como los de experimentación (*los textos sonoros*) repasa el objetivo inicial para ver cómo te sientes con respecto a la conexión con tus emociones.

Al final del proceso, deberás sentir que te encuentras más conectado con tu mundo emocional, que entiendes mejor tus respuestas, que lo comprendes todo mejor, pero, sobre todo, que te encuentras más capacitado para hacer una buena gestión de tus emociones.

Décimo paso (opcional),

Lee la Sección Quinta si deseas encontrar sugerencias y opciones concretas de aplicación de la propuesta.

.

SECCIÓN PRIMERA

TEORÍA Y FUNDAMENTOS PARA
COMPRENDER Y EXPERIMENTAR CON
LAS ONCE EMOCIONES BÁSICAS

SECCIÓN PRIMERA

COMPRENDER Y EXPERIMENTAR CON LAS ONCE EMOCIONES BÁSICAS: TEORÍA Y FUNDAMENTOS

I.1.- Fundamentos generales

I.2.- Qué es el Alma Emocional

I.3.- Estructura de presentación del Alma Emocional

I.4.- El arte de la Sonoridad Textual

I.5.- Cómo se elaboran los textos sonoros emocionales

I.6.- Cómo trabajar con los textos sonoros emocionales

I.1.- Fundamentos generales

«Emociones: respuestas psicológicas y fisiológicas que se experimentan ante ciertos estímulos, internos o externos y que se manifiestan como vibraciones de nuestro ser».

En esta propuesta de *Sonoridad Emocional* se va a trabajar con once emociones. Son las seis básicas de Paul Ekman; Alegría, Tristeza, Miedo, Ira, Sorpresa y Asco, a las que se añaden las cinco recomendadas por gran número de especialistas: Felicidad, Compasión, Culpa, Vergüenza y Exaltación. Así se reúnen las once emociones básicas.

Una buena gestión de ellas es clave para lograr una vida personal armoniosa. Por el contrario, una mala gestión puede hacer que nos sintamos mal, que tengamos conflictos o que suframos desequilibrios emocionales.

Es frecuente que las personas crean que son «víctimas» de sus emociones o bien que son «dueñas» de ellas, pero esa no es la cuestión. No podrán evitar nunca que ocurran cosas en su vida que provoquen su reacción emocional.

Porque las emociones están ahí para eso, para provocar una reacción específica. No surgen para incomodarnos, sino para cumplir con una función precisa en nuestra vida.

De hecho, la buena gestión no consiste en «dominar las emociones», sino en «dominar la reacción que nos provocan». Lo que significa no hacer lo posible para silenciarla, sino aprender a afinar la vibración que enciende en nuestro interior. Ese es el auténtico secreto para disfrutar de un mundo emocional saludable.

Claro que es mucho más fácil decirlo que hacerlo. Dominar una reacción «proporcionada y correcta» es un arte, que depende de muchos factores. Unos factores son propios de la emoción, y no es posible modificarlos. Otros dependen de las condiciones vitales personales, y se pueden modificar.

Los cinco factores propios

1.- Calificación

Será agradable, desagradable o neutra. Por mucho que le gustaría a una persona, no puede cambiar la calificación de una emoción.

Ejemplo: Una persona siente alegría al recibir una buena noticia (agradable), asco al oler una comida en mal estado (desagradable) o sorpresa al escuchar un ruido inesperado que no implica peligro (neutra).

2.- Intensidad

Una persona no puede elegir la intensidad de una emoción, provocada por estímulos externos. Será fuerte, muy fuerte, débil o normal. Sin embargo, puede que tenga más influencia sobre ella cuando los estímulos son internos o cuando interviene la subjetividad.

Ejemplo: Dos personas que se suben al mismo avión experimentan miedos muy diferentes, desde nada hasta llegar a ser incluso paralizante.

3.- Duración

Es el tiempo que dura «viva» en sus efectos y está condicionada por la intensidad. El estado de los equilibrios personales tiene también mucho peso a la hora de definir la duración. Cuanto más fuerte vitalmente está una persona, aumenta el tiempo de duración de las reacciones agradables y disminuye el de las desagradables.

Ejemplo: La alegría por encontrar un billete de cien euros en la calle se termina enseguida, mientras que la tristeza por la pérdida de un ser querido dura meses y hasta años.

4.- Efectos

Son los cambios físicos, mentales o conductuales que nos provocan. Normalmente los efectos causados, son bastante similares y universales. No obstante, la experimentación será variable en función de los estados personales.

Ejemplos: La ira acelera el pulso y tensa los músculos. La felicidad relaja el rostro y favorece actitudes abiertas. El asco puede producir el vómito y un fuerte rechazo corporal.

5.- Frecuencia

Observar las veces que ocurre o aparece aporta una buena información. Tanto para la persona que la padece (¿por qué siempre me pasa esto?), como para una sociedad concreta (¿por qué ocurre algo de forma tan repetitiva?).

Ejemplo: Una persona equilibrada siente vergüenza en situaciones puntuales, mientras que una muy autoexigente o tímida la experimenta diariamente o cuando menos de manera muy frecuente.

Los tres factores personales

Existen, también, factores personales que condicionarán la evolución de la emoción, Son los equilibrios básicos individuales, la personalidad tipo y las circunstancias vitales que rodean la vida de una persona.

1.- Equilibrios Básicos Individuales

Mantener un buen equilibrio físico, mental, social y espiritual, ayudará a dar respuestas equilibradas y proporcionadas. La buena noticia es que el estado de esos equilibrios depende en gran medida de las propias acciones personales de cuidado y mantenimiento.

2.- Personalidad Tipo

Los tipos básicos de personalidad, bien diferenciados desde el nacimiento, condicionan también la reacción ante las emociones. No es lo mismo, por ejemplo, ser una persona introvertida que extrovertida, o bien analítica que visceral, o activa que pasiva, o confiada que desconfiada, o decidida que dubitativa. Todo ello influye.

3.- *Circunstancias Personales*

Las circunstancias familiares, la imagen física personal, la inteligencia emocional o la misma constitución individual, también condicionan la forma de reaccionar. Pero, apenas son modificables con el esfuerzo personal.

I.2.- Qué es el Alma Emocional

El alma de una emoción es su latido interno. Aquello que la hace única, necesaria y profundamente humana.

El *Alma Emocional* no es solamente el conjunto de conocimientos que nos pueden ayudar a comprender bien su funcionamiento. Esos conocimientos incluyen, desde luego, sus particularidades, sus atributos, sus valores, sus claves, su sentido, sus riesgos y hasta la manera de mejorar su gestión. Pero hay algo más.

Denominamos el *Alma Emocional* a la esencia interna de cada emoción, al modo en el que vibra en nuestro interior. Es la parte invisible que determina el modo cómo nos transformamos, cómo nos protegemos o cómo nos impulsamos hacia adelante en la vida.

Es muy importante que para explorar el alma de cada una de las once emociones básicas, utilicemos la misma estructura, lo que permitirá entenderlas, seguirlas y experimentarlas de forma coherente.

No hay duda de que el objetivo de la claridad y la sencillez demanda una estructura homogénea de presentación para que se haga amigable.

I.3.- Estructura de presentación del Alma Emocional

Para facilitar el recorrido emocional del libro, utilizaremos la misma estructura en todas las emociones. De esa forma podremos compararlas, entenderlas y experimentarlas desde un mismo marco. Esta estructura incluye:

1. Presentación general

Ideas y conceptos básicos relacionados con la emoción, que permiten conocerla un poco mejor.

2. Claves principales

Comentarios iniciáticos sobre la «función» (razón de ser), sobre el «riesgo asociado» (los peligros y las trampas que se esconden en ella) y sobre su «utilidad» (beneficios que puede reportar la emoción).

3. Como gestionarla mejor

Lo que se puede hacer para facilitar o mejorar una buena gestión de la respuesta emocional.

4. Ejemplos cotidianos

Situaciones cotidianas típicas.

5. Experimentar su sonoridad

Cómo realizar en la práctica la lectura emocional de los textos sonoros preparados.

I.4.- El arte de la Sonoridad Textual

La *Sonoridad Textual* busca capturar la vibración y la energía de una emoción a través de palabras y frases, sin nombrar

de manera explícita la emoción, y expresarla a través de un texto breve y sencillo.

No se trata solo de lo que dicen esos textos literalmente, sino de transmitir la emoción a través de su sonido y su ritmo. Puesto que es un concepto poco frecuente y novedoso interesa recalcar para su mejor comprensión:

- Que la *Sonoridad Textual* busca capturar la energía de una emoción mediante palabras y frases, transmitiendo ritmo, vibración y sensación.
- Que la forma de extraer de los *Textos Sonoros* su mensaje vibratorio es leerlo varias veces en voz alta, en silencio y con una música opcional, para aumentar su resonancia.
- Que de esa manera se prioriza la experiencia sensorial y poética de la emoción, no solo su descripción narrativa.

I.5.- Cómo elaborar los textos sonoros emocionales

Es importante explicar bien cómo se elaboran, para que cualquier persona que desee trabajar con su mundo emocional tenga la opción de preparar sus propios Textos Sonoros, como parte del proceso de esa reconstrucción personal. No tiene que intimidarnos su preparación. Contamos con el ensayo y la repetición para hacerlo cuántas veces haga falta.

Este proceso de elaboración se divide en cuatro etapas:

Primera etapa: Selección de las palabras.

Aunque las emociones no tienen un sonido físico, algunas palabras específicas parecen sintonizar con la energía y la

vibración de su «alma». Nuestro primer objetivo es encontrar esas palabras que transmiten y hacen sentir la emoción, sin citarla de manera expresa y directa.

De modo que se eligen unas 30 palabras, verbos y adjetivos relacionados directamente con la emoción que queremos expresar. Debemos evitar usar la palabra que nombra directamente esa emoción (por ejemplo, «miedo», «tristeza» o «alegría»), para que el resultado no sea obvio. En cambio, buscaremos palabras que transmitan su energía, ritmo o vibración.

Segunda etapa: Crear una escena imaginaria.

Entonces se crea una escena imaginaria relacionada con la emoción. En ella se irán integrando las palabras elegidas, formando frases que, más que describir, tienen que sugerir la emoción. La escena imaginada —que será la portadora de las palabras, verbos y adjetivos seleccionados— no tiene que ser necesariamente ni lógica ni literal. Lo importante es que tenga un buen ritmo y sonoridad.

Tercera etapa: Composición por repetición y ensayo.

Es el momento de comenzar a escribir.

Se elabora un texto de 30 líneas, aproximadamente, dividido en párrafos según sea conveniente: pueden tener dos, tres o hasta seis líneas. El método consistirá en escribir un borrador, leerlo en voz alta, escuchar su sonoridad y resonancia, corregir y modificar, repitiendo la lectura o declamación hasta encontrar una versión que nos «suene» a la emoción que buscamos.

Cuarta etapa: Aceptar un texto sonoro final.

La versión definitiva del texto sonoro será siempre una decisión subjetiva: la elegimos cuando sentimos que suena bien y que transmite la emoción deseada. Es por esa razón que se lee en voz alta, para sentir su resonancia y energía.

Además que, aunque se deje como «finalizada», siempre estaremos a tiempo para volver y mejorar o ajustar el texto.

Lo normal suele ser que el texto compuesto adquiriera un cierto aspecto poético o lírico, lo que ocurre porque expresamos sentimientos y emociones por medio de las palabras y las frases literarias. Claro que esto dependerá del tipo de emoción con la que estemos trabajando.

Precisamente, el orden de presentación en el libro de las once emociones quedó establecido según el grado de dificultad para componer su sonoridad. Primero aparecen las que son fáciles de sonorizar, al final las difíciles y en el medio las neutras. Una vez clasificadas en un grupo, se procede a ordenarlas por orden alfabético.

Según esto:

Emociones fáciles:

Alegría, Compasión, Culpa, Exaltación, Felicidad, Miedo y Tristeza: Son más «poéticas» y fluidas, con imágenes más armoniosas y de mayor facilidad para leer en voz alta y percibir la sonoridad.

Emociones neutras:

Ira y Vergüenza: Necesitan de textos más densos y descriptivos, con un equilibrio entre narración y

emoción, exigiendo más atención a la lectura para percibir la sonoridad.

Emociones difíciles:

Asco y Sorpresa: Requieren de textos más extremos y literales. Por ejemplo, el asco es intenso y sensorial, pero la sorpresa es breve y disruptiva, exigiendo control rítmico en la lectura para transmitir su energía.

I.6.- Cómo trabajar con los textos sonoros emocionales

El objetivo es sentir la emoción a través del texto, extraer su resonancia y entrenar la percepción sensorial y emocional. Para lograrlo, los textos sonoros, una vez hecha la lectura del *Alma Emocional*, deben ser trabajados tal y como sigue:

- Lectura del texto sonoro en voz alta, dos veces.
- Lectura del texto sonoro en silencio otras dos veces, con la opción de escuchar o no la música sugerida. La segunda lectura permite reforzar la resonancia emocional interna que esta emoción despierta.
- Lectura de los once textos sonoros seguidos, despacio, intentando contrastar su sonoridad.

Al final de cada uno de los textos sonoros se incluye una música recomendada (opcional), para acompañar a la segunda lectura silenciosa del texto.

SECCIÓN SEGUNDA

LAS ONCE EMOCIONES BÁSICAS DESARROLLO INDIVIDUAL.

- II.1.- Comprender y Experimentar LA ALEGRIA
- II.2.- Comprender y Experimentar LA COMPASIÓN
- II.3.- Comprender y Experimentar LA CULPA
- II.4.- Comprender y Experimentar LA EXALTACIÓN
- II.5.- Comprender y Experimentar LA FELICIDAD
- II.6.- Comprender y Experimentar EL MIEDO
- II.7.- Comprender y Experimentar LA TRISTEZA
- II.8.- Comprender y Experimentar LA IRA
- II.9.- Comprender y Experimentar LA VERGUENZA
- II.10.- Comprender y Experimentar EL ASCO
- II.11.- Comprender y Experimentar LA SORPRESA

II.1.- COMPRENDER Y EXPERIMENTAR CON LA EMOCIÓN DE LA ALEGRÍA

A.- ALMA DE LA ALEGRÍA (Comprender)

1.- Presentación

Fácil de sentir, difícil de definir

La alegría es una emoción muy simple de sentir, pero difícil de definir. Según algunos especialistas: «Es un sentimiento grato, vivo y positivo, que suele manifestarse con signos exteriores como sonrisas o buen ánimo». Según otros: «Consiste en la manifestación espontánea y natural de un estado de realización interior elevado».

Experimentamos esta emoción cuando por ejemplo:

- Logramos éxitos profesionales, personales.
- Recibimos o esperamos buenas noticias.
- Vivimos momentos especiales con seres queridos.
- Nos esperan planes atractivos o experiencias agradables.
- Sentimos amor, gratitud o esperanza.
- Disfrutamos de momentos personales únicos.

En todas estas situaciones, nos sentimos tan bien que deseamos que el bienestar dure para siempre.

La búsqueda constante de la alegría

El ser humano se dedica a la búsqueda constante de momentos agradables, pretendiendo que el gozo sea una emoción estable y permanente en su vida. Por ello, es habitual que las personas tengan un listado interno de

aquello que les genera placer o satisfacción, y que traten de obtenerlo. No tienen que ser grandes cosas; muchas veces, las cosas pequeñas generan estados de alegría más estables.

