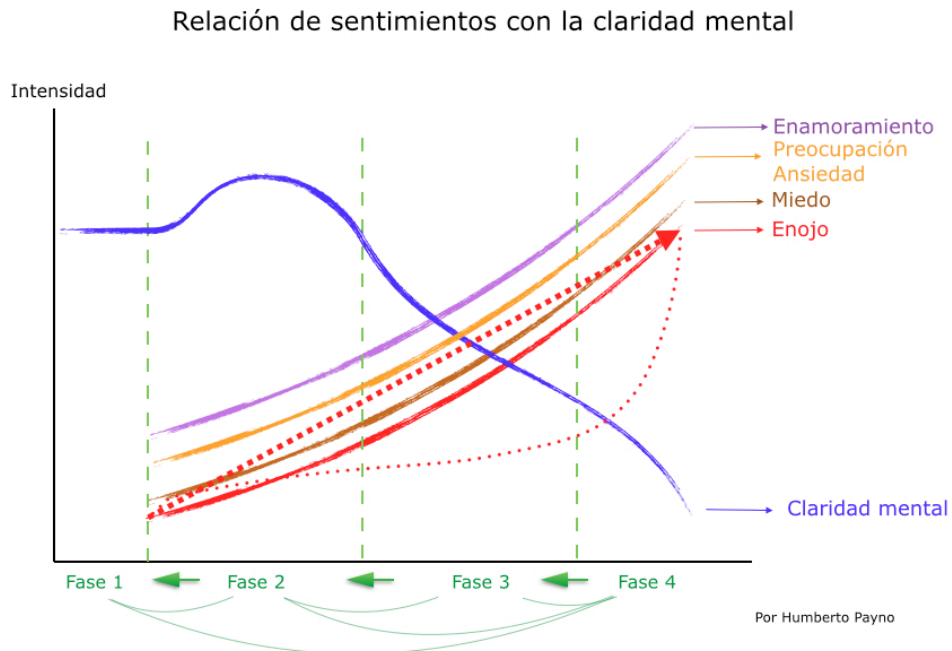


Relación de sentimientos con la claridad mental

La intensidad de los sentimientos o emociones en los seres humanos repercuten en el grado de la claridad mental que estamos teniendo al estarlos viviendo.

A fin de ejemplificar esta interesante correlación escogí algunos sentimientos que la mayoría hemos vivido en forma ocasional o frecuentemente: Enojo, Miedo, Preocupación, Ansiedad y Enamoramiento.



Para facilitar la explicación de la intensidad de los sentimientos y su repercusión en la claridad mental, dividí la Gráfica en cuatro Fases sin que implique el que haya una interrupción entre una Fase y las posteriores. En la Fase 1 no están presentes los sentimientos que presento en la gráfica y la claridad mental se mantiene en un nivel normal o alto. El que estén los sentimientos a diferente altura no implica que uno sea más intenso que otro, únicamente están separados para facilitar la visualización.

En el caso del **Enojo** normalmente empezaría a presentarse con sentimientos de *molestia* o *incomodidad* durante la Fase 2. Lo cual nos hace incrementar nuestra atención si estamos ejercitados a tener Consciencia de lo que nos está aconteciendo en la vida. Al poner atención, generamos un mayor grado de claridad mental para poder resolver en forma oportuna lo que nos está generando la molesta o incomodidad y actuar para acabar con el problema.

De no solucionar el origen de este malestar en forma adecuada, por algún problema de índole psicológico como inseguridad, baja autoestima, alguna experiencia traumática, entre otras posibles problemáticas y, en caso de que la causa de la molestia o incomodidad permanezca, se puede pasar a la Fase 3 con un sentimiento de mayor intensidad ya ubicado en el grado de *enojo*, disminuyendo consecuentemente la claridad mental.

De continuar sin remediar la fuente que está ocasionando este sentimiento de enojo y de permanecer la circunstancia que lo genera, se puede pasar a la Fase 4 ya con sentimientos exacerbados de *ira* o de *rabia* disminuyendo radicalmente la claridad mental de la persona y propiciando un terreno existencial

o contextual fértil para cometer acciones que pudieran comprometer el presente o futuro de la persona por acciones que se puedan realizar fuera de control racional. Puede suceder que a pesar de que la persona se pudiera arrepentir, a veces ya no pueda reparar los daños ocasionados en forma material o psicológica a la o las otras personas que se haya agredido.

En algunas ocasiones las personas acumulan su malestar de un entorno hostil o agresividad de alguna persona en especial sin expresarlo, ya sea por timidez o por algún problema psicológico y después de un tiempo excesivo, explotan llegando abruptamente a la Fase 4 en un estado emocional de ira o rabia con sus riesgosas consecuencias. En la Gráfica represento esta circunstancia con la línea punteada de color rojo.

