

Dzogchen Ponlop Rinpoché

# RESCATE EMOCIONAL

---

Cómo trabajar con tus emociones  
para liberarte del sufrimiento

K<sub>airós</sub>

**Dzogchen Ponlop**

# **Rescate emocional**

**Cómo trabajar con tus emociones  
para liberarte del sufrimiento**

**Traducción del inglés  
de Adela Iglesias y Ellen Weiss**

editorial **K**airós

**Título original:** EMOTIONAL RESCUE: How to Work with Your Emotions to Transform Hurt and Confusion into Energy that Empowers You

© 2016 by Dzogchen Ponlop

Edición por acuerdo con William Clark Associates y el autor

© de la edición en castellano:

2017 by Editorial Kairós, S.A.

Numancia 117-121, 08029 Barcelona, España

[www.editorialkairos.com](http://www.editorialkairos.com)

Traducción del inglés al castellano: Adela Iglesias y Ellen Weiss

Revisión: Alicia Conde

Composición: Pablo Barrio

Diseño cubierta: Katrien van Steen

Primera edición en papel: Mayo 2017

Primera edición en digital: Septiembre 2021

ISBN papel: 978-84-9988-554-4

ISBN epub: 978-84-9988-960-3

ISBN kindle: 978-84-9988-961-0

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita algún fragmento de esta obra.

# Sumario

Agradecimientos

Introducción

## **Parte I. Trabajar con las emociones**

1. Conocer tus emociones
2. La atención plena es la clave
3. La ayuda está en camino
4. Captar el panorama más amplio
5. Un suspiro de alivio
6. Pensamientos y emociones
7. Un regalo inesperado
8. Hueco de atención: Mira
9. Ver con claridad: Explora
10. Soltar: Relájate
11. No se trata de ser perfecto

## **Parte II. Explorar las emociones aún más: un enfoque budista clásico**

12. El camino del Buda
13. El guerrero en el campo de batalla
14. ¿Qué es ser budista?
15. La caja de Pandora
16. Restaurar el equilibrio
17. Lidiar con gente difícil

## 18. Una visión de paz

Poema de Dzogchen Ponlop Rinpoché: «Yogui» del centro urbano

*Para Ava y Aya.  
Sus ráfagas diarias de alegría y sonrisas  
amorosas  
sanan todas las emociones en el acto.*

# Agradecimientos

Como siempre, todo es interdependiente; por lo tanto, este libro no es un producto solo mío. Así que vaya mi reconocimiento en primer lugar a todos los objetos de mis emociones. Gracias a ellos, he adquirido la sabiduría que pueda yo tener sobre las emociones. La sabiduría en este libro no habría brillado en mi mente confundida sin la gentileza de mis maestros, demasiados para nombrarlos, pero primordialmente quiero dar las gracias a mi amigo espiritual verdadero Khenpo Rinpoché. También a muchas organizaciones occidentales que me ofrecieron oportunidades para compartir mi experiencia sobre la tradición de sabiduría de Oriente, en particular Nalandabodhi y los retiros del Tesoro del Conocimiento.

Este acto de compartir, en letras y en forma de libro, es posible gracias a mi muy querida amiga y paciente editora Cindy Shelton, que contó con la ayuda constante y excelente de muchos de los miembros de nuestra comunidad, en primer lugar Ceci Miller. Agradezco profundamente el apoyo y las contribuciones de todos en la materialización de este libro, que espero sea de beneficio para muchos. Finalmente, quisiera agradecer a mi agente, William Clark, su excelente representación, y a Sara

Carder, directora editorial de Tarcher/Penguin Random House, su ayuda en la publicación de este libro.

## **Agradecimientos de las traductoras**

Traducir cualquier texto implica un desafío y una responsabilidad enormes en múltiples niveles. Cuando ese texto contiene enseñanzas de nuestro maestro espiritual, el desafío y la responsabilidad se multiplican. Pero a ellos se aúna una enorme sensación de gozo. Agradecemos de corazón la confianza y la generosidad de Dzogchen Ponlop Rinpoché que nos sostuvieron amorosamente durante esta empresa, haciendo posible que un espacio de seriedad y compromiso se convirtiera también en un espacio lúdico. Trasvasar sus palabras al español fue, además, una práctica profunda dentro de nuestro propio camino hacia el descubrimiento de la naturaleza verdadera de las emociones.