Por ejemplo, el nacimiento de un hijo o una hija trae años de felicidad, pero también podemos construir momentos alegres, día a día, con gestos simples.

Obstáculos para la alegría

A veces, son nuestros propios desequilibrios personales (físicos, mentales, emocionales o espirituales) los que pueden «distraer» el disfrute de los momentos felices.

En otras ocasiones, sin embargo, cuando las condiciones vitales personales son difíciles y nos causan problemas, no resulta tan sencillo encontrar el camino hacia la alegría.

¿Qué hacer?

Nunca hay que abandonar la búsqueda y la esperanza de una vida placentera, incluso en situaciones adversas. Aunque sea, debemos hacer listas de pequeñas cosas que proporcionen momentos de satisfacción. Son necesarios para que el ser humano pueda vivir con equilibrio.

2.- Claves principales

Sentido:

Su función esencial es reforzar los vínculos entre los seres humanos y dar impulso vital a sus acciones. En efecto, Su propósito principal es garantizar que el ser humano buscará el placer y el bienestar como fórmula cotidiana en su vida, y que, de la misma manera, procurará el bienestar y la felicidad de otros seres humanos.

Riesgos comunes:

El riesgo surge cuando se intenta la búsqueda de una euforia desmedida o continuada, o se pretende una alegría superficial que depende de elementos externos o artificiales.

En situaciones diversas, es frecuente buscar una alegría artificial, recurriendo a sustancias que la provocan. Pero no hay que olvidar que esas prácticas dañan el equilibrio personal y el del entorno, pudiendo generar dependencia.

Utilidades:

- Cultivar la gratitud y el gozo por las cosas simples.
- Promover bienestar propio y de los demás.

3.- Cómo gestionarla mejor

- Disfruta de los momentos «pequeños» todo el tiempo que duren, sin miedo a que se terminen.
- Comparte lo bueno. Es la mejor manera de multiplicarla.
- Crea sencillos hábitos alegres como rituales cotidianos: música, paseos, naturaleza, gimnasio, cine....
- Evita alegrarte por el mal ajeno: se vuelve contra quien lo practica con una gran fuerza de reacción. Cuidado.

4.- Ejemplos cotidianos

Reencuentros con viejas amistades.

Escuchar las primeras palabras de un niño.

Una comida familiar tranquila y compartida.

Logros personales alcanzados tras esfuerzo.

5.- Cómo experimentar su sonoridad

Se refleja en un contexto festivo y sencillo, entre sonidos de campanas y risas, típicas de las fiestas populares.

- Leer el texto sonoro dos veces en voz alta.
- Luego leerlo dos veces en silencio mientras escuchas la música sugerida (opcional).

Música recomendada para la segunda lectura:

https://www.youtube.com/watch?v=07xTvC5a9YQ&list=RD07xTvC5a9YQ&start_radio=1

(La valse d,Amelie: Yann Tiersen)

Recordatorio.

La vida merece ser celebrada. La alegría no se guarda sino que se comparte. Si la sabemos reconocer en lo cotidiano se convierte en uno de los mejores hábitos de la vida.

B.- TEXTO SONORO: LA ALEGRIA (Experimentar)

Din dong, din dong.

Replican las campanas sin fin,
mientras voces infantiles
entonan cánticos festivos,
vestidos de monaguillos pillos.

Sus angelicales voces se confunden
con el ruido bullicioso que,
desfilando por las calles,
hacen elefantes y payasos,
saltimbanquis y un gracioso cornetín.

La plaza huele a pan recién horneado,
a vino que corre de mano en mano,
a flores que adornan los balcones engalanados.

Los abuelos juegan con los nietos,
a la espera de la procesión del santo.

Mientras, solteros ansiosos,
acicalados como antaño,
aguardan a las puertas del casino
para el baile con las mozas sin marido.

Hasta la señora María ha bajado de la masía
a contemplar la procesión, la verbena y la romería,
como su madre hacía.

No faltarán los concursos,
ni la música, ni los fuegos de artificio.

¡A ver cuál sube más alto!
¡A ver quién levanta más pesos!
¡A ver quién come más tocino!

Todo es fiesta.
Todo es vida celebrada,
con una chispa de eternidad.

—¡Dese prisa madre o llegaremos tarde!

II.2.- COMPRENDER Y EXPERIMENTAR CON LA EMOCIÓN DE LA COMPASIÓN

A.- ALMA DE LA COMPASIÓN (Comprender)

1.- Presentación

La compasión es «un sentimiento profundo de empatía hacia quienes sufren, acompañado del deseo de aliviar ese sufrimiento». Su señal distintiva es impulsarnos a actuar para resolver la situación. Surge al percibir algo injusto o doloroso y nos motiva a mejorar las circunstancias.

La sentimos por otras personas o incluso por nosotros mismos.

- Desde el exterior: medios y redes sociales nos informan de situaciones que requieren ayuda.
- Desde nuestro entorno cercano: la percibimos a través de lo que vemos y escuchamos.
- Desde nuestro interior: detectada mediante nuestra propia conciencia y sentidos, se proyecta como la autocompasión,.

Compasión y justicia

La compasión está estrechamente ligada a la justicia. Nietzsche consideraba que implicarse en el sufrimiento ajeno era una carga, pues obliga a resolver desequilibrios creados por el propio ser humano. Sin embargo, el impulso compasivo busca hacer del mundo un lugar más justo.

Se puede practicar de diferentes maneras:

- En lo cercano: apoyando a quienes requieren ayuda en nuestro entorno cotidiano.
- En lo lejano: atendiendo desigualdades globales, donde las necesidades son enormes.
- Autocompasión: requiere equilibrio, ya que centrarse excesivamente en uno mismo puede consumir energía sin generar resultados positivos.

2.- Claves principales

Sentido:

Pocas emociones cumplen una función tan potente: promover justicia social y ayudar a quienes lo necesitan, sin importar dónde se encuentren, desde nuestra familia hasta el lugar más remoto del planeta.

La compasión auténtica no se trata de caridad superficial, sino de justicia. Por ejemplo, el pago del diezmo en muchas culturas es visto como una obligación básica, no como un acto de generosidad.

Riesgos comunes:

- Caer en la autocompasión excesiva que no aporta nada positivo.
- Ser víctimas de manipulación emocional. La sensibilidad nos hace humanos, pero también vulnerables; muchas ONG utilizan el dolor como herramienta de marketing.

Utilidades:

- Transformar el sufrimiento en solidaridad y justicia.

- Promover un desarrollo humano más igualitario.
- Fortalecer vínculos entre las personas.
- Fomentar la bondad: actuar sin esperar nada a cambio.
- Estimular el compromiso individual con la sociedad.

3.- Cómo gestionarla mejor

Para manejar la compasión de manera efectiva:

- Recuerda que al ayudar buscamos resolver un problema externo y también calmar nuestra propia conciencia. Este pensamiento permite evaluar la ayuda de manera objetiva.
- La compasión auténtica exige acción; no basta con sentir empatía.
- Mantén la cabeza fría para evitar manipulaciones. Analiza quién solicita ayuda, con qué objetivo y cómo se gestionará.
- Distingue entre solidaridad y sacrificio personal excesivo, evitando una vida de entrega constante a causas externas.
- Aprende a pedir ayuda sin caer en la autocompasión.

4.- Ejemplos cotidianos

Escuchar a una amiga que atraviesa una fuerte crisis.

Ayudar a alguien desconocido en la calle.

Comprender nuestro propio dolor con ecuanimidad.

Participar en alguna ONG de ayuda humanitaria.

5.- Cómo experimentar su sonoridad

Se propone acompañar el texto con una experiencia sonora que evoca la ayuda ofrecida como un «abrazo invisible» y silencioso que se da a quien sufre.

- Leer el texto en voz alta dos veces.
- Luego leerlo dos veces en silencio, mientras se escucha la música sugerida (opcional).

Música seleccionada para la segunda lectura:

<https://www.youtube.com/watch?v=O9wjmEhMKFw>

(Experience: Ludovico Einaudi)

Recordatorio:

Aliviar el dolor ajeno, es la base de esta emoción que une «el yo» con «el otro». No se trata de lastima: es justicia en acción y reconocimiento profundo de la dignidad solidaria. Al practicarla nos transformamos tanto como ayudamos.

B.- TEXTO SONORO: COMPASIÓN(Experimentar)

Al abrir la ventana,
le veo sentado en su banco,
los ojos cansados que ya no distinguen
el viejo camino del cementerio.

Se aferra al recuerdo de los cipreses,
que vio desde que era un niño.
Aquellos gigantes verdes
son testigos de un amor perdido.

Cuántas veces, en su mente,
la habrá visto partir al alba,
envuelta por la oscuridad,
con su rebeca de lana roja,
que apenas de nada la protegía.

Ausente el consuelo de su despedida,
sin decirle que nada había que perdonar.
Pero no se lo permitieron.

En su imaginación la habrá visto volver,
una y mil veces,
por el camino del molino,
empujada por el suave viento del este.

Le contemplo cuando, al atardecer,
se levanta con esfuerzo,
y, envuelto en una brisa refrescante
que acaricia sus pasos cansinos y lentos,
inicia el camino de regreso.

Mientras cierro la ventana,
viendo su figura alejarse,
dejo que mi corazón la abrace en silencio.

Con el abrazo invisible que damos
a quienes no podemos salvar.

II.3.- COMPRENDER Y EXPERIMENTAR CON LA EMOCIÓN DE LA CULPA

A.- ALMA DE LA CULPA (Comprender)

1.- Presentación

Se define como:

«Experimentación de un sentimiento de congoja, aflicción o responsabilidad por algo que hemos hecho o dejado de hacer, que consideramos incorrecto, que ha causado daño a otros y que deseamos reparar.»

Pot tanto, la culpa es posiblemente la única emoción en la que somos protagonistas al cien por cien, ya sea porque actuamos o porque dejamos de hacerlo.

Elementos clave de la culpa

- *Identificar la acción:* Identificar claramente lo que se hizo es fundamental para asumir la responsabilidad justa.
- *Identificar la omisión:* A veces es sencillo, pero en otras ocasiones no resulta tan fácil identificar lo no hecho.
- *Evaluación de corrección:* Algunas acciones son claramente correctas o incorrectas; otras requieren juicio subjetivo.
- *Daño causado:* Sin daño no hay culpa. Por ejemplo, si alguien se salta un semáforo pero no ocurre accidente, puede sentir remordimiento, pero no culpa real.
- *Restitución:* La reparación del daño no es penitencia, sino la pieza capital para lograr la plena superación de la culpa. A todas luces es un acto justo y necesario.

2.- Claves principales

Sentido:

La función esencial de la culpa es impulsar la reparación del daño causado, permitiendo liberarse de su carga. Otra función importante es facilitar el aprendizaje: aprender de experiencias pasadas ayuda a evitar la repetición de los comportamientos dañinos.

Riesgos comunes:

- Remordimiento no liberado, que se acumula con el tiempo y se vuelve difícil de superar. Un dicho popular nos recuerda que cuando una culpa se hace añeja es muy difícil de erradicar.
- Autocastigo excesivo, consecuencia que lleva aparejado el remordimiento no resuelto o no perdonado.

Utilidades:

- Promueve la reparación y el arrepentimiento.
- Fomenta la responsabilidad personal, incluso si se actúa por temor a las consecuencias.

3.- Cómo gestionarla mejor

- Practica el perdón: Fundamental tanto el que se concede a otros como a uno mismo.
- Analiza tus remordimientos estancados: Encuentra e identifica comportamientos dañinos repetidos para repararlos. Puedes hacerlo por tu cuenta o con ayuda profesional.

- Realiza la restitución siempre que sea posible. Bien directamente con quienes se causó el daño o, si no es factible, busca la reparación con su entorno cercano. Si tampoco lo puedes hacer realiza acciones simbólicas. La reparación es clave para cerrar el ciclo y avanzar.
- Reflexiona sobre tus hábitos frente a la culpa:
 - *Siempre me siento culpable*: Puede reflejar baja autoestima, deseo de castigo o necesidad de atención.
 - *Nunca me siento culpable*: Falta de autocrítica o evasión de la responsabilidad.
 - *Me siento razonablemente culpable*: Capacidad equilibrada de análisis y responsabilidad.
 - *No sé si soy culpable o no*: Necesidad de practicar el autoconocimiento y la autoobservación.
 - *Las culpables son las demás personas*: Señal de egoísmo o falta de conciencia moral.

4.- Ejemplos cotidianos

Un padre pierde la paciencia y grita a su hijo sin razón.

Incumplir una promesa a una persona cercana.

Un error en el trabajo que afecta a otros.

Sentir culpabilidad por no haber hecho lo suficiente ante una enfermedad.

5.- Cómo experimentar su sonoridad

El texto sonoro busca transmitir una culpabilidad profunda, silenciosa y marcada por remordimiento y desesperación.

- Leer el texto sonoro dos veces en voz alta.
- Luego leerlo dos veces en silencio, mientras se escucha la música sugerida (opcional).

Música recomendada para la segunda lectura:

<https://www.youtube.com/watch?v=6LASz6HAL7E>

(Ligth of the Seven: Ramon Djawadi)

Recordatorio:

Somos los responsables de lo que hacemos, y la culpa nos vuelve más justos, responsables y humanos. Pero solo se perfecciona cuando lleva la restitución del daño y el propio aprendizaje. Sin ellos se convierte en dolor acumulado. Al final, perdonar y perdonarnos es la llave para superarla.

B.- TEXTO SONORO: LA CULPA (Experimental)

Levanto la cabeza,
sin atreverme a mirar a nadie,
conviviendo con la presencia de cómplices recuerdos,
que no puedo borrar de mi frágil memoria.

Incumplido el voto del jurado silencio,
soporto la injusticia, la pena y el castigo.
Mi conciencia, agotada de tantas noches en vela,
suspira por liberar la cadena de su condena.

He custodiado secretos toda la vida,
vigilante de mis propios remordimientos,
una y otra vez silenciados.

Solo queda un suspiro fatigado,
que no me deja dormir en paz.

Hacerme responsable del daño causado,
de poco sirve ahora a mi existencia.
La reparación se me antoja imposible,
y el perdón inalcanzable.

Y espero...

Eternamente preso de mi ciega complicidad,
confío en que el destino me juzgue con benevolencia.
Privado de la ansiada defensa —la inocencia—,
el veredicto se me antoja insoportable.

Y espero...

Que mi propia conciencia
se olvide de recordarme, sin tregua,
que soy el juez y el condenado.

Solo me queda la impaciencia...
y el deseo de una liberación que nunca llega.

II.4.- COMPRENDER Y EXPERIMENTAR CON LA EMOCIÓN DE LA EXALTACIÓN

A.- ALMA DE LA EXALTACIÓN (Comprender)

1.- Presentación

La exaltación es la emoción que tiene la capacidad de despertar o avivar los sentimientos y el ánimo de una persona o de un grupo. Esto implica poder alterar un estado emocional mediante estímulos externos, algo que resulta inquietante si se utiliza con fines manipuladores.

