

## ABRIR DISTANCIA

A menudo pensamos que los sentimientos nos pueden. Tenemos la experiencia común de que nos desbordamos en el llanto o que el miedo nos paraliza. Es entonces cuando necesitamos emplear herramientas que nos permitan abrir una distancia suficiente para controlar las emociones y que ellas no me controlen a mí.

Con este ejercicio se pueden trabajar aquellas emociones que tienen poder sobre nosotros y que nos hacen sufrir. Está tomada de un ejercicio de *Focusing* y sirve para manejar el miedo, la rabia, los celos...



- ✚ Cierro los ojos y respiro con suavidad... Soy consciente de estar en mí, sin pensar, sin hacer nada...
- ✚ Tomo conciencia del sentimiento que quiero trabajar... Conecto con él, con la situación que me lo provoca, con el pensamiento que me asedia...
- ✚ Lo intento colocar en un lugar de mi cuerpo... la rabia, los celos, el miedo se alojan en la cabeza, o en el estómago, los puños... Respiro con amplitud para darle espacio en mí...
- ✚ Doy forma a ese sentimiento: lo represento como un rostro, un animal... Incluso con un símbolo: es como un cuchillo, como una piedra, una sombra...
- ✚ Entreabro los ojos... Soplo con suavidad y coloco la representación ante mí a la altura de mi cara... La recorro con la mirada lentamente: su tamaño, color...
- ✚ Dejo que me hable. Me doy cuenta de lo que me dice... ¿Cómo me siento? ...

- ✚ Entonces reconozco que YO NO SOY ESO; está ante mí, fuera de mí... Y esa distancia me da poder para manejarla...
- ✚ Se manda sobre ella:
  - La cambio de sitio, la llevo de aquí para allá... Cerca o lejos, arriba...
  - De tamaño: la hago grande y me siento abrumado; pero si la hago pequeña, gano poder ante ella...
  - De color: entonces me doy cuenta de que no es real... Si se vuelve roja o azul, o con colores cambiados...
  - La deformo, hasta hacerla grotesca... Capaz de infundir miedo, pero también hacerme reír... O sentir incluso pena... ¡Pobrecita!
  - La pongo a bailar, le hago dar vueltas, dar saltos. Moverse con el ritmo de mi canción...
- ✚ Compruebo que ha perdido su fuerza y su hostilidad; ya no es una amenaza... Entonces le pregunto: ¿qué me quieres decir, qué me enseñas, qué estás haciendo por mí?
- ✚ Decido ahora si quiero despedirme de ella o acogerla... Para despedirla soplo y la tiro lejos; para acogerla, inspiro, la alojo en una parte de mi cuerpo... La acaricio y le doy cariño...
- ✚ Tomo conciencia de lo que he vivido y aprendido... Concluyo el ejercicio respirando con más fuerza y volviendo a la normalidad...
- ✚ Anoto en mi cuaderno lo que he descubierto.