Traducir las palabras de Rinpoché al español, conservando su sentido original y los giros idiomáticos a los que recurre cuando enseña, y encontrar la manera lingüística y culturalmente precisa en nuestro idioma fue el fruto de un fructífero trabajo en equipo. La paciencia y la atención para abrir espacios permitiendo que las palabras y las ideas respiraran y se expandieran fueron indispensables para que este esfuerzo llegara a buen puerto.

Nuestro agradecimiento también a Cindy Shelton, editora en inglés de Rinpoché, quien estuvo dispuesta siempre a aclarar cualquier duda con respecto a la interpretación del texto original. Su apertura y flexibilidad hicieron nuestra labor mucho más fácil y disfrutable. Gracias a Agustín Pániker y a la Editorial Kairós por su interés y disponibilidad para que el mundo hispanohablante pueda acceder a las enseñanzas de Rinpoché y por su confianza en nuestro trabajo. Ha sido un gusto volver a colaborar con ellos. Y gracias a Marisa de la Torre y a Norma Urzúa por su lectura y sugerencias sobre el manuscrito.

ADELA IGLESIAS y ELLEN WEISS  
México, diciembre de 2016

# Introducción

Era un hermoso día de otoño y yo acababa de salir de mi clase de filosofía. Caminaba de regreso a casa con la cabeza llena de teorías y silogismos acerca de cómo los «tándems dolor y placer» son creados por la mente y son simples proyecciones de la mente y... blablablá. Mientras iba entrando a mi cuarto, para mi sorpresa, mi tío, con quien había tenido una historia complicada, estaba ahí sentado esperando a darme la noticia de que mi padre había fallecido en su viaje de negocios a Bután. Un año justo había transcurrido desde la pérdida del maestro que fuera la persona más importante en mi vida. De pronto, mis teorías y silogismos sobre la no dualidad, que parecían tan sólidos y hermosos, simplemente ¡se esfumaron! No había pensamientos, no había sabiduría, solo conmoción. Lenta pero ciertamente, una sensación de profundo dolor se extendió por mi cuerpo y mi mente. Este dolor no tenía nada que ver con mi entendimiento filosófico del dolor o, más bien, de la no existencia del dolor. Este dolor, acompañado por unos sentimientos tan vívidos, me inició en la exploración de mis emociones, la cual duraría toda mi vida.

Mi padre nació en una familia de Litang en la región de Kham del Tíbet oriental, que suele compararse con el

Lejano Oeste o la tierra de nadie. La gente de Kham, conocidos como khampas, están orgullosos de su cultura guerrera y en el Tíbet suele decirse: «No te metas con los khampas». Aunque mi padre creció en la parte centro-occidental del Tíbet, sus padres lo criaron como un niño khampa. Desde una edad muy corta, mostró signos de la cultura guerrera: siempre intrépido y valiente, pero gentil. Mi padre acabó por convertirse en el secretario general, el administrador de más alto rango, del decimosexto Karmapa, líder venerado de su institución espiritual, la cual entonces tenía ochocientos años de vida. Como buen khampa, era un coleccionista de espadas y armas de fuego, por su amor al arte guerrero; él apreciaba genuinamente las historias de guerreros valientes, que solía leerme desde que yo era un niño pequeño. Debido a su trabajo sensible e influyente como secretario general, yo era consciente de que había recibido varias amenazas dignas de crédito en contra de su vida y, por lo tanto, estaba algo justificado que contara con las licencias necesarias para poseer sus armas de fuego. Pero lo que yo primordialmente veía en todo eso era el valor sentimental que guardaban en términos de la cultura guerrera de su infancia y de su linaje familiar. Como suele suceder entre padres e hijos, él y yo siempre nos divertíamos cuando me llevaba a hacer tiro al blanco en las montañas.