Cuando se emplea con buenas intenciones

Bien utilizada, la exaltación genera reacciones positivas:

- Produce entusiasmo y alegría, dando más energía para realizar las tareas individuales.
- Une a las personas en torno a proyectos nobles y justos, fomentando la motivación y el compromiso compartido.

Cuando se emplea con malas intenciones es peligrosa

- Incrementa la agresividad en los conflictos.
- Predispone a grupos o multitudes contra alguien o algo.
- Es fácil que escape del control de quienes la provocan, volviéndose impredecible y de graves efectos.

2.- Claves principales

Sentido:

La exaltación cumple una función importante al generar energía y entusiasmo en torno a objetivos concretos,

especialmente en los momentos de crisis que requieren la respuesta de un esfuerzo colectivo.

Riesgos comunes:

Puede llevar al extremismo o hacer que las multitudes pierdan perspectiva y enloquezcan. Resulta evidente que en altas concentraciones de grupo, es fácil perder el juicio individual, como en estadios de fútbol o macro conciertos.

Utilidades:

- Estimula creatividad e inspiración.
- Fomenta y estimula el compromiso y la cooperación en proyectos valiosos.
- Ayuda a fijar recuerdos emocionales intensos y aprender de experiencias significativas.

3.- Cómo gestionarla mejor

- *Mantén el equilibrio personal:*

El estado mental, físico, emocional y espiritual influye en la respuesta ante la exaltación. Una persona con valores sólidos es menos susceptible a manipulación.

- *Usa los estímulos con proporcionalidad:*

La exaltación debe ser medida y respetuosa, evitando reacciones desmedidas.

- *Analiza las propuestas de exaltación que te hagan:*

Evalúa cuidadosamente cualquier estímulo externo antes de dejarte llevar. Conserva la calma y el pensamiento crítico para protegerte de manipulaciones emocionales.

- *Dirige la energía hacia proyectos valiosos:*

Aprovecha el entusiasmo para acciones constructivas, evitando abusos de la influencia emocional.

4.- Ejemplos cotidianos

El entusiasmo de un autor en el estreno de su obra.

La lucha de un grupo social por una causa justa.

El enamoramiento que nos hace sentir en las nubes.

El orador que moviliza a una multitud con sus palabras.

5.- Cómo experimentar su sonoridad

El texto sonoro refleja a un grupo de personas unidas por una causa justa y trascendental. La composición expresa la energía intensa, el impulso hacia la acción conjunta, la experimentación colectiva- del peligro, el dolor y el júbilo.

Para obtener su resonancia:

- Leer el texto sonoro dos veces en voz alta.
- Luego leerlo dos veces en silencio, mientras se escucha la música sugerida (opcional).

Música recomendada para la 2ª lectura:

<https://www.youtube.com/watch?v=MkS1SBPHN44>

(Carros de fuego: Vangelis)

Recordatorio:

Compasión, la chispa que enciende. Puede transformar e inspirar, pero necesita conciencia y dirección, para no convertirse en destrucción. Cuando es bien canalizada, es el

combustible de los grandes logros y de la más intensa creatividad.

B.-TEXTO SONORO: LA EXALTACIÓN (Experimental)

Las trompetas resuenan,
las banderas ondean en lo alto,
y un clamor de mil voces
sacude la tierra bajo mis pies.

Aceptado el desafío,
soy sirviente de la gloria
y esclavo del ansia de victoria.

Todo vibra, todo arde;
cada aliento es un río de fuego
que me empuja hacia adelante.

Jóvenes y adultos
se convierten en un solo latido,
en una ola incontenible
que arrasa con dudas y temores.

Reservando el viril llanto
para cuando el polvo se disipe,
dejando al descubierto los cuerpos yacentes
junto al del noble enemigo.

Liderados sin titubeo,
cruzaremos el valle de atronador estruendo,
hasta que se renueve el silencio,
solo roto por quejidos y lamentos.

Que lo recuerden como promesa de eternidad:
leyendas, canciones y poemas,
el sonar de los timbales,
y el resplandor de los candiles encendidos.

Soy viento. Soy trueno.
Soy fuerza desbocada.
Y en ese instante,
nada parece imposible.

II.5.- COMPRENDER Y EXPERIMENTAR CON LA EMOCIÓN DE LA FELICIDAD

A.- ALMA DE LA FELICIDAD (Comprender)

1.- Presentación

La felicidad es la emoción más buscada por el ser humano a lo largo del tiempo y en todas las culturas. Se define como:

«Estado emocional de disfrute y plenitud existencial que se produce al alcanzar metas deseadas o al valorar la vida como algo positivo».

Aunque se estudia desde diferentes perspectivas psicológica, filosófica, emocional, biológica y social, todas coinciden en que no hay fórmulas mágicas. Lo que funciona para una persona, puede no funcionar para otra. Por eso, es útil identificar claves para manejarla bien.

Lo sentimos; la felicidad no puede ser permanente

Pretender estar feliz todo el tiempo es poco realista. Lo más saludable es mantener un bienestar razonable, incluso en los altibajos. La felicidad se aprecia mejor en los contrastes: el dolor y la adversidad ayudan a comprenderla plenamente.

Se puede ser feliz en condiciones adversas

Algunas personas logran mantener felicidad incluso en circunstancias difíciles. Su «secreto» desvelado consiste en asumir la responsabilidad total de su vida, aceptando lo que ocurre y tomando decisiones conscientes.

Sin embargo, los especialistas reconocen la existencia de situaciones que dificultan alcanzar una satisfacción mínima.

¿Qué hacer entonces?

- Quienes tienen recursos en exceso deben gestionarlos de manera social y solidaria, para beneficiar al mayor número posible de personas.
- Quienes carecen de recursos deben aprender a pedir ayuda con humildad.

2.- Claves principales

Sentido:

La felicidad refuerza comportamientos que favorecen la salud personal y colectiva, la cooperación y el crecimiento.

Riesgos comunes:

- Buscarla de manera obsesiva o constante puede generar un estado de infelicidad permanente.
- Intentar encontrarla únicamente en logros materiales es un gran error pues nunca resulta suficiente.

Utilidades:

- Estimula conductas beneficiosas para uno mismo y para los demás (sobre todo en su entorno).
- Mejora la salud física y mental: fortalece el sistema inmunológico, reduce el estrés, protege el corazón y aumenta la esperanza de vida.
- Fomenta sociedades cooperativas y solidarias.
- Aumenta la resistencia emocional ante las dificultades.
- La confianza en un futuro positivo favorece la supervivencia y la continuidad de la especie.

3.- Cómo gestionarla mejor

Cada persona experimenta la felicidad de manera diferente; algunas buscan siempre más, mientras que otras se muestran satisfechas con metas razonables.

- Evita la codicia y la ambición desmedida, son grandes enemigos de la felicidad.
- Cuida tu cuerpo y tu mente, para prevenir futuras fuentes de dolor y sufrimiento innecesario.
- Practica la gratitud diaria, que fortalece un estado estable y duradero de satisfacción.
- Practica el desapego material y emocional en su justa medida. Así reducirás la dependencia excesiva de cosas y afectos para lograr equilibrio y libertad interior.

4.- Ejemplos cotidianos

Disfrutar cosas sencillas: un paseo, una comida, un libro.

Experimentar satisfacción sin motivo aparente.

Comprobar que la práctica del desapego es liberadora.

Terminar un proyecto y celebrarlo con el equipo.

5.- Experimentar su sonoridad

El texto sonoro refleja una felicidad colectiva inocente y mágica, conectada con la naturaleza y expresada con belleza sencilla. Para extraer su resonancia::

- Leer el texto sonoro dos veces en voz alta.
- Luego leerlo dos veces en silencio, mientras se escucha la música sugerida (opcional).

Música recomendada para la segunda lectura:

<https://www.youtube.com/watch?v=2NaxRiydgl8>

(Música Dos Andes: Flauta Andina)

Recordatorio:

El gozo de la plenitud existencial. Sabiendo que no se trata de una meta fija, sino de un camino de «pequeñas plenitudes». El entrenamiento diario de la felicidad se hace en base a la gratitud, al cuidado personal y de los otros, y al desapego. De esa manera, es alcanzable, estable y duradera.

B.-TEXTO SONORO: FELICIDAD (Experimental)

Mientras camina hacia la fiesta de la primavera,
Jonás, el duendecillo más juguetón del bosque,
siente la caricia del suave sol mañanero
en sus sonrosadas mejillas.

Cuando más absorto se encuentra contemplando
las mariposas que revolotean alrededor de su cabeza
tropieza, a la vera de un gran roble,
con una flauta de oro y plata,
que brilla, medio escondida entre la hojarasca.

Encantado con su descubrimiento,
la toma con sus menudas manos,
observando complacido cómo, al tapar
los pequeños orificios de aquel precioso instrumento

—lo que hace con ancestral e innata sabiduría—,
el aliento de su boca se convierte en dulce sonido
que se lleva el viento.

Como si fuera una llamada mágica,
los animales del bosque acuden a su reclamo.
En sus hombros y en su gorrito rojo
se posan pajarillos de mil colores,
que trinan al unísono con la música.

A lo lejos, en el claro del bosque,
las madres-duendes se afanan preparando
mesas llenas de deliciosas vituallas,
guirnaldas de flores de vivos colores
y hermosos colgantes para adornar la fiesta.

Cuando Jonás llega con su flauta encantada,
docenas de ojos se iluminan.

La primavera ha llegado, y con ella,
la alegría mágica e inocente
que florece desde el corazón de Jonás
hasta el último rincón del bosque.

Y lo llena todo.

II.6.- COMPRENDER Y EXPERIMENTAR CON LA EMOCIÓN DEL MIEDO

A.- ALMA DEL MIEDO (Comprender)

1.- Presentación

El miedo acompaña a todos los seres humanos. A veces aparece de forma evidente, otras calladamente, pero siempre está ahí como parte de nuestra vida emocional.

Para entenderlo mejor, veamos dos definiciones complementarias.

La primera afirma que el miedo es «una reacción personal de angustia ante algo real o imaginario que sentimos como una amenaza para algo que valoramos mucho».

Esta visión destaca su carácter subjetivo: cada persona interpreta las amenazas según su preparación, su historia y su manera de ver el mundo.

La segunda definición lo describe como «emoción universal que surge ante una amenaza, real o imaginaria, para proteger y ayudar al ser humano a sobrevivir».

Aquí se resalta su función biológica y adaptativa: el miedo nos activa y nos prepara para reaccionar.

Ambas definiciones son válidas, pero para nuestro propósito resulta especialmente útil la primera, porque invita a observar qué valor está siendo amenazado y de qué manera participa nuestra propia mente en la construcción de sus propios temores.

Relación entre miedo y valores

El miedo está estrechamente ligado a aquello que consideramos importante. Por eso, cuando aparece, conviene hacerse tres sencillas preguntas:

1. ¿Por qué valoro tanto esto?
2. ¿Qué ocurriría realmente si lo perdiera o no lo tuviera?
3. ¿Estoy otorgándole más valor del que se corresponde con mis necesidades reales?

Responder a estas cuestiones ayuda a dimensionar el miedo y a comprender el origen de su intensidad.

Cuando lo imaginario se vuelve real

Hay temores que se asientan en el inconsciente. Se trata de las experiencias de la vida mal resueltas, de las emociones bloqueadas o de los aprendizajes tempranos inacabados. Acceder a ese territorio interno no resulta fácil; a veces es necesaria la ayuda de especialistas para deshacer esos nudos.

Existen también miedos creados o potenciados desde fuera, utilizados como método de control individual o colectivo. Son amenazas irreales o distorsionadas que se presentan como ciertas para manipular conductas o decisiones.

Y, por supuesto, también hay temores que son universales:

- Todos los que ponen en peligro la vida y la salud.
- La mera posibilidad de padecer dolor y sufrimiento.
- La pérdida de la seguridad material y el temor a la escasez son miedos profundamente humanos.

2.- Claves Principales

Sentido:

El miedo cumple una misión decisiva: protegernos. Lo hace aumentando la vigilancia, despertando los sentidos y preparando el cuerpo para decidir con rapidez entre dos acciones básicas: huir o luchar.

Riesgos comunes:

Manejado inadecuadamente, el miedo puede generar:

- *Parálisis*: el bloqueo que impide actuar.
- *Ansiedad crónica*: la imaginación que magnifica y desenfoca la amenaza real.
- *Sometimiento*: cuando el miedo hace renunciar a la respuesta más adecuada y se elige la equivocada.

Utilidades:

A pesar de sus riesgos, el miedo aporta grandes beneficios:

- Permite detectar peligros reales.
- Genera un estado de alerta que facilita tomar decisiones.
- Activa mecanismos de supervivencia.
- Facilita el aprendizaje para situaciones futuras.

3.- Cómo gestionarlo mejor

El miedo es probablemente la emoción más constante a lo largo de la existencia humana. Por ello, aprender a gestionarlo es fundamental para vivir con equilibrio.

Algunas pautas esenciales:

1. Comprobar si la amenaza es real.
2. Evaluar el verdadero nivel de riesgo y su impacto real en la vida personal.
3. Determinar con qué recursos contamos para afrontarlo.

Recomendaciones y sugerencias de actuación:

- Los miedos que nacen del inconsciente deben ser identificados y trabajados con profundidad, idealmente con apoyo profesional.
- Los llamados «miedos pequeños» —inseguridad, timidez, miedo al ridículo, desconfianza permanente, tendencia a ver peligros en todo— son señales de un temor mayor, y hay que prestarles mucha atención.
- Practicar el desapego reduce significativamente los miedos relacionados con la pérdida, tanto de las cosas materiales como de los estados afectivos exagerados.
- Vivir con miedo permanente o, en el extremo contrario, asumir riesgos sin evaluación adecuada, es indicativo de un desequilibrio emocional y requiere revisión.
- Hay que evitar a toda costa ser causa de miedo en otras personas: provocar temor es una falta profunda de amor y de respeto.
- Prestar atención al miedo frecuente de «no conseguir lo que se desea», ya que genera frustración y ansiedad al impedir que se reconozcan los límites propios.

Otras prácticas útiles para practicar contra el miedo:

- Reconocer el miedo en lugar de negarlo.

- Distinguir lo real de lo imaginario.
- Enfrentar temores crónicos de manera gradual.
- Redirigir la gran energía que genera el miedo hacia decisiones y situaciones constructivas.

4.- Ejemplos cotidianos

El niño que teme dormir solo en la oscuridad.

La ansiedad antes de hablar en público.

El miedo a perder el empleo.

La preocupación de una madre cuando su hija sale de noche.

Son situaciones comunes que muestran distintas formas en las que el miedo se manifiesta en la vida diaria.

5.- Experimentar su sonoridad

El texto sonoro del miedo busca transmitir un miedo más profundo: existencial, repetitivo, interno; el miedo a quedar atrapado en uno mismo o en la propia mente. Somos muy capaces de fabricar nuestra propia cárcel, sin piedad.

Para sentir plenamente su efecto:

- Leerlo dos veces en voz alta.
- Luego, leerlo dos veces en silencio, opcionalmente escuchando la música sugerida.

Música recomendada para la segunda lectura:

<https://www.youtube.com/watch?v=hThAIY3Q2Kw>

(The host of Seraphin: Dead can Dance)

Recordatorio:

El miedo nos protege y nos ayuda a valorar todo aquello que apreciamos. Bien aplicado nos guía a la prudencia y al coraje. Pero, en caso contrario, nos paraliza y estanca. Sin duda que el miedo es «el gran maestro».