También hay personas que pueden pasar abruptamente a diversas formas de arrebatos relacionados con la ira o con la rabia sin pensar o dimensionar las consecuencias de sus acciones por un problema psicológico como sería alguna experiencia traumática no atendida adecuadamente en su oportunidad; o como intolerancia a algún estímulo externo o interno que altere su bienestar con intolerancia a la frustración; o como sentirse amenazada por alguien; o presentar dificultad en un autocontrol de límites o bien, por algún trastorno neuropsiquiátrico de irritabilidad entre otros. En la Gráfica represento este comportamiento con una línea recta de intervalos en color rojo.

Para facilitar el identificar esta gama de sentimientos relacionados con el enojo, en la Fase 2 estarían sentimientos como la molestia, la incomodidad, el fastidio y el enfado; en la Fase 3 estaría el enojo y en la Fase 4 la ira y/o la rabia.

Los demás sentimientos que menciono en la Gráfica tienen un comportamiento similar al enojo en su grado de intensidad con la repercusión al grado de claridad mental:

Miedo.- En la Fase 2 estarían sentimientos como el temor, la desconfianza, la sospecha y la duda; en la Fase 3 el miedo, la aprensión y la inseguridad y, en la Fase 4 el terror, el espanto, el pavor y el pánico.

Preocupación y ansiedad.- En la Fase 2 estarían sentimientos como la preocupación, la inquietud y un bajo grado de estrés; en la Fase 3 la impaciencia, la intranquilidad y el nerviosismo y, en la fase 4 la angustia, la obsesión, el sentirse conmocionado(a) y/o atormentado(a).

Enamoramiento.- En la Fase 2 estarían sentimientos como la atracción, el interés, la ternura, el afecto, la simpatía, la armonía y la cordialidad; en la Fase 3 la seducción, la adulación, la impaciencia y la inseguridad y, en la Fase 4 la fascinación, la adoración, el apasionamiento, el apego, el desasosiego, la perturbación de la realidad (se percibe y oye únicamente lo que se quiere o se necesita) y el enamoramiento, al que suelo llamar *Síndrome del enamoramiento* por todo un conjunto de síntomas agradables y desagradables intensos que pueden parecer a un padecimiento en la salud emocional.

Es conveniente precisar que muchas sustancias contribuyen a la disminución de la claridad mental o Consciencia mental e incrementan la Consciencia emocional como el alcohol, el tabaco, la marihuana, entre otras sustancias. Cuando se utilizan este tipo de sustancias en forma adictiva, muchas veces con la intención de anestesiar las dolencias existenciales de la persona, generan mayores estragos en diferentes ámbitos de su vida al pretender anestesiar el sufrimiento sin resolver adecuada y oportunamente sus causas.

Una herramienta útil para incrementar la capacidad de vivir con un mayor grado de Consciencia los sentimientos y emociones es la que denomino **Radares Internos de Consciencia**. Me refiero a la Consciencia corporal, emocional y mental, que nos ayudará a identificar el nombre del sentimiento y la Fase que estamos viviendo. Si es un sentimiento desagradable nos facilita trasladarnos a la Fase 1 y si es un sentimiento agradable nos ayuda a mantenernos en la fase 2.

También es de gran utilidad los siguientes cinco aspectos para bajar la intensidad de los sentimientos exacerbados e incrementar la claridad mental generando mayor grado de Consciencia en el *Aquí y Ahora*:

1.- Reconocer con su nombre el sentimiento o sentimientos que están más exacerbados. Esto ayudará a tomar mayor Consciencia del grado de la pérdida de la claridad mental y disponer de una mayor capacidad de autoresponsabilización.

2.- Ubicar la sensación física que se está teniendo más presente y en cuál o cuáles partes del cuerpo se están sintiendo. Esto ayudará a incorporar la Consciencia corporal normalmente el cuerpo no sabe mentir. Por ejemplo si no se está respirando en forma adecuada, tratar de generar una respiración saludable para tener la oxigenación requerida a nivel cerebral.

3.- Descubrir la causa del sentimiento. Si es algo que me está haciendo recordar algún evento traumático del pasado o una cuestión de confrontación de principios éticos o algún otro motivo. Esto ayudará a atender consciente y asertivamente la causa del sentimiento exacerbado.

4.- Reconocer la frase interna que me estoy diciendo en silencio. Por ejemplo: “No me está tomando en cuenta”, “No creo que vaya a poder hacerlo”, entre otras.

5.- Construir en forma creativa, realista y amorosa una frase interna que me de fortaleza y claridad para enfrentar y afrontar el origen, causa o contexto que me esta generando el sentimiento o emoción exacerbada.

Lo anterior, facilita ir transitando el Camino personal con mayor armonía y satisfacción durante nuestro *Ir Siendo* en la vida.

Psict. Humberto Payno
www.humbertopayno.com
<https://twitter.com/HumbertoPayno>