Por muy extraño que parezca, antes de que mi padre emprendiera su viaje de negocios a Bután, estuvimos limpiando sus armas. Me recordó cómo desarmarlas y

volverlas a armar. Pasamos una tarde hermosa. Justo antes de que se fuera, no supe por qué, me dio todas las armas y me dijo: «Ahora tú estás a cargo. Si eres un buen hijo, las cuidarás bien». Y yo dije: «Sí, por supuesto». Más adelante, hubo tantas dudas acerca de su muerte: si fue natural o si hubo algún tipo de conspiración debido a su alto rango en una organización espiritual internacional. Y ahí estaba yo a los diecisiete años, un hijo devoto y solo con tantos pensamientos, emociones y armas. Como dicen, las desgracias nunca vienen solas. Así que, poco tiempo después, mi madre enfermó y estuvo en cama alrededor de un año. Mientras mis hermanos y yo la cuidábamos, también tuve que lidiar con los asuntos pendientes de mi padre. La presencia y apoyo de mi hermano durante ese periodo hizo todo más fácil. Pero llegado a un punto, me di cuenta de que estaba en una encrucijada, tironeado en diferentes direcciones por mis emociones salvajes.

Disfruté plenamente mi tiempo en la escuela, estudiando y practicando con mis compañeros de clase, pero a la vez estaba abrumado por tantas obligaciones con mi familia. Envidiaba a mis colegas que no tenían responsabilidades extras, ¡nada que hacer, salvo dedicarse por completo a su educación! El horario y el currículo eran tan desafiantes como estimulantes. Nuestra primera sesión empezaba a las cuatro de la mañana y las clases continuaban hasta la noche, con algunos recesos aquí y allá. Los maestros eran los mejores y más exigentes. Yo seguía diligente el camino, pero había perdido de vista mi meta. Debido al estrés de

simplemente vivir, casi abandono la escuela y mis búsquedas espirituales. Todos estos esfuerzos en realidad equivalían a una sola empresa: descubrir algo que mitigara los sentimientos de descontento que me desvelaban por la noche, estudiando y preocupándome.

En esta época, me topé con un maestro budista que más adelante se convirtió en la persona más importante en mi vida y en un amigo espiritual auténtico. Su presencia e instrucción me ayudaron a lidiar con mis emociones y pensamientos frenéticos. El impacto de su amistad fue inmediato. Con su guía, encontré la manera de tomar las mejores decisiones. Me volví lo suficientemente valiente como para seguir el camino de la compasión y alejarme de la ruta de un guerrero vengativo. De algún modo, terminé graduándome como el primero de mi clase, una gran sorpresa para mí hasta el día de hoy. Al final, llegué a entender cómo todo esto estaba sucediendo en mi pequeña mente: los pensamientos, las emociones, la vida y la espiritualidad. Cuando vi qué papel tan grande tenían las emociones en el drama de esta vida, empecé a profundizar en mi mente para averiguar todo lo posible sobre estas energías.

Me di cuenta de que, independientemente del enfoque que tomara para lidiar con mis emociones, necesitaba métodos que trabajaran con todos los aspectos de mi vida – métodos que, de hecho, hicieran la diferencia-. Necesitaba ser capaz de verme a mí mismo con claridad y de sentir las emociones que me tocaban y coloreaban mi mundo todos

los días. Reconocí que cuando estamos presentes en nuestra vida tenemos la oportunidad de descubrir quiénes somos, con todas nuestras confusiones y todo nuestro sufrimiento, y quiénes somos *más allá* de esa confusión y de ese dolor. La alternativa es evitar el contacto directo con nuestra experiencia, pasar el tiempo en un mundo amortiguado que no alcanza ni a calmar ni a inspirar. Como seres humanos, anhelamos lo que es real -la aventura y el sentido-, pero también queremos estar cómodos. Queremos encontrar nuestro sitio en la playa y tomarnos una cerveza.