B.-TEXTO SONORO: EL MIEDO (Experimental)

En el frío diván de cuero oscuro
se tumba en la penumbra,
esperando y temiendo la pregunta
que ella nunca se formula.

Bloqueada e impedida por su extrema cobardía,
sus piernas quieren huir,
su voz se ahoga en su garganta,
su corazón late tan fuerte
que le duelen las entrañas.

Salir de la pesadilla le parece una utopía,
pues es tan clara, tan nítida y tan real,
que no cree posible despertar
sin caer en el vacío del recelo y de la angustia.

El tic-tac dentro de su cabeza no para;
la atormenta y le oculta salidas y caminos.
Desconcierta y engaña a su mente,
evitando que escuche a su vigía interno.

Como un implacable sonido estridente de metal,
le advierte sobre el peligro y la condena
de quedar amarrada para siempre a su sueño:
al maldito sueño repetido.

Se encuentra atrapada en un bosque
apacible para todos, menos para ella,
pues es donde permanece prisionera.

¡Para qué gritar y pedir auxilio,
si todo sonido es apagado por el ulular del viento
y el crujir de las ramas secas!

En la noche oscura nadie pasa.
Tendida en la hojarasca polvorienta,
contempla los recuerdos de su vida,
bajo la atenta mirada del guardián de sus temores:
ella misma.

II.7.- COMPRENDER Y EXPERIMENTAR CON LA EMOCIÓN DE LA TRISTEZA

A.- ALMA DE LA TRISTEZA (Comprender)

1.- Presentación

La tristeza es una emoción temida por muchos, porque si no se gestiona adecuadamente puede intensificarse y derivar en depresión. Se define como: «Una bajada de ánimo que aparece ante situaciones dolorosas, como pérdidas, decepciones, frustraciones o dificultades personales».

Con causa y sin causa

- *Con causa identificable*

Sucede por un hecho concreto, como una pérdida o un fracaso. Es natural y, bien gestionada, tiende a desaparecer con el tiempo.

- *Sin causa aparente*

Este estado puede persistir y generar un serio proceso: «la espiral de la tristeza», que se alimenta a sí misma.

La espiral de la tristeza

Quien entra en esta espiral:

- Pierde interés por las cosas.
- Se siente sin energía y con ganas de llorar.
- Se descuida y tiende a aislarse.

Este ciclo puede dificultar la vida normal, por lo que la atención de personas cercanas es vital, especialmente si la persona está sola.

El desánimo y el abatimiento en los tiempos modernos

Hoy en día es casi imposible librarse de ellos. Vivimos en un mundo que favorece el malestar emocional:

- Muchos de los productos que consumimos a diario contienen exceso de azúcar que afecta a nuestro hígado, órgano fundamental en nuestro estado de ánimo.
- Los medios de comunicación nos sobrecargan y saturan constantemente con malas noticias.
- Abusamos de los medicamentos, lo que termina afectando nuestro equilibrio emocional y físico.
- La vida nos expone a la pérdida de seres queridos y a la necesidad de compartir sus problemas.
- Si a esto añadimos las múltiples dificultades personales que surgen en la vida cotidiana, es comprensible que la tristeza aparezca con frecuencia en nuestras vidas.

2.- Claves principales

Sentido:

La tristeza tiene una función natural: ayudarnos a procesar los sucesos negativos, darles sentido y adaptarnos.

Riesgos comunes:

Principalmente, no poder salir de esa espiral de progresivo dolor y sufrimiento. Cuando una persona queda atrapada en ella, de alguna manera deja de vivir, ya que sus efectos pueden ser muy destructivos. Esto lo conocen muy bien

todas aquellas personas que han compartido y convivido con individuos depresivos.

Utilidades:

- Facilita la superación de eventos negativos.
- Promueve autoconocimiento y empatía, al reconocer la vulnerabilidad humana.
- Permite expresar y liberar emociones, reflexionar sobre lo pasado y adaptarse a nuevas y difíciles circunstancias.

3.- Cómo gestionarla mejor

Gestionar la tristeza no significa controlarla por completo, sino asumir un papel activo en nuestro bienestar.

Acciones recomendadas:

- Llevar una alimentación sana que favorezca el equilibrio emocional (en especial tomar azúcar con mucha medida).
- Soltar apegos dañinos: relaciones tóxicas, expectativas poco realistas o afectos excesivos.
- Evitar el uso innecesario de medicamentos.
- Buscar momentos diarios de calma, descanso y reflexión para la mente.
- Atender la vida interior o espiritual (si se considera útil).
- Ser conscientes de lo que elegimos para ver, leer o escuchar diariamente en los medios de información.
- Observar señales de miedo o desánimo más ligeras, como vacío, falta de energía o descuido personal notorio.

Formas de tratar de evitar y esconder la tristeza:

1. Usar antidepresivos sin necesidad real.
2. Recurrir al alcohol u otras sustancias.
3. Fingir alegría forzada.
4. Llenarse de tareas para no pensar.
5. Alejarse de los demás temporalmente.

Reconocer y darle espacio al dolor emocional es el primer paso para sanarlo.

4.- Ejemplos cotidianos

Adolescente que no logra entrar en la universidad deseada.

Una madre que despide a su hijo en la estación.

Un divorciado recordando su vida de pareja.

Mirar con demasiada nostalgia un álbum de fotos.

5.- Experimentar su sonoridad

El texto sonoro refleja una melancolía profunda, en la que se intenta expresar la pérdida, la vulnerabilidad del ser humano y la necesidad de procesar emociones profundas, ligadas al duelo y a la nostalgia por un amor perdido. Para extraer y resonar con su sonoridad:

- Leer el texto sonoro dos veces en voz alta.
- Luego leerlo dos veces en silencio, mientras se escucha la música sugerida (opcional).

Música recomendada para la segunda lectura:

<https://www.youtube.com/watch?v=XPygJmklkTY&t=600s> (The Princess Bridge: Mark Knopfler)

Recordatorio:

La tristeza nos recuerda que somos débiles. Nos ayuda a soltar y a expresar la sensibilidad que reacciona frente a la pérdida. Nos hace comprender que la vida es difícil, que el ser humano es vulnerable y debe aprender a vivir con ello.

B.-TEXTO SONORO: LA TRISTEZA (Experimentar)

Necesito dormir para dejar de sentir.
Para alejar de mi ventana
la sombra del manzano,
que, solitario en el jardín,
me recuerda los dulces momentos que viví.

Necesito dormir para aliviar el dolor
de seguir encadenado a sentimientos,
que, al haber sido callados,
quemán mis entrañas.

Porque vivo sumergido
en la melancolía de aquel amor,
de siete noches y siete días
que, para no despertarme,
se fue por la mañana de puntillas.

Y cada amanecer me sorprende furioso
por haberla dejado partir.

Imposible eliminar su olor de mi almohada.
Imposible no escuchar su risa en la cocina.
Imposible borrar su reflejo en el espejo,
que se niega a abandonar mi estancia.

Intento comprender
cómo, abrazado a su cintura,
en la orilla del río,
escuchando el rumor de la corriente,
sus besos con sabor a miel,
se han vuelto inútil lamento.

Y vivo...
Vivo atrapado en su memoria,
necesitando dormir.
Solo dormir.

Hasta que un viento caritativo,
disipe el dolor de mi existir.

II.8.- COMPRENDER Y EXPERIMENTAR CON LA EMOCIÓN DE LA IRA

A.- EL ALMA DE LA IRA (Comprender)

1.- Presentación

Se define como: «Un enfado grande y violento en el que la persona siente indignación y enojo, perdiendo el control y el dominio de sí misma». De la propia definición se deduce que la ira es una emoción intensa que puede ser peligrosa si no se gestiona correctamente.

Origen de la ira

- *Automática*: aparece cuando percibimos situaciones injustas, amenazantes, ofensivas o frustrantes.
- *Subjetiva*: lo que para una persona es motivo de enojo, para otra puede no serlo.
- *Justiciera*:: surge cuando sentimos que se vulneran nuestros derechos, valores o límites.

Siempre se ha dicho que lo mejor es controlar y contener la ira. Claro que esto depende mucho de la intensidad y gravedad de la amenaza, sobre todo en aquellas reacciones que se producen sin pensar, como respuesta instintiva, que, en un segundo, pueden ocasionar daños irreparables.

¿Qué es más conveniente: reprimir o expresar la ira?

- Ocurre que, si la persona, en cuanto se ve afectada por la ira, «se deshace» de ella la descarga sobre los demás y se convierte en una pesadilla para su entorno cercano.

- Por el contrario, si no hace más que guardar para sí misma toda la tensión de esos sucesos, lo más probable es que «reviente» de manera espontánea en cualquier momento. Y lo hará sin justificación aparente.

Ciclo de explosión de la ira

En esos casos de acumulación de tensión, suele ser habitual que esa explosión termine con violencia. Es importante controlar y conocer ese ciclo para no caer en sus garras.

Se produce gradualmente:

1. Se van acumulando los sucesos que generan enojo.
2. Se manifiestan las primeras señales de estar alcanzando el límite personal: comentarios ácidos, actitud negativa, quejas frecuentes, amargura o intransigencia.
3. De pronto surge la aparición de un detonante externo.
4. La ira estalla. Esa explosión puede ser muy contagiosa.
5. Después, llega el análisis y el arrepentimiento.
6. Comienza un nuevo ciclo de acumulación.

Entre las señales más comunes y claras que advierten que se están alcanzando los límites personales del punto 2 anterior, figuran la repetición de una serie de conductas «menores» de la ira como: la acidez constante en los comentarios cotidianos, la actitud negativa habitual para todo, la práctica de la intransigencia y la exigencia con las demás personas, la queja frecuente o la amargura vital permanente.

De modo que conviene estar vigilantes ante esas conductas que avisan de que algo no va bien.

La ira colectiva

Decir que la ira que se contagia en los procesos colectivos contiene un alto riesgo de desenlace violento no es una afirmación original. Sin embargo, viene a cuento para comentar que el mejor antídoto para estas situaciones es la práctica de la justicia y el respeto a los estados de derecho.

Conviene también recordar la necesidad de permanecer en guardia ante las operaciones de manipulación social. En este sentido, incitar con éxito procesos de ira colectivos comienza, muchas veces, se basa en la propia debilidad del equilibrio personal de las personas que forman ese grupo.

2.- Claves principales

Sentido:

La función principal de la ira es defensiva frente a las amenazas y las injusticias —grandes o pequeñas— que se perciben en el entorno. Se manifiesta desde un simple enfado hasta una violenta expresión de furia desatada.

Riesgos principales:

Uno: La posibilidad de perder el control, algo que ocurre con facilidad, y genera violencia inquietante e impredecible.

Dos: La posibilidad de quedar atrapados en una situación de resentimiento y resquemor, que en muchas ocasiones es preludeo de una venganza premeditada.

Utilidades de la ira:

Las siguientes frases expresan utilidades de la ira de manera práctica y basadas en la vida cotidiana:

- «Estar enojado me hace ser persistente y tenaz.». (Impulsa la persistencia y la tenacidad personal).
- «Estar enojado me da más potencia física.». (Aumenta la energía física y la alerta ante los riesgos).
- «Observando lo que me enfada, descubro mis valores.». (Ayuda a reconocer los valores personales).
- «Mi cara avisa a los demás dónde están mis límites.». (Señala límites protectores a los demás).
- «Estar enfadado me hace ser más precavido.». (Mejora la conducta de prevención y evitación de conflictos).
- «Muchas personas airadas son motor de cambio.», (Motiva cambios y acciones constructivas).

3.- Cómo gestionarla mejor

Realizar una adecuada gestión de la ira es factible si se tienen en cuenta unas cuantas alternativas. Por ejemplo:

- Cuida tus equilibrios personales: el mental, físico, espiritual y el emocional.
- Observa las señales menores de ira antes de que escalen.
- Analiza los patrones y sucesos habituales que alimentan tu enojo, para combatirlos.
- Practica descargas controladas a tus enfados: ejercicio, terapias, deporte, técnicas de respiración o contar del uno al diez.
- Identifica y aborda con valentía las causas de tu ira.

- Mantén la ecuanimidad frente a provocaciones y situaciones de tensión.
- Conoce tus límites personales y respétalos.

4.- Ejemplos cotidianos

Un jefe que humilla a un empleado frente a todos.

Un conductor que toca el claxon de manera agresiva.

Un adolescente que sufre acoso escolar.

Ciudadanos manifestándose en la calle por la corrupción de sus líderes o las injusticias políticas.

5.- Cómo experimentar su sonoridad

El texto sonoro refleja la ira acumulada y reprimida, que estalla frente a injusticias, humillaciones u opresión, dejando tras de sí culpa y sensación de impotencia. Para sentir plenamente su resonancia:

- Leer el texto sonoro dos veces en voz alta.
- Luego leerlo dos veces en silencio mientras se escucha la música sugerida (opcional).

Música recomendada para la segunda lectura:

<https://www.youtube.com/watch?v=GL35e5mwD5I>

(You don,t know me: Son Lux)

Recordatorio:

Hay que reconocer sin disimulos que se trata de un enfado violento manifestado. Es fuego que puede destruir o iluminar. Nos advierte de las injusticias y de los límites traspasados, pero necesita de la conciencia para que sea una aliada para el cambio personal y social.

B.-TEXTO SONORO: LA IRA (Experimental)

El día comenzó torcido, desde primera hora.

Todos parecían tener algo contra mí:
el desayuno estaba frío,
conducía demasiado despacio,
demasiado pegada al centro de la calzada:
¡Mujer tenías que ser!

En la oficina soy recriminada
por algo que ni reconozco,
por un jefe encolerizado y enrojecido,
que me insulta, desprecia y
me culpa de sus errores.

Reclamada por tareas atrasadas
que nadie quiere hacer,
y que me encajan, con ironía,
«por ser la más lista».

Cada mirada, cada palabra,
van avivando mi fuego interior.

Hasta ese momento frenético,
en el que el corazón me ardía,
las manos me temblaban
y las piernas no me sostenían.

Y la verdad me salió como un aullido,
como un grito largamente reprimido,
feroz y desgarrado,
hasta vaciarme por dentro.

Y ya no me quedó otra salida:
abandonar la estancia con un portazo
y pasear el eco de mi rabia,
vagando por las calles sin rumbo.

Con la gloria amarga,
de haber dicho lo que todos callaban.

II.9.- COMPRENDER Y EXPERIMENTAR CON LA EMOCIÓN DE LA VERGÜENZA

A.- EL ALMA DE LA VERGÜENZA (Comprender)

1.- Presentación

La vergüenza es la turbación que sentimos frente a los demás al cometer una falta o hacer algo que consideramos ridículo o humillante. De modo que, sin espectadores —reales o imaginarios—, no es posible la vergüenza.

La vergüenza a través de las expresiones comunes

¡Debería darte vergüenza!

Esta es la Vergüenza Coactiva, empleada para corregir y condicionar —sobre todo a niños y adolescentes, aunque también a adultos— cuando se les recrimina por una acción concreta. Cuando se usa con frecuencia, termina generando un sentimiento de desvalorización y baja autoestima: «soy inadecuada, soy mala».

