

## 7 días Mindfulness

### Día 5

#### Atención a las Emociones

Cómo veíamos ayer, detenerse y observar resulta beneficioso para desactivar patrones automáticos de reacción, condicionamientos y creencias limitantes.

Nuestro cerebro ha creado estos patrones a través de lo que consideramos “un éxito” en el resultado y la repetición del mismo. Habitualmente utilizamos 3 patrones de reacción. El ataque, la huida y la parálisis. Son patrones de antiguo que nos han servido para defendernos de osos, tigres o del clan contrario, pero que ahora utilizamos las personas.

El ataque: Un amigo me grita, yo le grito más; él se calla.

La huida: Mamá me dice haz esto o aquello, no me apetece hacerlo y le digo – Bueno, bueno, luego lo haré. Ella me deja en paz y evito hacerlo y el conflicto.

La parálisis: Papá me corrige de manera contundente. Si replico es más contundente aún y eso, francamente, no me conviene. Mejor estoy quieto y calladito. Sí a todo.

Estos patrones se convierten en automáticos y determinan nuestras relaciones con los demás y cómo nos sentimos ante determinados acontecimientos. El cerebro no sólo los convierte en automáticos, sino que va asociando y comparando cualquier escena con ellos para reaccionar lo más rápidamente posible y alcanzar la homeostasis emocional, o más bien, el no conflicto.

Lo cierto es que después de gritar a un amigo no me siento tan bien, al “pasar” y “tomar el pelo” a mi madre tampoco, y no comunicando mis necesidades a mi padre de una manera ordenada por miedo, pues tampoco. Parece que evitamos el conflicto, pero en realidad seguimos creando mal estar y más condicionamientos.

Todo esto nos sucede de manera involuntaria. Nadie nos dijo como debería ser. Nadie nos enseñó que nuestras emociones son naturales y algunas generan sensaciones físicas desagradables. No vamos a hablar en esta introducción de todos los mecanismos implicados, pero conocer esto puede ayudarnos disminuir nuestro nivel de conflictos.

Mindfulness cambia los patrones de reacción por respuestas. Estar atentos al momento nos permite observar cuando las emociones llegan y están a punto de tomar el control, para poder, en vez de reaccionar, dar una respuesta diferente a la que nos dirige al conflicto, bien con nosotros, bien con los demás.

Además, para aceptar estos patrones reactivos utilizaremos esa actitud transversal de mindfulness que denominamos amabilidad. Comprender que nuestras emociones son naturales, que son nuestras (no de los demás), nos hace tomar responsabilidad sobre cómo nos sentimos y nos hace comprender nuestro lado más humano. Al tratarnos con amabilidad nos encontraremos con un estado menos reactivo y de más calma. Esto a la par, nos permitirá comprender que los comportamientos de los demás también son naturales y nos volveremos más empáticos.

Observa que cuando te encuentras en estado de armonía eres mucho más paciente con las cosas y con los demás. Por el contrario, cuando estás contrariado, el umbral de tolerancia es mucho más bajo. A través de la atención, aprendemos a encontrar nuestro equilibrio interno, a aceptar con mayor apertura, a discernir en vez de juzgar y a ser mucho más amables con nosotros y con los demás.