Los contenidos de este libro -*Rescate emocional*- están enraizados en mi experiencia del camino budista. El propósito del libro es presentar ciertos métodos de trabajo con las emociones para que paso a paso, gradualmente, pasemos de ser víctimas a ser compañeros y luego colaboradores creativos de estas energías profundas. Aunque no encontrarás estos métodos en los *sutras* budistas -los discursos del Buda que forman el cuerpo de sus enseñanzas-, yo creo que el Buda reconocería sus instrucciones en ellos. (El Buda es muy generoso con su propiedad intelectual.)

Este libro representa años de mi propia experiencia estudiando y enseñando, así como de lo que he aprendido de mis estudiantes y de otras personas de diferentes fes y culturas que conviven juntas en este mundo moderno. Ellos despliegan cualidades como bondad, inteligencia y compasión y, sin embargo, sufren y batallan con su dolor. Desafortunadamente, no existe una solución única para

este dolor que se adecúa a todo el mundo. Todos somos singulares, somos criaturas individuales viviendo en ambientes muy distintos. Pero todos tenemos dentro de nosotros el poder de dar pasos para superar nuestro dolor y sufrimiento emocional y, en el proceso, descubrir quiénes somos realmente. No importa quién seas o desde dónde estés comenzando, te mereces la felicidad genuina que ese hallazgo conlleva.

Yo nací budista y, en un sentido, nunca he sido otra cosa. Mi familia ha sido budista durante generaciones. He vivido en países budistas -India y Bután- y he tenido el privilegio de encontrar y aprender de grandes y eminentes maestros de esta tradición. Por otro lado, me tuve que convertir en budista como lo hace cualquiera, descubriendo el significado verdadero y la meta del camino budista. Pero cuanto más nos acercamos a ese significado verdadero y a esa meta, menos válida resulta cualquier etiqueta -budista u otra-. Y menos necesarias son estas etiquetas. Me podría llamar a mí mismo un sobreviviente afortunado del drama emocional, rescatado por esta sabiduría de las emociones, pero la verdad es que aún estoy encontrando el rumbo en este gozoso viaje de sabiduría, con un poco de ayuda de mi amigo.

DZOGCHEN PONLOP RINPOCHÉ<sup>1</sup>  
Seattle, Washington

# **Parte I**

## **Trabajar con las emociones**

# 1. Conocer tus emociones

«Sé tú mismo. Todos los demás ya están tomados.»

OSCAR WILDE

¿Cómo sería la vida sin nuestras emociones? ¿Medio aburrida? ¿Como un refresco sin gas? Sin esa efervescencia y chispa, no nos interesaría demasiado bebernos la vida. Las emociones traen energía, color y variedad a nuestras vidas, pero también pasamos mucho tiempo confundidos por su causa. Nos pueden transportar a las cumbres del gozo y arrastrarnos a las profundidades de la confusión y la desesperación... y todos los estados intermedios.

Las emociones impulsan a las personas a casarse y también a asesinarse (¡tristemente, a veces entre las mismas parejas!). Todos los días hacemos fila para subirnos a esta montaña rusa de la emoción, que nos entusiasma un minuto y, al siguiente, nos pone de cabeza. ¿Qué son estos sentimientos impredecibles y por qué parecen controlarnos, y no a la inversa?

Depende de a quién se lo preguntes. Obtendrás una respuesta diferente de un científico, un terapeuta, un sacerdote, un artista, o de los beneficiarios habituales de tu amor y tu odio: tu familia y tus amigos-enemigos. Hay un dicho en Asia que dice: «Medicina, si se toma con

conocimiento; veneno, si se abusa». Así son nuestras emociones. Si aprendemos cómo relacionarnos con ellas hábilmente, entonces son como medicina: contienen una gran sabiduría; pero si carecemos de ese entendimiento, entonces son como veneno: causan gran daño y sufrimiento. Mientras estamos bajo el hechizo de nuestras emociones, es como si estuviéramos enfermos. No podemos hacer desaparecer los achaques y los dolores y la fiebre solo deseándolo. Tenemos que dejar que nuestra enfermedad siga su curso natural o intervenir con algún tipo de tratamiento.