¡No tiene vergüenza!

Esta es la Vergüenza Ética, relacionada con la realización de actos personales que vulneran o violan normas sociales y morales. Es doblemente rechazable cuando se cometen representando a un colectivo. Suele ocurrir que esta vergüenza, evidente para los demás, sea habitualmente ignorada por la persona que la comete.

¡Qué vergüenza he pasado!

La Vergüenza Espontánea. Una reacción emocional rápida frente a un suceso que hiera profundamente nuestro amor

propio o nuestro orgullo —la típica caída en público—, donde lo importante es, sencillamente, «desaparecer».

¡Me siento totalmente avergonzada!

Es la Vergüenza Correctiva, que surge del descontento de una persona consigo misma por haber actuado en contra de las normas —propias o sociales—. En este caso, no hay observadores externos: la propia persona es juez y jurado. Por eso es tan valiosa para alcanzar la excelencia personal

¡Es que me da mucha vergüenza!

Esta es la Vergüenza Tímida, y tiene un sentido más profundo de lo que aparenta. Cuando pensamos que no vamos a ser capaces de hacer algo, sentimos vergüenza anticipada por algo que aún no ha ocurrido. Está bien ser prudentes, pero también hay que participar en la vida y acometer tareas que nos exijan: nos hacen crecer.

¡Me pasa eso a mí, y me muero!

Esta es la Vergüenza Ajena. Al sentir como propia la turbación que creemos que está experimentando otra persona, imponemos nuestro criterio sobre lo que es ridículo o humillante. También nos ayuda a aprender de la experiencia ajena, por si un día nos ocurre algo similar. Permite aprender de experiencias ajenas.

2.- Claves principales

Sentido:

La vergüenza cumple unas funciones esenciales:

- Mantiene la cohesión social y la conciencia moral.

- Nos recuerda que formamos parte de una comunidad, y nuestros actos tienen impacto en ella.
- Ayuda a corregir errores y mejorar relaciones.

¿Qué significa esto?

Que todas las personas formamos parte de una comunidad que nos ve, y que todos nuestros actos tienen un impacto en ella. Desde luego que la pertenencia a una comunidad favorece la sensación de formar parte de un grupo social, lo cual, en el caso del ser humano, es vital, pero también tiene sus compromisos y obligaciones.

Gracias a la vergüenza, los actos tienen consecuencias personales, lo que impulsa la corrección de errores que dificultan relaciones abiertas e integradoras.

A lo largo de nuestra vida, vivimos en muchas comunidades distintas, y la vergüenza es esencial para mantener en todas ellas una armonía en la relación.

Riesgos comunes:

- La posibilidad de sufrir una humillación crónica.
- El desarrollo de una baja autoestima habitual.
- El Aislamiento social propio de personas muy sensibles.

Utilidades:

- Regula la conducta social.
- Contribuye a la conciencia moral.
- Refuerza el sentido de pertenencia.
- Favorece la atención y el cuidado en nuestras acciones.

3.- Cómo gestionarla mejor

- Acepta la vergüenza como normal: todos la sentimos.
- Aprende a reírte de ti mismo; el humor es un antídoto frente a la autocrítica excesiva.
- Diferencia entre la vergüenza impositiva (externa) y .la vergüenza constructiva (autocontrolada).
- Úsala como brújula personal: indica tus valores y miedos, y guía la mejora personal.

4.- Ejemplos cotidianos

Sonrojarse al tropezar en público.

Llegar tarde a un evento importante.

Evitar hablar en público por miedo al ridículo.

Sentir vergüenza ajena cuando alguna persona actúa de manera, a nuestro juicio, inapropiada.

5.- Cómo experimentar su sonoridad

El texto sonoro refleja una vergüenza profunda y colectiva, nacida de la traición, la cobardía y la deslealtad.

Para extraer su resonancia:

- Leer el texto sonoro dos veces en voz alta.
- Leerlo dos veces en silencio mientras se escucha la música sugerida (opcional).

Música recomendada para la segunda lectura:

<https://www.youtube.com/watch?v=ASj81daun5Q>

(Two steps from Hell: Protectors of the Earth)

Recordatorio:

Siento que me juzgan y me rechazan. La vergüenza es dura, pero también es útil. Nos recuerda que formamos parte de una comunidad, y que nuestros actos tienen impacto en ella, para bien o para mal. Nos enseña mucha humildad.

B.- TEXTO SONORO: LA VERGÜENZA (Experimentar)

Permanecen agazapados,
entre la penumbra y las sombras,
esperando la primera claridad del día,
para abandonar las murallas
en sigiloso silencio.

Cabalarán de madrugada
en los corceles vigorosos que aún resisten,
tratando de que su ausencia sea advertida
cuando ya sea tarde.

La ciudadela despertará sin ellos,
con la traición grabada en el alma
de cientos de hombres y mujeres valientes,
que sacrificaron el oro y la plata
para negociar vidas y libertades.

Más fueron traicionados.

Pero... ¡se equivocan al despreciar la grandeza,
que se alcanza con el sacrificio supremo!

Ni lograrán ahuyentar las fieras
escondidas entre la maleza del bosque,
ni mucho menos atemorizarlas.

Sus descendientes cargarán el deshonor,
cual herida que nunca cierra.
Engendrada en la culpa y el rencor
de quienes sufrieron aquella afrenta.

La indignidad es un eco que persigue implacable,
durante siglos, incluso después de la muerte.
Porque su sombra no descansará jamás,
ni en el alma ni en la memoria colectiva.

No hay escondite suficiente en la tierra
para quien huye de su propia cobardía.

II.10.- COMPRENDER Y EXPERIMENTAR CON LA EMOCIÓN DEL ASCO

A.- EL ALMA DEL ASCO (Comprender)

1.- Presentación

Pero, ¿de verdad es una emoción básica? ... Y tanto.

El asco es una emoción básica y esencial para la supervivencia. Sin ella, la humanidad no habría progresado. Así de sencillo. Hoy no estaríamos donde estamos sin haber experimentado —y superado— el rechazo hacia todas las situaciones insanas, contaminantes o degradantes que ha ido encontrando el ser humano a lo largo de su historia.

Definición: «Reacción de rechazo hacia algo percibido como nocivo, contaminante o inaceptable, ya sea físico, sensorial, moral o emocional.»

Pero no basta solo con rechazar, hay que actuar. Lo que significa que detrás del asco hay una acción. Esta acción no tiene por qué ser únicamente defensiva o de evitación; lo normal es que vaya más allá, tratando de resolver la causa que genera el asco en su propio origen de manera definitiva.

Está claro que, cuando las condiciones provocan un asco repetitivo, o se resuelven o se repetirá siempre el mismo rechazo. Entonces se producirá el estancamiento.

2.- Claves principales

Sentido:

Protege al ser humano de todo lo que daña su estabilidad y desarrollo, tanto física como moralmente.

Nos protege de situaciones nocivas, contaminantes o degradantes, facilitando el impulso necesario para evitarlas o corregirlas

Riesgos comunes:

El asco mal gestionado puede llevarnos al rechazo injusto, a la intolerancia sin fundamentos, o al prejuicio y al desprecio hacia los demás por no ser como nosotros.

Utilidades:

1. Evita daños inmediatos.
2. Impulsa hábitos de higiene.
3. Motiva mejoras colectivas.
4. Protege la integridad física de la especie.
5. Preserva la integridad moral y ética.

3.- Cómo gestionarlo mejor

Para mejorar la gestión del asco, conviene tener en cuenta algunas recomendaciones básicas:

- Observa con atención tu reacción inicial de asco, ya que esta te advierte y previene de algo interno que podría hacerte daño. El análisis debe ser valiente si se quiere que sea eficaz.
- No confundas el asco aprendido con el asco natural. Es fundamental identificar cuáles son los ascos adquiridos —muchos de ellos educacionales— para tratarlos adecuadamente. Por ejemplo, combatir el rechazo aprendido por cultura hacia una raza o religión.

- Por supuesto, vigila con objetividad tu cuadro personal de odios particulares hacia personas, ideas o culturas.
- Aprende a decir «no» a todo aquello que te daña.

4.- Ejemplos cotidianos

Rechazar un alimento en mal estado.

Sentir repulsión en un cuarto de baño sucio.

Indignarse ante un acto cruel o injusto.

Posponer tareas desagradables por otras más atractivas.

5.- Cómo experimentar su sonoridad

El texto sonoro preparado expresa una situación de asco profundo, que combina repulsión física y rechazo moral ante la degradación social.

- Leer el texto sonoro dos veces en voz alta.
- Leerlo dos veces en silencio mientras se escucha la música sugerida (opcional)

Música recomendada para la segunda lectura:

https://www.youtube.com/watch?v=3R3wbtjAb_8

(Virgins: Tim Hecker)

Recordatorio:

La humanidad le tiene que estar muy agradecida a esta emoción. Sin ella no habría progresado. El asco es la mejor alarma de protección. Nos advierte contra lo contaminante, contra lo corrupto y lo que podría hacernos daño. Por el contrario, mal dirigido nos lleva al oído y la separación.

B.- TEXTO SONORO: EL ASCO (Experimental)

El panorama es desolador.

Hedor a podredumbre insoportable,
nauseabundo y penetrante,
causado por los animales muertos
en estado de descomposición.

Grupos de sucios hombres, mujeres y niños
rebuscando por enésima vez,
entre fétidas basuras, restos de alimentos
en competencia con ratas y perros hambrientos.

Jóvenes que, tomando en sucios cubos
agua del oscuro y maloliente río,
la hierven en hogueras callejeras,
y llenan el aire de compactas columnas de humo,
ennegrecido por la brea ardiendo.

¡Quién diría que aquella ciudad,
ayer imagen de la fiesta y el placer,
reconocida por sus vicios,
vomitados en palanganas y escupideras de oro,
los vea hoy esparcidos sobre mugrientos suelos
cubiertos de heces y excrementos!

¡Pensar que hubo un pasado
en que esas calles se llenaban de músicos tocando
y niños jugando!

Repugna ver las actividades de gentes sin escrúpulos,
que cambian objetos de valor
por hogazas de pan mohoso,
bidones de agua amarillenta,
y velas que sacan de cajas guardadas en furgones.

En donde, sin rubor y a plena luz del día,
cobran en especie a las que ya nada poseen.

¿En qué pesadilla han convertido sus calles y plazas?

II.11.- COMPRENDER Y EXPERIMENTAR CON LA EMOCIÓN DE LA SORPRESA

A.- EL ALMA DE LA SORPRESA (Comprender)

1.- Presentación

Sorpresa: emoción lacónica y austera

La sorpresa se define como «un breve estado emocional resultado de un evento inesperado». Es rápida, automática y generalmente neutra, ya que su valor positivo o negativo dependerá de la emoción que la siga.

Paradójicamente, esa reacción rápida suele consistir en una parálisis momentánea, de tránsito hacia una segunda emoción, por mínima que esta sea. Por ello, la sorpresa como tal apenas tiene contenido, y se la tilda como una «emoción austera» y con escaso contenido en sí misma.

Dependencia de magnitud y probabilidad

Si salimos de casa una mañana y nos topamos de sopetón en la calle con un león, primero experimentaremos una sorpresa enorme, para pasar inmediatamente a sentir un miedo atroz. ¿Por qué? Porque la probabilidad de que el suceso ocurra es inimaginable y la magnitud de la situación es descomunal. Efectivamente:

- La intensidad de la sorpresa depende de la improbabilidad del evento, mientras que la magnitud está relacionada con los posibles efectos.
- Y, tan inesperado o sorpresivo puede ser que una cosa ocurra como que no ocurra. ¡Cuántas veces nos hemos

llevado una gran sorpresa al esperar algo que nunca ocurrió! O bien porque tardó más tiempo en pasar, o porque fue más fuerte o más débil de lo esperado.

2.- Claves principales

Sentido:

Su función principal es actuar como alarma emocional: interrumpe la actividad en curso y prepara al individuo para responder a lo inesperado y enfocarse en lo nuevo.

Su finalidad será procurar algo de tiempo —generalmente, unos pocos segundos bastan— para alarmar a la persona y prepararla para reaccionar mejor ante la situación.

Por ello, muchas personas encuentran cierta similitud entre la sorpresa y el miedo, por esa facilidad para paralizar al individuo y ayudarle a centrar su atención en la resolución de un problema. Sin embargo, el miedo se centra sobre todo en el peligro, mientras que la brevedad de la sorpresa está asociada a situaciones diversas y no necesariamente peligrosas.

Riesgos comunes:

- Que la persona se quede «enganchada» en la emoción, aunque por su brevedad no es fácil que ocurra.
- Que se manifieste reacciones desproporcionadas, que dependiendo de su intensidad pueden llegar incluso a causar daños físicos (ataques al corazón incluidos).

Utilidades:

- Facilitar la adaptación rápida a cambios inesperados.

- Mejorar la flexibilidad cognitiva y emocional.
- Aprender sobre nuestras reacciones ante lo imprevisto.
- Entrenar a la persona para mantener activo el estado de guardia, pues nunca se sabe dónde puede estar la situación sorpresiva que le está aguardando.

3.- Cómo gestionarla mejor

Dada su gran simplicidad, su aparición generalmente espontánea y su breve duración, no es sencillo gestionarla, principalmente por su escaso contenido. Sin embargo, siempre se puede hacer algo para mejorar nuestra respuesta emocional frente a ella.

Por ejemplo:

- Contar hasta diez antes de reaccionar para no actuar impulsivamente.
- Observar y analizar las emociones que siguen a las sorpresas, especialmente las recurrentes.
- Practicar la flexibilidad mental y aceptar que las sorpresas son parte inevitable de la vida.
- Aprovechar los eventos sorpresivos inesperados como oportunidades de aprendizaje y crecimiento.

4.- Ejemplos cotidianos

Recibir una llamada que anuncia visita inesperada.

Encontrarse con un viejo amigo de otra ciudad.

Escuchar un ruido fuerte durante la noche en casa.

Descubrir un error en las tarjetas de boda el día anterior.

5.- Cómo experimentar su sonoridad

La sorpresa es difícil de transmitir sonoramente; requiere concreción y detalle. En este caso, el texto sonoro sugiere una escena inquietante y desconcertante que desemboca en la incomprensión o el absurdo.

- Leer el texto sonoro dos veces en voz alta.
- Leerlo dos veces en silencio mientras se escucha la música sugerida (opcional)

Música seleccionada para la segunda lectura:

<https://www.youtube.com/watch?v=oCIZk2GBYTA>

(Virginal II: Tim Hecker)

Recordatorio:

La sorpresa es como un relámpago emocional. No dura, y hay que esperar a la emoción que viene después. Nos recuerda que la vida no está en absoluto bajo nuestro control, lo que hace que nos mantengamos alertas, curiosos y abiertos al misterio.

B.- TEXTO SONORO: LA SORPRESA (Experimentar)

El silencio reinaba en la sala,
cuando de nuevo sonó el teléfono.
Un escalofrío recorrió a los presentes,
y mis ojos, abiertos como faros,
no se recuperaban de su asombro.

Mi corazón, todavía incrédulo, latía con fuerza.
Allí estaba, de nuevo, lo inesperado,
irrumpiendo en nuestro mundo.

