

## EL TERRITORIO DE LAS EMOCIONES LA LÍNEA DEL AMOR A LA VIDA

Me parece que no hemos dado importancia suficiente a la Línea Central del Territorio de las Emociones. Esta Línea originalmente se llamaba la Línea del Amor a la Vida y lleva la forma de la trompeta del Arcángel Gabriel.

Vamos por la vida, sentimos nuestro poder frustrado y reaccionamos de dos maneras: hacia la energía alta, la rabia, o perdemos energía y bajamos a la tristeza. De allí podemos pasar a los extremos de violencia o de depresión hasta llegar a la enfermedad física. La Línea Central es la que nos lleva a recuperar nuestro poder, hasta sentirnos poco a poco motivados y enamorados de nuevo, enamorados del atardecer, de una cosa, de una situación, de una persona, de la vida misma. En general le ponemos poca atención al Amor y a esta línea del Amor. Parece que nuestro deseo de arreglar los problemas de nuestra vida diaria nos pesa más, o nos escondemos más en la frustración/rabia o en la tristeza/bajada de energía. En todo caso esta ha sido una verdad que estoy descubriendo en mi propia vida.

Hemos presentado la Línea y hemos aconsejado que al caer de la Línea, se regrese a su centro, pero no hemos profundizado en CÓMO regresar. También hemos intentado poner énfasis en cerrar la emoción con un sentir de satisfacción para poder continuar en la Línea, pero no me parece que lo hayamos logrado, y sigo buscando cual es la palabra que nos permitiría ponerle cierre en determinado momento (¿gratitud?) a una emoción pesada, para desplazarnos o entrar en una emoción de bienestar, de calidez, que nos abra a sentirnos mas felices, a sentir felicidad, alegría y mas amor. Yo personalmente he logrado sentirme satisfecha, o cerrar una emoción desagradable, pero me he sentido rara de lanzarme enseguida en un sentimiento de alegría y felicidad.

Con respecto a esto último, hay un punto clave en el que insisten en la película El Secreto: al sentir cualquier emoción pesada que ellos llaman “negativas”, como frustración, rabia o depresión, insisten en que hay que dejarlas rápidamente para sentir una emoción de felicidad y que se utilice cualquier manera que conozcamos de

buscar una imagen, música, un buen pensamiento, y que nos aferremos a esta nueva emoción hasta que se sienta una nueva realidad. Esto me parece clave aunque esta involucrada mi creencia de que una emoción es un estado de información que es importante profundizar para saber manejarla e incluso sanarla. Todavía creo que es importantísimo respetar el acercamiento a las emociones como información para lograr lidiar con las situaciones difíciles de la vida, y sanarlas, hasta llegar a captar que en la base de cualquiera de las emociones “negativas” que hemos estudiado juntos (5 ladrones: preocupación, miedo, culpa, tristeza y rabia) se llega al Amor que esta siempre escondido debajo de ellas. Aún así, siempre llega la pregunta de cuanto tiempo quedarnos en las emociones difíciles, y me parece que no solamente yo sino otros que enseñamos este tema, nos hemos enredado y evaluamos más la técnica de manejarlas, que la técnica de salirnos, de regresar a la Línea Central y sentirnos bien.

Ahora bien, hay otro punto descrito en “El Secreto” que está involucrado aquí. Ellos han llevado el tema de la energía hasta lo que llaman “La ley de la Atracción”, que dice que lo que pensamos y sentimos es lo que atraemos a nuestra vida. Esta idea incorpora la idea de la Física Cuántica de que la persona involucrada en la percepción cambia la realidad de lo percibido.

Estos dos puntos me parecen muy válidos y creo que tenemos que tomarlos en consideración: regresar a los sentimientos que nos dan felicidad, y recordar que lo que pensamos y sentimos es lo que atraemos a nuestra vida. La sección en la que se habla de las emociones en este video del Secreto, se enfoca en que las emociones son las que más configuran nuestra realidad: esto es especialmente importante para enseñar la inteligencia emocional. A veces creo que debemos estar enseñando la inteligencia emocional como “Ser emocionalmente inteligente es tener la capacidad de vivir en la Línea central” y que debemos insistir en que las personas aprendan a manejar rabia, tristeza, preocupación miedo y culpa, en el taller básico, antes de asistir al segundo taller de la Inteligencia emocional.

Esto creo que nos ayudaría a dar más importancia al hecho de cambiar de emoción y tener la capacidad de atraer más felicidad y amor a nuestra vida.

Hemos enfocado en cambiar de una emoción difícil a una imagen, pero no hemos enfocado en sentirnos bien y aferrarnos a la nueva emoción involucrada con la imagen – lo que hacíamos era más escapar por medio de la imagen, en vez de ver que podemos construir una emoción en lugar de esperar sentirla.

Este es un acercamiento más dinámico a la emoción.