Si entiendes tu enfermedad, puedes dar los pasos conducentes para sanarte y poner fin a tu sufrimiento. Pero si no sabes lo que estás haciendo –si tomas la medicina equivocada–, podrías enfermarte más. Del mismo modo, cuando entiendes tus emociones y lo que las hace funcionar, puedes trabajar con su energía intensa y empezar a sanar tu sufrimiento.

Para poder lidiar con nuestras emociones, necesitamos algo más que un simple entendimiento de libro de texto. No es suficiente solo con saber cuántas emociones hay o de qué tipo son. Cuando quitamos lo que creemos saber y vemos de manera fresca nuestra experiencia personal de enojo o pasión o envidia, ¿qué encontramos? No se trata meramente de reconocer qué tipos de pensamientos estamos teniendo. Se trata de descubrir cuál es el meollo de nuestras emociones. Distinguir que el enojo nos hace querer devolver el golpe o que el deseo nos hace querer

complacer es solo el comienzo. Llegar a conocer realmente nuestras emociones es un desafío, pero también puede ser una motivación. Cuando vemos que nuestras emociones están continuamente dándonos una paliza, podemos optar por aprender cómo rescatarnos a nosotros mismos.

Antes de lograr entendimiento y sabiduría reales sobre nuestras emociones, primero necesitamos tener una idea clara de lo que son y cómo funcionan. Las emociones sacan su poder de una fuente simple, pero profundamente arraigada: nuestra falta de autoconocimiento. Por esta razón, cuando traemos nuestra conciencia a la experiencia de nuestras emociones, sucede algo verdaderamente asombroso. Pierden su poder de hacernos desdichados. Por ende, es vital ver cómo operan las emociones en nuestra vida y cuán devastadora puede ser su influencia cuando están al mando. A través de este conocimiento, empezamos a recuperar nuestra independencia. Empezamos a ver cómo librarnos de los viejos patrones de miedo, duda, enojo, orgullo, pasión y envidia que nos han arrebatado tanta felicidad. Recuperamos el poder para asumir la dirección de nuestras vidas.

Sin embargo, nuestras emociones han existido durante tanto tiempo que son como viejas amigas. Si un día no aparecieran, echaríamos de menos sus caras familiares. Pero también sabemos cómo pueden engañarnos, cómo pueden meternos la zancadilla, una y otra vez, con sus promesas: «Escúchame. ¡Ahora será diferente! ¡Estás en tu

derecho de enojarte! Hazlo, te sentirás mucho mejor. En esta ocasión, ese vacío que sientes dentro de ti se llenará».

## **El Plan de rescate emocional de tres pasos**

Cuando te sientes atormentado por tus emociones, ¿qué haces? Probablemente, buscas una vía de escape. Pero no es posible ver tus emociones del mismo modo que puedes ver el humo o el fuego, así que ¿hacia dónde te diriges? No puedes tomar una decisión del tipo: «Mi enojo está golpeando la puerta principal, así que saldré por atrás». Si reaccionas con pánico, sin pensar las cosas a fondo, podrías acabar saltando de la sartén al fuego. Nunca sabes qué podría estarte esperando a la vuelta de la esquina. En lugar de dejar tu bienestar a la suerte, sería una buena idea contar con un plan de rescate para esos momentos en que te encuentras sobre un terreno emocional inestable, buscando una cuerda salvavidas.

El Plan de rescate emocional de tres pasos presentado en este libro te puede ayudar a aprender las habilidades que necesitas para poder dejar atrás los viejos hábitos dolorosos en favor de nuevas formas más gozosas de expresarte. Los tres pasos son: Hueco de atención, Ver con claridad y Soltar. Son métodos progresivos: cada uno se basa en el anterior y gradualmente te van empoderando para trabajar incluso con tus emociones más difíciles y transformarlas.

En breve, el Hueco de atención es la práctica de crear una distancia segura entre tus emociones y tú, lo cual te ofrece el espacio psicológico para trabajar con su energía. Ver con claridad es la práctica de ver tanto las emociones como el paisaje que las rodea. Estás intentando tener un panorama más amplio, uno en el cual puedas identificar tus patrones de conducta. Soltar es la práctica de liberar la energía estresante, física y emocional, a través del ejercicio físico, la relajación y, primordialmente, a través de la conciencia.