Empiezo a sospechar que el desconcierto
se está adueñando de mis colegas,
incapaces de entender la nueva situación,
ignorantes del cambio de rumbo.

Así que ya pueden repetir cuantas veces quieran
la orden de cuenta atrás:
diez, nueve, ocho, siete, seis, cinco,
cuatro, tres, dos, uno, cero.

No iniciaré el dispositivo.
Saben que ya no me condicionan
las motivaciones aduladoras,
las promesas nacidas para ser incumplidas,
ni mucho menos las presiones directas.

Pero de nuevo me insisten.
Y otra vez recibo la misma orden.
¿Es que no han comprendido que no voy a intervenir?
¡Cuándo aceptarán que nada tiene sentido!

Entonces... el teléfono volvió a sonar.

SECCIÓN TERCERA

TEORÍA Y FUNDAMENTOS PARA
COMPRENDER Y EXPERIMENTAR CON
LAS ETAPAS DE LA VIDA Y LAS
ESTACIONES DEL AÑO

SECCIÓN TERCERA

COMPRENDER Y EXPERIMENTAR CON LAS ESTACIONES Y LAS ETAPAS DE LA VIDA. TEORÍA Y FUNDAMENTOS.

III.1.- Fundamentos generales

III.2.- Qué es el Alma Estacional

III.3.- Estructura de presentación del Alma Estacional

III.4.- Cómo elaborar los Textos Sonoros Estacionales

III.5.- Cómo trabajar con los Textos Estacionales

III.1.- Fundamentos Generales

Continuando con el trabajo de reconstrucción emocional hecho en la Sección Primera y en la Segunda, surge casi de forma espontánea la oportunidad de completar el proceso con un tratamiento emocional similar aplicado a las cuatro etapas de la vida y las cuatro estaciones del año.

Y no se trata de iniciar una loca aventura. Son muchos los especialistas que encuentran una gran conexión simbólica entre estaciones, etapas y emociones.

En cualquier caso, es obvio que las emociones se encuentran presentes a lo largo de toda la vida y que pueden aflorar en cualquier instante.

Si bien, no es menos cierto que esas emociones aparecen con mayor o menor intensidad dependiendo de la etapa de la vida que se está atravesando.

Ahora trataremos de descubrir esos condicionamientos e integrarlos en los textos sonoros adecuados.

Para ello, hay que comenzar por descubrir las equivalencias y similitudes naturales entre ellas. Una vez que lo hagamos, las emociones asociadas con esos estados aparecerán claras.

Y, puesto que las estaciones del año las conocemos sobradamente —son parte esencial de nuestras vidas—, pasaremos a identificar las cuatro etapas de la existencia.

Son muchas las teorías sobre ellas —las etapas—, que las describen y las localizan temporalmente de mil maneras diferentes. Para nuestro trabajo sonoro hemos optado por considerar la siguiente clasificación:

- **Etapa de la Inmortalidad.** De los 16 hasta los 35 años.
Equivalencia en La Primavera. Son los comienzos vigorosos, el crecimiento, el descubrimiento de la vida.
- **Etapa de la Ocupación.** De los 36 hasta los 55 años
Equivalencia en El Verano. Es la madurez, la plenitud, la fuerza, la prosperidad, la intensidad de las experiencias.
- **Etapa de la Preocupación.** De los 56 a los 70 años.
Equivalencia en El Otoño. Se trata de la reflexión, la preparación para el retiro, el recogimiento, la gratitud.
- **Etapa de la Adaptación.** A partir de los 71 años.
Equivalencia en El Invierno. Centrada en la calma. la interiorización, la sabiduría, el recuerdo de las propias experiencias. El cierre de los ciclos personales.

(Nota: El período anterior a la adolescencia (16 años) no se ha tenido en cuenta. Es tiempo de tantos cambios, crecimiento, formación y aprendizaje, que queda fuera del alcance de nuestro análisis emocional.)

III.2.- Qué es el Alma Estacional

Se trata de un concepto que no es sencillo.

Trabajar con las etapas de la vida y sus estaciones asociadas requiere un fuerte esfuerzo de unión y conexión. Como se tendrá la oportunidad de comprobar un poco más adelante, el propio título de cada uno de los epígrafes expresará la fusión de ambas realidades: «Etapa más Estación». Porque es preciso comprenderlas como un todo único.

La primera parte de cada *Alma Estacional* se dedica a comprender y conocer las particularidades propias de cada etapa vital, mientras que la segunda se dedica a la presentación del texto sonoro que permite experimentar su resonancia, pero aplicado a la estaciones naturales.

Sin embargo, esa aparente separación hay que contemplarla siempre bajo el enfoque de fusión y de unión «de pareja» indisoluble de ambos conceptos: «tanto monta, monta tanto». Así la idea de separación se desvanece.

Por lo tanto, cuando se habla de *Alma Estacional* —al contrario que en la Primera y Segunda Sección que se hablaba del *Alma Emocional*— no hay que interpretarla como el espíritu y esencia de una estación meteorológica concreta de un año, sino como el conjunto de particularidades que se atribuyen a esa fusión indisoluble entre ambas realidades: «estación natural y etapa de la vida»..

Aquí, el comprender (conocer) y el experimentar (sentir) son aplicados a esa dualidad indivisible.

Esto permitirá que, cuando se haga el análisis de sus claves y particularidades, sea posible identificar el comportamiento emocional y las características propias de cada estación del año con su correspondiente etapa vital asociada.

III.3.- Estructura de presentación del Alma Estacional

Aclarado lo anterior, para homogeneizar el contenido de esta alma estacional compartida, y hacer más amigable y sencilla la lectura de los cuatro apartados, se sigue un mismo índice de contenidos, que se repetirá en todos ellos:

1.- Alma estacional

Una introducción breve y sencilla de las particularidades de cada «estación-etapa asociada».

2.- Presentación

Relato, bajo estas premisas, de las características de una época vital determinada., mostrando comportamientos habituales del ser humano en ese tiempo.

3.- Claves emocionales

Identificación especial de comportamientos emocionales que tienen mayor protagonismo en el período.

4.- Cómo gestionarla

Algunas recomendaciones generales para aprovechar el período en toda su intensidad, orientadas hacia la mejora de los problemas típicos emocionales de ese tiempo.

5.- Ejemplos cotidianos

Conductas que son representativas de período, tomadas de la vida cotidiana.

6.- Experiencia sonora

El modo de leer los textos sonoros para extraer las cualidades de sus resonancias específicas.

III.4.- Cómo elaborar los Textos Sonoros Estacionales

Por lo ya expuesto en la Sección Primera, se recuerda que la Sonoridad Textual busca capturar la energía vibratoria de un concepto mediante textos elaborados con palabras, verbos y adjetivos, los cuales transmiten el mismo tipo de frecuencia vibracional, para experimentar su resonancia.

En este caso, mientras que las Secciones Primera y Segunda se enfocan en cada una de las once emociones básicas, en el caso de la Sección Tercera y la Cuarta el objeto del trabajo consiste en capturar el tono y el ritmo de las etapas de la vida del hombre a través de la sonoridad y la resonancia emocional de las estaciones.

Pero la técnica de elaboración es la misma. Recordamos:

1. Una breve introducción conceptual de la etapa vital para centrar en la mente el objeto de las reflexiones.
2. Elección de palabras, verbos y adjetivos que vibren con la energía similar a la de los contenidos de la dualidad «etapas-estaciones».
3. Imaginación de una escena escrita que recoja y transmita esa vibración y esa energía, pero evitando emplear

palabras que la nombren directamente. Hay que procurar priorizar la experiencia sensorial sobre la narrativa.

4. Repetir y ensayar ajustes hasta lograr un texto con la resonancia y el efecto deseado.
5. Seleccionar una música opcional que pueda acompañar la segunda lectura que se hace en silencio.

III.5.- Cómo trabajar con los Textos Estacionales

Una vez que los textos sonoros están listos, la manera de trabajar con ellos es la misma que la empleada con la resonancia de las once emociones básicas. Es decir:

Lectura primera:

Leer el contenido descriptivo de cada etapa de la vida, previamente a leer el texto sonoro.

Lectura segunda:

Leer por dos veces en voz alta el texto sonoro elaborado para la estación asociada.

Lectura tercera:

Leer por dos veces en silencio interior, el texto sonoro de la estación del año. Se puede hacer esta segunda lectura escuchando, de manera opcional, la música seleccionada.

Lectura cuarta:

Leer los cuatro textos sonoros seguidos —solamente los sonoros—, en voz alta o en silencio, para apreciar los contrastes de sus sonoridades y resonancias.

SECCIÓN CUARTA:

**COMPRENDER Y EXPERIMENTAR CON
LAS ETAPAS DE LA VIDA Y LAS
ESTACIONES DEL AÑO, UNA POR UNA**

IV.1.- ETAPA DE LA INMORTALIDAD

Estación asociada: PRIMAVERA

IV.2.- ETAPA DE LA OCUPACIÓN

Estación asociada: VERANO

IV.3.- ETAPA DE LA PREOCUPACIÓN

Estación asociada: OTOÑO

IV.4.- ETAPA DE LA ADAPTACIÓN

Estación asociada: INVIERNO

IV.1.- ETAPA DE LA INMORTALIDAD ESTACIÓN ASOCIADA: PRIMAVERA

(de los 16 hasta los 35 años)

A.- ALMA ESTACIONAL DE LA PRIMAVERA Y LA ETAPA DE LA INMORTALIDAD (Comprender)

La primavera representa el despertar. Todo parece nuevo: el cuerpo cambia y florece, la mente quiere descubrir cosas y sentimos que todo es posible. Es tiempo de ilusión, energía y crecimiento desbordante.

En esta etapa se «siembran» las semillas del futuro, aunque aún no sepamos qué resultados concretos se obtendrán por el esfuerzo realizado.

Vivir con intensidad, pero con conciencia, significa aprovechar la energía para construir el camino que seguiremos después. Cometeremos errores que podremos corregir, ya que la vida es larga y todo puede cambiar.

Este tiempo nos recuerda que la vida necesita un comienzo deslumbrante y luminoso, aunque no exento de riesgos.

2.- Presentación de la etapa de la inmortalidad

También podría llamarse etapa del crecimiento o del desarrollo, pero se le dice «de la inmortalidad» porque el cuerpo tiene una gran capacidad de recuperación.

Aunque no siempre se llevan buenos hábitos, el organismo está fuerte y resiste bien los excesos. Aun así, no está libre de problemas, pero suele ser una etapa saludable y estable.

Se divide en dos fases de unos diez años cada una:

Fase 1: Captación de recursos personales (16 a 25)

En estos años se adquieren los recursos necesarios para construir una base sólida de futuro. Es tiempo para:

- Buscar la identidad propia.
- Empezar a ser independiente.
- Vivir los primeros enamoramientos.
- Tomar decisiones sobre estudios, trabajo o pareja.
- Formar amistades profundas.
- Cuidar mucho la imagen personal.
- Aprender continuamente y lograr los primeros éxitos.
- Crecer «hacia abajo», echando raíces asentadoras.

Fase 2: Aplicar los recursos adquiridos (25 a 35)

Ahora se ponen en práctica los aprendizajes anteriores para construir el propio camino. Es tiempo para:

- Alcanzar independencia y estabilidad.
- Buscar una pareja estable o formar una familia.
- Iniciar una carrera profesional.
- Asumir responsabilidades.
- Sentir miedo al fracaso o al futuro.
- Establecer metas más realistas.
- Lograr los primeros reconocimientos sociales.
- Responsabilizarse y no defraudar a su entorno.
- Los primeros cambios y las segundas oportunidades.
- El cuidado de la imagen y del deseo de gustar.
- «Crecer hacia arriba», es decir, a ser visible y valorado.

3.- Claves emocionales

Esta etapa, en general, sirve para experimentar, arriesgar, construir y aprender a través del ensayo y la corrección. Se viven emociones intensas: alegría, curiosidad, amor, rebeldía, miedo, decepción, entusiasmo y pasión.

Los riesgos comunes son los correspondientes a un espíritu tan potente. Como por ejemplo:

- Caer víctimas de los excesos por impulsividad.
- Cometer las imprudencias típicas de la edad.
- Protagonizar los primeros errores por inexperiencia.
- Dejarse llevar por la exaltación y las causas extremas.

El valor principal de esta etapa es atreverse a vivir, descubrir lo que nos gusta y construir amistades y sueños.

Las emociones más comunes en este tiempo serán: alegría, sorpresa, entusiasmo y miedo (por la responsabilidad).

4.- Cómo gestionarla mejor

Hay que aprovechar esta etapa lo mejor posible por su gran importancia para el resto de la vida. Para ello:

- No creas que la energía es infinita: cuerpo y mente necesitan descanso en cualquier época de la vida.
- No tengas miedo a equivocarte, es parte del aprendizaje. Deberás tomar decisiones teniendo poca experiencia, y es lógico que te equivoques. Tendrás más opciones.
- Conoce bien tus fortalezas y debilidades. Eso te ayudará a tomar las mejores decisiones y a fabricar sueños y

expectativas alcanzables. No todo lo que más brilla es lo más deseable.

- Recuerda que las elecciones que hagas ahora marcarán tu futuro, así que pide consejo cuando lo necesites. De todas maneras todavía tendrás tiempo para rectificar.

5.- Ejemplos cotidianos

Una joven que se enamora por primera vez.

Estudiantes celebrando su independencia en el piso.

La primera borrachera que siempre se recuerda.

La primera relación sexual inolvidable.

6.- Experimentar su sonoridad

La acción expresa el inicio, el crecimiento, la renovación. En esta época hay que hablar de vitalidad, de energía y de la apertura a la vida.

Para experimentar la resonancia de la fusión entre los conceptos de «primavera—etapa de la inmortalidad», haz lo siguiente:

- Lee en voz alta, dos veces del texto de la primavera.
- Lee el texto sonoro en silencio, otras dos veces, escuchando la música sugerida (opcional).

Música sugerida como acompañamiento:

<https://www.youtube.com/watch?v=HNJ3GkgiL9E>

La Primavera: Cuatro estaciones de Vivaldi

Ecós del Renacimiento

B.- TEXTO SONORO: PRIMAVERA (Experimentar)
—Asociado a la Etapa de la Inmortalidad—

Los comienzos, el nacimiento,
la fuerza y el poder del crecimiento vigoroso.
La necesidad de florecer y asomarse a la existencia
con plenitud de energía y de impulso.

Época de lluvias, de cambios constantes,
de pugna permanente entre opuestos,
sin vencedores ni vencidos:
el calor y el frío, el sol y las nubes,
la calma y la agitación del viento,
la luz y la oscuridad.

La vida se abre paso y empuja,
haciendo un constante regalo a los sentidos.

Con generosidad les ofrece:
la belleza deslumbrante de los colores;
el desafío de las formas;
la exquisitez de mil fragancias.

Hay mucho para observar,
para ver y para sentir,
aceptando el riesgo
de vivir en pujante crecimiento.

Y aguardar con paciencia una madurez
que todavía tardará en llegar,
impulsada por el despertar del cuerpo
y todas sus manifestaciones.

De esa manera, será fácil cumplir la promesa,
eternamente renovada,
del esperado reencuentro con la naturaleza,
tras el obligado retiro del invierno.

