Guía práctica para liberar tus emociones

Cómo dejar de tapar lo que sientes y empezar a sanarlo



Borja Vilaseca



ANTES DE EMPEZAR

Con saber no basta

En Occidente somos maestros del pensar, del reflexionar, del conceptualizar. Pero somos analfabetos emocionales. Nos cuesta muchísimo sentir.

Y no es casualidad. Todos llevamos mucho dolor dentro: miedo, ira, tristeza, celos… Emociones que no sentimos en su momento y que hemos ido reprimiendo. Como no queremos sentirlas, las tapamos. Con el trabajo, con el móvil, con Netflix, con el alcohol, con el fútbol, con la comida. Son parches. Nos dan alivio. Y a ese alivio lo llamamos felicidad.

Pero una emoción que no sientes no se va a ninguna parte. Se queda dentro, como un ladrillo más de cemento entre tú y tu paz. Y la vida, que es muy sabia, te seguirá trayendo personas y situaciones que te la vuelvan a tocar. Hasta que la sientas.

El inconsciente no cambia con argumentos. Funciona con emociones. Por eso puedes entenderlo todo y seguir reaccionando igual. La transformación de verdad sucede cuando por fin te permites sentir.

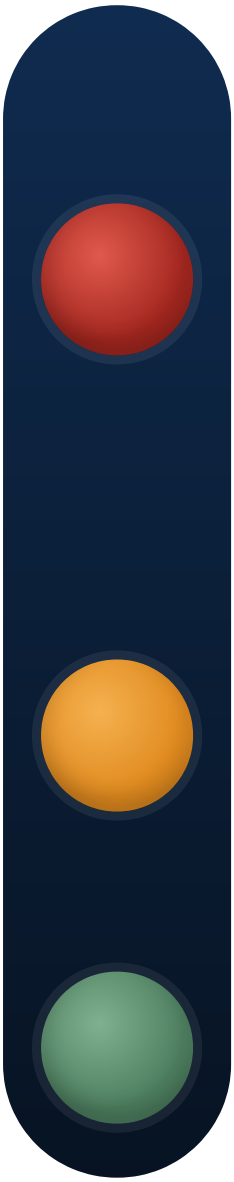
Te lo digo desde dentro: yo siempre he querido escapar del sentir. Me siento muy cómodo pensando. Por eso escribir esta guía también es, para mí, una pequeña catarsis.

Las emociones duelen precisamente para que miremos hacia dentro.

PASO PREVIO

¿En qué color estás hoy?

Antes de empezar, tómate el pulso. Imagina que puedes medir tu bienestar emocional de 0 a 100. Es una forma sencilla de hacer tangible algo tan subjetivo como lo que sientes.



Rojo DE 0 A 33

Tu sistema nervioso ha colapsado. Sientes una ansiedad extrema y no le ves salida.

Si estás aquí, estos ejercicios no son lo que necesitas ahora: llama a alguien de confianza o a un profesional y pide ayuda. En España puedes llamar al **024** a cualquier hora.

Naranja DE 34 A 66

Estás desregulado: descentrado, reactivo, victimista. Sientes ira, tristeza, miedo, vacío o estrés. Es el estado ordinario de la mayoría. Y es el punto de partida de esta guía.

Verde DE 67 A 100

Estás en paz. Aunque hay muchas gradaciones de bienestar: no es lo mismo un 67 que un 95.

UNA REGLA DE ORO

En naranja no discutas con tu pareja ni tomes decisiones importantes. No estás siendo tú: está hablando tu herida.

PASO 1

Detecta tus parches

No se puede sentir lo que se está tapando. Así que el primer paso es ver con qué lo tapas.

Un parche es cualquier actividad, persona o sustancia que usas para no sentir dolor o incomodidad. Todo puede ser un parche: depende de desde dónde y para qué lo uses. La prueba es sencilla. Si lo dejas unos días y no pasa nada, lo disfrutas desde la libertad. Si aparecen ansiedad o vacío, es un parche.

Mírate con cariño, sin juicio. Todos parcheamos. Yo el primero. Bienvenido al club.

Escribe aquí tus parches: ¿qué haces cuando no quieres sentir?

Importante: si alguno de tus parches es una sustancia de la que dependes, o una medicación, no lo dejes por tu cuenta. Hazlo acompañado de un profesional.