Con cada paso que aprendes, te familiarizas cada vez más con el funcionamiento interno de tus emociones. Empiezas a ver a través de las densas capas externas que enmascaran su naturaleza verdadera. Con el tiempo, ves directamente el corazón de tu enojo, tu pasión, tu envidia y tu orgullo. Incluso la ignorancia y el miedo se vuelven transparentes.

En conjunto, tener maestría de estos tres pasos puede dar pie a una sanación emocional profunda. Cada paso puede convertirse en un momento decisivo, donde la relación con tus emociones puede cambiar y evolucionar. En lugar de simplemente batallar con tus emociones, puedes desarrollar una colaboración creativa con ellas. Con tiempo y práctica, la ansiedad y la duda dan paso a la certeza y la confianza. Poco a poco, descubres que tus emociones son el umbral de la libertad que estás buscando: te abren el camino, en lugar de refrenarte.

De algún modo, este libro no va a enseñarte nada completamente ajeno a tu propia experiencia. Dentro de ti, ya tienes gran parte del conocimiento que necesitas para liberarte de las formas habituales de reaccionar ante tus emociones. Estos hábitos son tuyos, después de todo. ¿Quién podría estar más familiarizado con ellos que tú? Es de ayuda, sin embargo, aprender nuevas formas para usar ese conocimiento -tu propio sentido común y el conocimiento- para ver qué te está frenando y qué puede impulsarte hacia la libertad.

## **¿Qué hay en un nombre?**

Antes de entrar en los detalles del Plan de rescate emocional de tres pasos (lo podemos llamar el Plan RE, para abreviar), conviene examinar primero la definición de «emoción». ¿Qué dicen los diccionarios? Una vez que tenemos la definición básica, podemos examinar lo que es una emoción desde el punto de vista del Plan RE, que añade otra dimensión. Si la definición del diccionario lo dijera todo, sería posible aprender lo necesario sobre nuestras emociones para controlarlas y minimizar su dolor, pero aún tendríamos que buscar un atisbo de la experiencia trascendente en otra parte.

La definición básica del diccionario, desde el *Diccionario de la Lengua* de la Real Academia hasta la versión española de FreeDictionary.com, nos dice que una emoción es un

estado mental intensificado que experimentamos como agitado, perturbado o ansioso, y que va acompañado de síntomas físicos similares de aflicción: incremento del ritmo cardiaco, respiración acelerada, posiblemente llanto o temblores. Incluso el origen latino de la palabra «emoción» significa excitar, mover o alborotar. Y se suele decir que tales estados de ánimo están más allá de nuestro control consciente o del poder de nuestra razón.

Pero ¿qué sucede con las emociones que te hacen sentir feliz? ¿No son el amor y la alegría emociones también? Sí. Pero los estados de ánimo como el amor, la alegría y la compasión no arruinan tu día. Es debido a ellos que te sientes mejor, con más claridad y en paz. Así que no los valoramos de la misma manera. Cuando te «estás poniendo emocional», en general no te estás sintiendo tan bien. Cuando el Plan RE menciona «trabajar con tus emociones», se refiere a desempacar y soltar el bagaje pesado de tu dolor y confusión.

## **Las buenas noticias**

El Plan RE considera las emociones desde dos perspectivas. En un sentido ordinario, por supuesto que hay emociones «buenas» y «malas», aquellas que traen felicidad y aquellas que traen desesperación y dolor. En un nivel más profundo, sin embargo, todas las emociones -ya sea que las consideremos buenas o malas- tienen una esencia única

que está más allá de lo bueno o lo malo. Sin importar cómo se vean en la superficie o cómo las juzgues, las emociones - en esencia- son básicamente positivas. ¡Qué buenas noticias! Tú estás fundamentalmente bien, aun cuando tengas dudas y estés luchando con sentimientos difíciles y confusos.