No es momento de parar,
sino de preparar y sembrar la tierra,
cumplir el ritual de la existencia
y esperar tranquilamente.

Y la vida, en su infinita sabiduría, continúa.

IV.2.- ETAPA DE LA OCUPACIÓN. ESTACIÓN ASOCIADA: VERANO

(de los 36 hasta los 55 años)

A.- ALMA ESTACIONAL DEL VERANO Y LA ETAPA DE LA OCUPACIÓN (Comprender)

1.- Alma estacional

El verano representa la plenitud y la madurez. Es el momento de construir, definitivamente, el proyecto de vida: trabajo, familia, hogar, pareja, profesión, estabilidad...

Después del impulso de la juventud, llega el tiempo de consolidar lo logrado y asumir responsabilidades. Creemos que la energía no se acabará nunca, pero poco a poco empezamos a notar su límite.

2.- Presentación de la etapa de la ocupación

No por casualidad se llama *Etapa de la Ocupación*.

Es una etapa de mucha actividad. Hay que cumplir muchas metas al mismo tiempo y asegurar el futuro. Esto genera cansancio, estrés y la sensación de ocupación permanente.

Además, se tiene la clara sensación de estar a mitad del viaje de la vida y, con frecuencia, se padece la llamada *crisis de la mediana edad*. Una fase en la que se manifiesta una extraña combinación de emociones contrapuestas.

Emociones negativas frecuentes:

- Arrepentimiento o culpa por errores del pasado.
- Insatisfacción por no estar logrando las metas fijadas.

- Miedo e inseguridad ya que todo depende de la persona.
- Estrés por las responsabilidades y la falta de tiempo.

Emociones positivas frecuentes:

- Orgullo y alegría por lo logrado.
- Satisfacción por la estabilidad económica y emocional.
- Mayor comprensión, madurez y aceptación personal.
- Mayor capacidad para la indulgencia y la compasión.

La sensación de que el tiempo avanza demasiado rápido causa ansiedad, urgencia y prisas. Por ello, el componente más destacado de esta etapa es el estrés y la tensión.

Pero, a su vez, tienen lugar una serie de eventos específicos:

- Se inicia un proceso de incipiente preocupación por la salud propia. El cuerpo sigue aguantando, pero menos.
- Este período es una especie de bisagra entre el pasado vital ascendente y el futuro vital descendente. Cuando los planes no salen bien, causan preocupación y miedo, generando una fuerte sensación de «años perdidos».
- Las relaciones de pareja se adentran en un mundo de nuevos desafíos, puesto que, entre tanta actividad, hay muy poco tiempo para la mutua atención.
- La tristeza por las metas no logradas puede generar insatisfacción y despertar la envidia por lo ajeno.
- Nos concedemos segundas oportunidades, cambios de rumbo y modificación de valores, en un mundo de profunda reinvención personal, no siempre entendido.

- Se está mucho más cerca del desapego hacia las utopías y los sueños irrealizables, que se olvidan o se aparcan.

3.- Claves emocionales

La palabra que define esta etapa es «consolidar». Es el momento de afianzar y cuidar lo que se tiene. Lo que no se haga en este tiempo ya será difícil de lograr.

Riesgos comunes:

- Asumir exceso de trabajo y de responsabilidades.
- Aceptar que «los demás» nos exijan demasiado.
- Caer en la rutina diaria y perder la motivación.
- Descuidar áreas de la vida que son muy importantes (salud, pareja, amistades, aficiones).

Lo que es cierto es que las experiencias de este periodo varían mucho de acuerdo con el estilo de vida elegido:

- Quienes forman una familia se enfrentan a una serie de responsabilidades, que son una verdadera enseñanza «en acción», que no tendrán los que viven solos.
- Quienes viven solos se enfocan más en su desarrollo personal y bienestar. La vida de una persona soltera es totalmente diferente, careciendo de muchas vivencias.

Emociones principales dominantes en este período:

- Compasión por los seres queridos y el entorno cercano.
- El miedo por las responsabilidades y las decisiones.
- Culpa por los errores o metas no cumplidas.
- Felicidad, alegría y tristeza compartidas con los demás.

4.- Cómo gestionarla mejor

Más que intentar hacer todo, lo importante en este tiempo es saber priorizar y cuidar el equilibrio personal.

Recomendaciones:

- Aprende a priorizar, a distinguir lo importante de lo urgente. No todo merece recibir la misma energía.
- No te olvides de buscar momentos para disfrutar. La vida no es solo trabajo ni obligaciones.
- Controla el estrés y cuida tu cuerpo. Come bien, haz ejercicio, practica la relajación y la calma.
- Ten paciencia. Son tiempos intensos, así que cultiva el autodomínio y la compasión, contigo y con los demás.

5.- Ejemplos cotidianos

Una madre que trabaja todo el día y educa a dos niñas.

Un profesional que asciende a base de horas extras.

Una pareja que rompe la monotonía con ropa sexy.

Ir a la cama como uno de los momentos felices del día.

6.- Cómo experimentar su sonoridad

La acción recogida en el texto sonoro habla de abundancia, de dinamismo, de máxima productividad, de disfrute de la vida. La intensidad estará presente en todo. Para experimentar la resonancia de. «verano—etapa ocupación»:

- Lee en voz alta, dos veces del texto del verano.
- Lee del texto en silencio, otras dos veces, escuchando la música sugerida (opcional).

Música sugerida para la lectura segunda:

https://www.youtube.com/watch?v=eifOjIWXkv0&list=RDeifOjIWXkv0&start_radio=1

El Verano: Cuatro estaciones de Vivaldi

Ecós del Renacimiento

B.- TEXTO SONORO: VERANO (Experimentar)

—Asociado a la Etapa de la Ocupación—

Tiempo de exuberancia y luminosidad,
propicio para despojarse de ropajes
y capas de protección.

Largas jornadas bajo el tórrido sol,
que secan y arrasan con lo viejo...
y, si no hay cuidado, también con lo nuevo.

Intensidad del calor que fecunda
o del exceso que marchita.

Oportunidad y apremio para agradecer
la prosperidad de la tierra,
y dar la bienvenida a los alimentos ancestrales:
trigo, maíz, avena y cebada,
que devuelven la alegría a silos y graneros.

El pujante corazón,
rebotante de fuerza y pasión,
se complace con la naturaleza,

que, agradecida, viste en su honor
sus colores más provocativos: rojos y amarillos.

Cooperación entre la generosidad del día,
que, renovada su confianza, recupera la luz
que le robó el invierno.

Con la complicidad de la noche,
que no encuentra momento de retirarse.

Momentos para enfriar el interior
y aletargar los sentidos.

De buscar sombra sabia en los árboles protectores,
que ofrecen tregua al cuerpo y sosiego al alma.

Tiempo de madurez y de máximo esplendor:
del junco y del tronco, del grano y la espiga.
Del escaso descanso para los cuerpos,
que recogen cosechas y beneficios.

Y la vida, en su infinita sabiduría, continúa.

IV.2.- ETAPA DE LA PREOCUPACIÓN. ESTACIÓN ASOCIADA: OTOÑO

(de los 56 hasta los 70 años)

A.- ALMA ESTACIONAL DEL OTOÑO Y LA ETAPA DE LA PREOCUPACIÓN (Comprender)

1.- Alma estacional

El otoño es tiempo de hacer balance. Después de la intensidad del verano, llega una etapa de calma y reflexión y de hacer inventario de lo que se tiene y de lo que todavía falta o se echa de menos.

Las hojas caen, el aire se enfría y la vida invita a mirar atrás.

Es momento de valorar lo vivido, agradecer lo conseguido, buscar lo que falta y soltar lo que ya no debe continuar. Para poder hacerlo, se gana sabiduría, paciencia y gratitud.

En esta etapa, el cuerpo empieza a mostrar cómo ha rebasado ya sus límites de acumulación y se manifiestan los primeros desajustes.

Se viven cambios importantes en los roles familiares y sociales. Ya no somos, posiblemente, los jefes de la manada; toca dejar espacio al liderazgo de las nuevas generaciones, bien sea familiar, social o profesional.

Aparece la nostalgia por lo que fuimos y la preocupación por la salud, la soledad y el legado que dejaremos.

2.- Presentación de la etapa

Cada persona vive este periodo de manera diferente, dependiendo del estado de su salud, de su situación

económica y patrimonial, del tipo familiar asumido o de su estado emocional. Aun así, hay preocupaciones comunes:

- Es tiempo de profunda reflexión: sobre el sentido de la vida, la pareja, la espiritualidad, la felicidad y de lo que es importante. Se practica la «mirada de retrovisor».
- La salud empieza a requerir más atención y pueden aparecer las primeras enfermedades y dolencias.
- La familia, los hijos, los nietos o los padres mayores, son una fuente habitual de preocupaciones.
- Es normal que comience un período natural de pérdidas y duelos de personas cercanas.
- Se sigue pensando en el dinero, en cómo completar las necesidades futuras de la jubilación.
- Hay mucho más tiempo para cuidar las amistades, los vínculos sociales y las antiguas aficiones aparcadas.
- Puede aparecer la soledad, especialmente si alguno de los miembros de la pareja ya no está.
- Surgen dudas y recelos sobre cómo se ocupará el tiempo libre después del retiro.

Sin embargo, a pesar de las pérdidas y los problemas, también puede ser una etapa de renovación, con nuevos e interesantes proyectos en el horizonte: viajes, voluntariado, aprendizajes, nuevas amistades, deportes, etcétera.

En este tiempo, resulta habitual que las personas se conviertan en abuelos y abuelas, lo que puede traer una

gran alegría y sentido de utilidad a su vida, aunque también, aparezcan de nuevo responsabilidades y tareas ya olvidadas.

3.- Claves emocionales

Esta fase invita a detenerse, valorar lo vivido y adaptarse al cambio. Ya no se trata de correr, sino de cuidar lo que tenemos y preparar el terreno para una nueva forma de vivir. A nuestro favor tenemos la experiencia y la madurez.

Riesgos emocionales comunes:

- La nostalgia quejosa («todo tiempo pasado fue mejor»).
- Sentir miedo excesivo al futuro o al envejecimiento.
- Rechazar los cambios y obsesionarse con la lucha contra el paso del tiempo: deseo de aparentar juventud.

Emociones habituales de esta etapa:

- Preocupación: por la salud, la familia, la jubilación, la dependencia de los demás, el dinero o la soledad.
- Culpa: por errores o decisiones pasadas equivocadas.
- Tristeza: por las pérdidas o los sueños no cumplidos.
- Alegría y felicidad: por lo logrado y por la estabilidad.
- Exaltación: al descubrir que aún se tienen ganas de disfrutar y de aprender cosas nuevas.
- Compasión: hacia los demás y hacia uno mismo.
- Miedo: por el paso del tiempo y el cambio de vida.

Con la experiencia acumulada y el aprendizaje de los años, estas emociones se viven con más serenidad y tranquilidad.

4.- Cómo gestionarla mejor

Para vivir esta etapa es importante aceptar los cambios y mantener una actitud positiva. Recomendaciones:

- Practica la gratitud. Agradece lo vivido y lo que tienes. De esa manera podrás apropiarte plenamente de tu vida.
- Acepta los cambios esperados con entusiasmo. Mira el futuro con confianza y orgullo por lo ya recorrido.
- ¡Reinvéntate! Encuentra nuevas actividades, pasiones o metas alcanzables que te llenen de ilusión otra vez.
- Acepta los errores cometidos. De esa manera podrás dejar atrás la culpa y aprender de la experiencia.

5.- Ejemplos cotidianos

La madre que experimenta el síndrome del nido vacío.

La emoción de una cena de despedida por jubilación.

El descubrimiento de una enfermedad inesperada.

Los abuelos llevando de la mano a la nieta al colegio.

6.- Experimentar su sonoridad

El texto sonoro tiene que captar el espíritu del recogimiento y la reflexión. El placer de la pausa y el sabor de la melancolía otoñal. El agradecimiento por todo lo hecho y la preparación para el invierno de la existencia.

Para experimentar la resonancia de la fusión entre los conceptos de «otoño—etapa de la preocupación», haz lo siguiente

- Lee en voz alta, dos veces del texto del otoño.

- Lee del texto en silencio, otras dos veces, escuchando la música sugerida (opcional).

Música sugerida para la segunda lectura:

https://www.youtube.com/watch?v=kB_iWMecn8&list=RD_kB_iWMecn8&start_radio=1

El Invierno: Cuatro estaciones de Vivaldi.

Ecos del Renacimiento

B.- TEXTO SONORO: OTOÑO (Experimental)

—Asociado a la Etapa de la Preocupación—

Caen las hojas como recuerdos,
dorando la tierra con historias antiguas.
En el ciclo de lo eterno nada permanece:
cada protagonista cede su turno al siguiente.

Caer para levantarse.
Abandonar para volver.
Morir para renacer.

El viento se adueña del mar,
de los valles y de los campos,
y los limpia de la pesada energía veraniega.

Momento para el vino caliente
que adormece el estómago y aturde la mente,
en una sinfonía de consuelo y melancolía.

De retomar los ropajes abandonados,
y contemplar de nuevo el triunfo de las sombras.

La vida comienza a ser un poco más difícil.

La tierra ya no es tan generosa,
pero es sabia, y se prepara para dormir,
no sin antes proteger a los últimos rezagados,
en un postrer esfuerzo por guardar,
antes de que el tiempo empeore,
los desvelados secretos
que revelan escondites y guaridas olvidadas.

Mientras se cubre con las hojas recién caídas
para cuidarse del incipiente frío,
se adormece, vistiendo sus mantos más regios:
en oros, ocres y amarillos.

Oportunidad para los rebosantes graneros,
que, ofreciendo generosos sus inapreciables tesoros,
invitan a iniciar el ciclo de desacumular,
de quitar del montón y de dar las gracias.

Un año más la naturaleza se retira
y se mantiene a la espera, en quietud y en paz.

Y la vida, en su infinita sabiduría, continúa.

IV.2.- ETAPA DE LA ADAPTACIÓN. ESTACIÓN ASOCIADA: INVIERNO

(de los 71 años en adelante)

A.- ALMA ESTACIONAL DEL INVIERNO Y LA ETAPA DE LA ADAPTACIÓN (Comprender)

1.- Alma emocional

El invierno representa el reposo y la sabiduría. La naturaleza se detiene, el ritmo se vuelve más lento y la vida invita a disfrutar de la calma. Es tiempo de aceptar lo vivido, valorar los frutos recogidos y descansar después de tantos años de esfuerzo.

Ya no se trata de conquistar metas, sino de contemplar lo logrado, cuidar el bienestar personal y compartir la experiencia con los demás. El cuerpo pierde fuerza, pero el espíritu puede alcanzar una gran paz. Es la etapa de la serenidad, la reflexión y la conexión interior.

2.- Presentación de la etapa

Esta fase suele estar marcada por la jubilación, la vejez y la reducción del ritmo de vida. Las actividades se simplifican y el tiempo se dedica a lo esencial: descanso, familia, amistades, la salud y el disfrute de los pequeños placeres.

Al mismo tiempo, se presentan desafíos naturales propios de esta edad:

- La pérdida de fuerza física y de agilidad.
- Problemas de salud más frecuentes.
- Pérdida de seres queridos.

- Cambios en el entorno familiar o social.
- Sensación de soledad o de ser «menos útil».