PASO 2

Cuando aparezca, siéntela

Imagina que piensas «mi socio es un inútil» y sientes ira. ¿Qué solemos hacer? Ponernos a trabajar más, quedar con alguien, tomarnos algo. Cualquier cosa menos sentirla. Esta vez, haz lo contrario:

1. **No la tapes.** Apaga el móvil si puedes. Quédate a solas. No te va a comer ningún monstruo.
2. **Acúnala.** Como quien acuna a un bebé. Siente la emoción, escúchala. Las emociones lo que necesitan es sentirse escuchadas.
3. **Recuerda que tú no eres la emoción.** Ahora mismo hay ira en ti. Pero tú no eres la ira. Es una nube que pasa. Tú eres el cielo que está más allá de las nubes.
4. **Pregúntate qué te está diciendo.** ¿Me gusta sentir esto? ¿Quiero que se perpetúe en mi vida? Si la respuesta es no, el origen no está fuera: está en tus pensamientos, tus creencias o tu herida. Ahí es donde hay que mirar.
5. **Espera.** Al cabo de 5, 10 o 15 minutos, verás que la emoción se va disipando. La has sentido.
6. **Canaliza la energía.** Las emociones son energía. Dale cuatro golpes a la almohada, sal a correr, llora si lo necesitas. Llorar es una herramienta fantástica para sacar el dolor reprimido. Y ríete de ti mismo: «Madre mía, qué gruñón tengo dentro». Sin machacarte por lo que sientes.

PASO 3

Libera una emoción del pasado

Muchas de las emociones que llevas dentro no son de hoy. Son de experiencias que no sentiste en su momento. Este ejercicio te ayuda a liberar una de ellas.

1. **Elige un recuerdo doloroso.** Algo que te pasó y que, solo con pensarlo, ya te remueve. Para empezar, elige algo doloroso pero manejable, no tu experiencia más traumática.
2. **Tráelo al presente.** Respira profundamente un par de veces. Visualiza la situación, lo que pasó. Y trata de sentir lo que sentiste. Aunque duela. No huyas.
3. **Ponle nombre.** ¿Qué estás sintiendo exactamente? ¿Tristeza, rabia, miedo, vergüenza?
4. **Dibuja lo que sientes.** Coge un papel y unos colores. Pon música si quieres. Y dibuja desde la emoción. Nadie te pide un Picasso. Tómate el tiempo que necesites, aunque sea media hora.
5. **Obsérvate.** ¿Cómo te sientes mientras dibujas? ¿Y al terminar?
6. **Déjalo a la vista.** Ponlo en la puerta de la nevera una temporada.

Cómo saber que la has liberado

Llegará un día en que vuelvas a pensar en lo que pasó y ya no te cause dolor. Esa será la señal: una capa menos de cemento.

Si el recuerdo que aparece te desborda, para y vuelve a tu respiración. Las experiencias traumáticas profundas merecen el acompañamiento de un profesional.



PASO 4

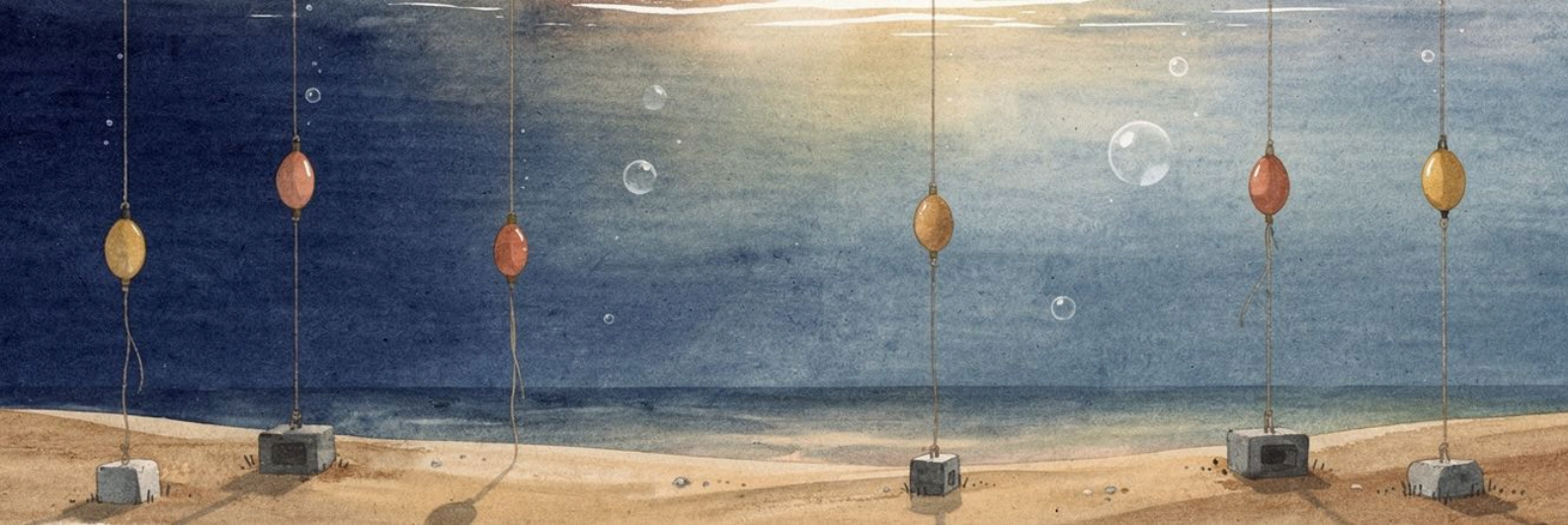
Entrena el silencio cada día

¿Cuánto tiempo pasas al día a solas, en silencio, sin hacer nada? Sin móvil, sin pantallas, sin entretenimiento. Este es el ejercicio que a mí más me transformó.