En el fondo, tus energías emocionales son una fuente ilimitada de poder creativo e inteligencia que está prendida todo el tiempo, como la corriente eléctrica con la cual contamos para tantos usos. Cuando al final ves directamente el corazón de tus emociones, lo que ves es su fuente de poder. Antes de que una emoción se intensifique hasta convertirse en un estado de excitación extrema o antes de que hayas conseguido calmarla, hay una energía básica que le da pie. Esta energía circula a través de todas tus emociones: buenas, malas o neutras. Es simplemente una subida repentina estimulada por algo en tu ambiente, como un aumento súbito en el voltaje que corre a través del cable eléctrico. Si es solo un incremento ligero, podrías no notarlo, pero si es fuerte, podría darte una buena sacudida. Por esto tenemos protectores de sobrevoltaje para nuestros equipos sensibles. Es una lástima que no podamos usar estos dispositivos para modular nuestros berrinches temperamentales.

Lo que te remueve podría ser algo interno y personal, un recuerdo evocado por una canción conocida. O podría ser algo externo, como tu pareja que te vuelve a contar el mismo chiste tonto que sabe que no soportas. Remóntate a

la última vez que estuviste realmente molesto. Justo antes de que te encendieras y de que arrancaran los pensamientos enojados, hubo un hueco. La cháchara normal de tu mente se detuvo durante un momento, un momento de calma sin pensamiento. Ese hueco no era solo espacio vacío. Era el primer destello de tu futura emoción: la energía creativa de tu inteligencia natural.

Podrías estar pensando: «Me gusta cómo suena todo eso, pero no se aplica a mí. Yo no soy del tipo creativo». Sin embargo, estás creando todo el tiempo. Creas el mundo a tu alrededor. Tomas decisiones, construyes relaciones y acomodas los espacios que habitas. Concibes metas, trabajos y formas de jugar, y, en general, imaginas el mundo que quieres. Con un poco de ayuda de la electricidad, puedes convertir la noche en día. Puedes transformar un apartamento frío en un hogar acogedor. Del mismo modo, tus emociones pueden iluminar tu mundo, darte calidez y despertarte con su energía vital y juguetona. Cuando te sientes perdido, pueden darle un sentido fresco de dirección e inspiración a tu vida.

## **Atrapar el momento en blanco**

Así que las emociones no tienen que ser un problema. Cualquier emoción puede traer un sentido grato de energía positiva o de lo opuesto, una dosis de catastrofismo. Solo depende de la forma en que trabajes con ello, de la forma

en que respondas a la subida de energía. Puede irse para un lado o para el otro. Entonces, podrías preguntarte: «Si el primer destello de mi emoción es solo energía creativa básica, ¿qué hace que se estropee?». De hecho, sucede mucho si no estás prestando atención.

Imagina que hace un buen día y sales a dar un paseo con tu pareja. Vas simplemente caminando sin rumbo cuando, de repente, te tropiezas con una piedra y pierdes el equilibrio. Sucede tan rápido que tu mente se queda en blanco durante un segundo. Pero entonces los pensamientos se precipitan: «¡Qué...! ¿Quién dejó eso ahí? ¡Realmente me pude haber lastimado!».

Entonces tienes una disyuntiva. Podrías reírte de lo sucedido o podrías enojarte y buscar a alguien o algo que cargue con la culpa: el ayuntamiento, el consejo municipal, tu pareja (que no se dio cuenta y siguió caminando) o la maldita piedra. O podrías agacharte y quitarla del camino para que quien venga tras de ti no se tropiece también. Podrías hacer todo lo anterior, en rápida sucesión. No es exactamente un proceso ordenado y bien pensado.

Cuando vemos que nos estamos alterando, tendemos a buscar la razón fuera de nosotros. Señalamos con el dedo a nuestra pareja, o a nuestro vecino, o al tipo del coche que nos cerró el paso. Pero cada vez que actuamos así hacemos que nuestro hábito de culpar a los demás se profundice y se vuelva cada vez más problemático. Si tiendes a enojarte con tu pareja cuando no coincidís en algo, entonces se vuelve más fácil caer en ese patrón combativo con cada