Sin embargo, también aparecen grandes oportunidades:

- Más tiempo libre para disfrutar sin prisas.
- Capacidad para transmitir experiencias y sabiduría.
- Mayor libertad interior: ya no hay tanto que demostrar.
- Placer en la sencillez y en los afectos sinceros.

3.- Claves emocionales

La función principal de esta etapa es aceptar, disfrutar y adaptarse a una nueva forma de vivir. El ritmo cambia: se prioriza la tranquilidad, la reflexión y el cariño hacia uno mismo y hacia los demás.

Riesgos que se corren en esta fase de la vida:

- El aislamiento social por la soledad o la pérdida de la independencia.
- Los propios de un organismo que ya está en declive.
- La impotencia para la adaptación a los nuevos tiempos.
- Dejarse llevar por la tristeza o la sensación de inutilidad.
- La resistencia a aceptar la ayuda de otros.
- El pensar demasiado en la finalización de la vida.

Emociones más comunes:

- Paz: al aceptar lo vivido y soltar lo que ya pasó.
- Gratitud: por los años compartidos, los recuerdos y el amor recibido.

- Tristeza o melancolía: por las pérdidas y los tiempos ya pasados.
- Miedo: ante la cercanía del final o la dependencia.
- Ternura y compasión: por los demás y por uno mismo.
- Felicidad serena: satisfacción por el simple hecho de estar, de disfrutar el presente.

Cuando se acepta esta etapa con calma, el invierno de la vida puede ser una de las etapas más sabias y luminosas.

4.- Cómo gestionarla mejor

Vivir bien esta fase significa cuidarse con amor y mantener el espíritu activo, aunque el cuerpo ya no lo esté tanto.

Recomendaciones:

- Acepta la ayuda de los demás sin sentirte degradado.
- Practica todo lo que puedas los vínculos sociales: familia, amigos, comunidades, grupos de actividades.
- Cuida la mente y el cuerpo con ejercicios suaves, lectura, música o paseos.
- Busca la forma de transmitir tus experiencias y valores a las nuevas generaciones (sin contar «batallitas»).
- Cultiva la serenidad: la meditación, el arte o la oración. Te ayudarán a mantener el equilibrio interior.
- Vive el presente sin preocuparte demasiado por lo que ya no se puede cambiar.
- Resuelve, siempre que puedas, los asuntos pendientes de tu vida, para terminar el viaje en paz.

5.- Ejemplos cotidianos

Un abuelo que disfruta contando historias a sus nietos.

Una mujer que retoma un hobby que dejó años atrás.

Amigos que se reúnen a caminar y conversar.

Una pareja que celebra los pequeños momentos del día.

6.- Experimentar su sonoridad

Es fácil intuir que el tono sonoro del texto del invierno tiene que estar asociado con el tiempo de recogimiento, de cierre, de examen de lo hecho y de reflexión final.

Tiempo de intensificar los cuidados y preparar la conexión con lo que vendrá (según las creencias propias).

Para experimentar la resonancia de la fusión entre los conceptos de «invierno—etapa de la adaptación», haz lo siguiente

- Lee en voz alta, dos veces del texto sonoro.
- Lee el texto sonoro en silencio, otras dos veces, escuchando la música sugerida (opcional).

Música sugerida para la segunda lectura:

https://www.youtube.com/watch?v=kB_iWMecn8&list=RD_kB_iWMecn8&start_radio=1

El Invierno: Cuatro estaciones de Vivaldi.

Ecos del Renacimiento

B.- TEXTO SONORO: INVIERNO (Experimental)
—Asociado a la Etapa de la Adaptación—

Es tiempo de interiorizar.
De buscar la energía dentro,
para conservar el calor sin gastar demasiado.

El día se rinde temprano,
dejando a la noche su reinado.
Metal. Hielo. Frío.

En la naturaleza todo parece ya dormido,
y no hay que hacer demasiado ruido.

Los naranjos insolentes y desafiantes,
ofrecen sus frutos en la época más dura.
«¡Florece es cuestión de proponérselo!»,
presumen orgullosos.

Quiétude y paciencia.
Lectura sosegada, historias contadas,
y conversaciones al calor del fuego.

La nieve complaciente,
cuyo manto blanco todo lo cubre,
transforma en hermosa belleza
el paisaje más árido y descuidado.

Tiempo de sopas calientes,
cocidos y cremas consistentes,
para mantener abrigados los riñones:
que no se enfríen,
que guardan la energía del alma.

Momento para tirar del granero
y amasar pan en el horno de leña.
Momento de volver temprano a casa
y recordar a quienes no tienen techo.

Momento de meditar y cerrar los ojos,
con la nostalgia a cuestas,
esperando, serenamente,
un nuevo comienzo.

Y la vida, en su infinita sabiduría, continúa.

SECCIÓN QUINTA
APLICACIONES DEL MODELO

SECCIÓN QUINTA

APLICACIONES DEL MODELO

Durante el tiempo que formamos el equipo —al que pusimos el llamativo título de *Equipo de Validación de la Herramienta*—, nos acostumbramos a trabajar de manera espontánea con las cosas que nos iban surgiendo, sin tener una meta fija o predefinida de antemano.

Los resultados que obtuvimos por la experimentación propia nos sugirieron la idea de identificar y presentar cuatro sencillas utilidades o aplicaciones, que podrían ser muy recomendables, para aprovechar este libro.

1. Uso como una Aplicación Individual

Consiste en realizar un trabajo personal completo. Cada miembro del equipo lo hicimos, y nos fue bien. Se trata, simplemente, de practicar con la herramienta de manera individual, siguiendo sus sencillas instrucciones.

Nosotros seguimos el orden establecido y fuimos paso a paso, primero con las once emociones básicas y luego con las cuatro «estaciones-etapas». Tuvimos cuidado de hacer las dos cosas: comprender y experimentar a la vez, de modo que no pasábamos a la emoción siguiente hasta no haber terminado con la que teníamos entre manos.

Al final de las tareas, solíamos contrastar periódicamente nuestras sensaciones y experiencias, comentando «qué tal nos había ido», lo que resultó una práctica muy interesante.

Sobre todo cuando llegó el momento de confesar si el modelo nos había facilitado la reconexión con nuestras emociones. Es decir, si realmente funcionaba.

Llegamos a la conclusión de que habíamos aprovechado el proceso para entender mejor nuestro mapa emocional personal. También coincidimos en sentir que habíamos aumentado nuestra capacidad de observación de nosotros mismo actuando bajo el influjo de nuestras respuestas emocionales, algo que nos hacía sentirnos más seguros.

2. Uso como una Aplicación Colectiva

Esta aplicación nació como respuesta a la experiencia de lectura en voz alta de los textos sonoros. Adquirimos la costumbre, cuando nos juntábamos, de hacer una lectura colectiva compartida, y aunque al principio nos daba un poco de vergüenza, pronto comenzamos a disfrutar de esta práctica. Una vez que terminábamos, hacíamos sugerencias y comentarios en sesiones que se alargaban durante toda la tarde en el despacho.

El caso es que, los buenos resultados que obtuvimos para sentir las emociones de manera más profunda, nos animó a incluir esta aplicación grupal, como muy recomendable en el capítulo de posibles utilidades o aplicaciones —nos gustó más este segundo término—, aunque nos acostumbramos a llamarlas de las dos formas.

Esta actividad no requiere de mucha explicación, puesto que es muy común, ya que se desarrolla habitualmente en muchos clubs o grupos de lectura compartida, en los que se

reúne la gente para hacer una escucha de la lectura de textos literarios, con posterior discusión.

3.- Uso terapéutico y educativo

Aunque nosotros directamente no llegamos a utilizar el modelo con fines terapéuticos o educativos, nos pareció muy viable utilizar la experiencia sensorial y la repetición de las resonancias para mejorar la conciencia emocional general, así como la expresión artística y literaria.

La posibilidad de componer, con relativa facilidad, los textos sonoros, supone trabajar con la creatividad, con la sonoridad, con los conceptos más allá de lo literal evidente. Desde luego que esto es muy educativo.

Por otra parte, la estructuración y metodología claras del modelo facilita la realización y el seguimiento de actividades como talleres, cursos, seminarios, sesiones, performances, etcétera. Hasta donde llegue la imaginación, todo está en nuestras manos.

4. Uso cómo una Aplicación Meditativa

Esta cuarta aplicación requiere algo más de explicación.

Ocurría que las personas del equipo éramos todas «meditadoras», es decir, dedicábamos diariamente entre 30 y 45 minutos a hacer meditación.

Esto implicaba retirarnos a «nuestro rincón íntimo», adoptar una postura sentada, aquietar la respiración, y liberar la mente de pensamientos —en todo lo posible—, confiando en conectar con nuestro yo interior o ser esencial, para disfrutar del silencio.

Entonces, se nos ocurrió averiguar si era posible conectar la meditación con el proceso emocional que estábamos construyendo. Con el tiempo, incluso llegamos a generar un protocolo específico para facilitar esta conexión.

Este protocolo es el que se expone en la página siguiente como cierre del libro, sin más intención que satisfacer la curiosidad de las personas interesadas en ello.

Forma parte de la aventura que significa ensayar cosas diferentes, con la sana intención de obtener, también, resultados diferentes.

Esto es todo.

¡Feliz reencuentro emocional!

PROTOCOLO MEDITATIVO «EMOCIONAL»

Introducción-Conexión

«Por la presencia divina que siento en mi interior:

Reconozco mi propia divinidad.

Reconozco la divinidad.

Reconozco la existencia de Dios.

Yo soy a imagen y semejanza de mi creador, manifestada en mi alma inmortal, formada por la esencia y el espíritu divino, al que busca para integrarse de nuevo.

Al que honramos tal y como Jesús de Nazaret nos enseñó:

«Padre, santificado sea tu nombre, venga tu reino, hágase tu voluntad. El pan de cada día dámelo hoy, y perdóname mis deudas así como yo perdono a mis deudores. Y libérame de la prueba.»

Pido ayuda para vivir como una persona justa.

Pido ayuda para amar a los demás como a mí mismo.

Pido ayuda para honrar a Dios en cada acto del día.

¡Alabado seas por siempre. Único y verdadero Dios!

¡Alabado seas por siempre. Único y verdadero Dios!

¡Alabado seas por siempre. Único y verdadero Dios!»

Práctica Meditativa

1. Traer a la mente un episodio de la vida relacionado con una emoción concreta.
2. Observarlo con atención, en actitud meditativa, durante 15-20 minutos.
3. Dejar fluir la experiencia interior, imaginando cómo el suceso evoluciona al intervenir para mejorar su desarrollo.

REFERENCIAS E INSPIRACIONES

Fuentes que dieron forma al alma del libro

Este libro no nació solo de la experiencia, sino también del eco de muchas voces que, desde distintos tiempos y disciplinas, han buscado comprender el lenguaje secreto de las emociones. En ellas se escucha la convergencia de la ciencia, la poesía y la espiritualidad: tres senderos que, al unirse, revelan una verdad esencial —que sentir, pensar y crear son actos inseparables.

Cada uno de estos autores, a su modo, contribuyó a construir la idea de que la emoción tiene voz, frecuencia y color, y que toda persona puede aprender a escuchar su propia música interior.

PSICOLOGÍA Y CIENCIA DE LAS EMOCIONES

- **Paul Ekman:** *La naturaleza de la emoción*. Paidós, 2003.

Sus investigaciones sobre las emociones básicas son la base estructural de la herramienta, para la reconexión de las emociones de este libro.

- **Antonio Damasio:** *El error de Descartes. La emoción, la razón y el cerebro humano*. Crítica, 2006.

Un clásico sobre la relación entre emoción y conciencia; inspiró la idea de comprender antes de sentir, y sentir para poder comprender.

- **Daniel Goleman:** *Inteligencia emocional*. Kairós, 1996.

Su enfoque sobre la autogestión emocional aporta la base práctica para el proceso individual de reconexión emocional.

- **Robert Plutchik:** *The Emotions: Facts, Theories, and a New Model*. Random House, 1962.

En su modelo de *la rueda emocional* se asienta la idea de las frecuencias y las vibraciones de cada emoción.

- **Richard S. Lazarus:** *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press, 1991.

Fundamenta la visión de las emociones como respuestas adaptativas, en coherencia con la estaciones de la existencia.

FILOSOFÍA, ESPIRITUALIDAD Y CONCIENCIA

- **Erich Fromm:** *El arte de amar*. Paidós, 2000.

Su visión del amor como fuerza activa influye en la concepción de la compasión y la alegría como energía compartida.

- **Jiddu Krishnamurti:** *La libertad primera y última*. Kier, 1998.

Referencia obligada para entender la noción del desapego y la observación emocional sin juicio.

- **Thich Nhat Hanh:** *Milagro de la atención plena*. Kairós, 2011.

Base para la práctica de la lectura consciente y la sonoridad interior de los textos emocionales.

- **Carl G. Jung:** *El hombre y sus símbolos*. Paidós, 1997.

Su visión de los arquetipos emocionales influyó en la estructura simbólica de las once emociones básicas.

- **Viktor E. Frankl:** *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder, 2015.

Inspiración para hablar sobre adaptación y búsqueda del equilibrio vital en el dolor y la transcendencia.

- **Osho:** *Emociones: una aventura interior*. Debolsillo, 2008.

La emoción como camino de autoconocimiento

POESÍA, LENGUAJE Y RESONANCIA INTERIOR

- **Rabindranath Tagore:** *El jardín del amor*. Losada, 1997.

La musicalidad de su verso es referencia para la cadencia lírica de los textos sonoros.

- **Pablo Neruda:** *Odas elementales*. Nascimento, 1954.

Ejemplo de cómo lo cotidiano puede ser elevado a celebración poética, clave para *La Alegría*.

- **Octavio Paz:** *El arco y la lira*. FCE, 1956.

Su reflexión sobre la palabra como sonido sagrado nutre el concepto central de la sonoridad emocional.

- **Juan Ramón Jiménez:** *Platero y yo*. Espasa-Calpe, 1914.

Su sencillez declamatoria y su sensibilidad emocional inspiran la musicalidad general del texto.

MÚSICA, VIBRACIÓN Y ARTE DEL SONIDO

- **Hazrat Inayat:** *Música y sonido del universo*. Obelisco, 1998.

Fuente esencial para la idea de que toda emoción tiene su frecuencia y su vibración espiritual específica.

- **John Cage:** *Silence*. MIT Press, 1961.

Su reflexión sobre el silencio, como parte del sonido, inspira las pausas meditativas de los textos sonoros..

- **Peter M. Hamel:** *Through Music to the Self*. Shambhala, 1976.

Víncula la música interior con la conciencia; su enfoque es clave para la lectura sonora de las emociones.

SONORIDAD EMOCIONAL

Ecos y vibraciones del corazón

Cada emoción vibra, resuena y deja un eco en nuestro interior.

Este libro es una invitación a escuchar las frecuencias del corazón, a sentir como el alma se expresa a través de cada experiencia.

La sonoridad emocional ayuda a descubrir los textos sonoros como un camino de conexión, sanación y estímulo de nuestra capacidad para gestionar nuestro mundo emocional.



El autor comparte en estos textos sonoros su propia experimentación, ofreciendo una sencilla propuesta para encontrar más paz interior.