1. **Elige un lugar con naturaleza.** Un parque, un bosque. Cuanta más naturaleza y menos asfalto, mejor. El canto de los pájaros forma parte del silencio; los cláxones, no.
2. **Siéntate siempre en el mismo banco.** Volver cada día al mismo lugar crea un ritual. Y el ritual crea las condiciones.
3. **Deja el móvil en casa.** Si te lo llevas, la tentación estará ahí. Si eres una persona inquieta, mueve antes el cuerpo: yo corría 5 kilómetros antes de sentarme.
4. **Respira y contempla sin etiquetar.** Inhala hondo, exhala hondo. Con los ojos abiertos, mira a tu alrededor sin ponerle nombre a lo que ves: «un pájaro», «un árbol». Eso es tu mente interpretando.
5. **Acepta lo que aparezca.** No vayas buscando sentirte feliz: ese deseo te aleja de ti. Si aparece una emoción, haz lo mismo que en el paso 2: siéntela y déjala pasar.

Crea las condiciones. Suelta el resultado.

No hay una duración mínima ni una meta. La meditación no es algo que tú hagas: es algo que sucede. Como el sueño: si te obligas a dormir, te desvelas.



EL PROCESO

Lo que te vas a encontrar

Esto es un entrenamiento. Un proceso. Y suele pasar por estas etapas:

1 **«No siento nada».**
Es lo más habitual al principio. Las emociones reprimidas son como boyas atadas al fondo del mar con cemento. Si te quedas el tiempo suficiente quieto, en silencio, empiezan a subir a la superficie. A veces con una imagen: tu padre, una expareja que hace quince años que no ves.

2 **La ansiedad.**
Aparece porque no estás usando tus parches. No estás acostumbrado a no tapar. No es una señal de que lo hagas mal. Es la señal de que estás desintoxicándote.

3 **El cemento.**
Poco a poco afloran las emociones reprimidas. Es incómodo, a veces doloroso. Siéntelas una a una, sin prisa.

4 **El vacío.**
En algún momento sentirás un vacío desagradable, incluso aterrador. En Occidente lo vemos como algo que hay que llenar. En Oriente es un síntoma de madurez: la antesala de la plenitud. Si llegas aquí, vas por buen camino. Sostenlo y sigue respirando.

5 **El silencio.**
Cuando traspasas el vacío, te encuentras contigo. Puede que suceda de forma puntual. Pero deja una huella imborrable: la sensación de volver a casa.

ANTES DE QUE TE BOICOTEES

Las 3 trampas que te harán abandonar

1

«No tengo tiempo».

Si todo lo que haces en la vida es, en el fondo, para ser feliz… ¿qué hay más importante que aprender a estarlo?

2

Convertirlo en una obligación.

No lo hagas con un Excel en la cabeza, mirando el reloj y tachando días. Esto no va de fuerza de voluntad. Va de crear las condiciones y soltar.

3

Esperar resultados.

Si buscas sentirte bien, te frustrarás cada vez que sientas algo desagradable. Ve sin esperar nada. Y verifica en tu propia experiencia qué sucede.

TU COMPROMISO

21 días sintiendo

Yo hice el ejercicio del banco cada día durante un año. Te propongo empezar por 21 días. Cada día, anota el color del semáforo antes de sentarte y al levantarte. No para controlarte, sino para observarte.

Día 1 antes después	**Día 2** antes después	**Día 3** antes después	**Día 4** antes después	**Día 5** antes después	**Día 6** antes después	**Día 7** antes después
Día 8 antes después	**Día 9** antes después	**Día 10** antes después	**Día 11** antes después	**Día 12** antes después	**Día 13** antes después	**Día 14** antes después
Día 15 antes después	**Día 16** antes después	**Día 17** antes después	**Día 18** antes después	**Día 19** antes después	**Día 20** antes después	**Día 21** antes después

PARA TERMINAR

Ahora te toca a ti

Lo que acabas de leer son palabras. Conceptos. Y los conceptos señalan la experiencia, pero no son la experiencia.

Hasta aquí puedo acompañarte. Lo que queda es que te zambullas tú: que dejes un parche, que te sientes con lo que aparezca y que te permitas sentir lo que llevas tanto tiempo tapando.

Nadie dijo que fuera fácil. Al principio será incómodo. Pero cada emoción que sientes es una capa menos de cemento. Y poco a poco cambia tu forma de relacionarte con lo que sientes. Ese cambio lo cambia todo.

Buen viaje. Y ojalá que hagas el amor con el silencio.

Con presencia,
Borja

Borja Vilaseca

borjavilaseca.com

kuestiona

