

Domingo 4 de mayo de 2014.

El Ritmo Emocional

En muchas ocasiones al volver a sentir una emoción o sentimiento desagradable como el enojo, frustración, miedo... al recordar un evento displicente con alguna persona o bien el recordar únicamente a la persona protagonista del evento no grato, con la cual se pudo tener o se mantiene un vínculo afectivo, es frecuente el pensar “No ha cambiado tal persona” o “No he podido cambiar Yo al volver a vivir el mismo sentimiento de antaño”.

Por lo que es importante conocer y reconocer el que existen cuatro elementos dentro de la manifestación de las emociones o sentimientos. El observarlos conscientemente durante el episodio del resurgimiento de los sentimientos desagradables o bien, observarlos después de un tiempo en el que se vuelve a retomar un cierto grado de serenidad o lo que le llamo estar en el Centro de Armonía.

De mi observación del comportamiento humano, me he percatado que las emociones se comportan en forma similar a los sonidos dentro del ámbito de la música. Me refiero a que las notas musicales dentro de una obra tienen cuatro elementos en la forma de su expresión: *Intensidad, Duración, Frecuencia y Silencios*. Sus infinitas formas de manifestarse en cada uno de los instrumentos que conforman una orquesta o en un solo instrumento, van creando y coconstruyendo las obras musicales. Por lo que le llamo **Ritmo Emocional** a la forma de manifestarse estos cuatro elementos de las emociones o sentimientos.

Intensidad. - Es el grado de energía o fuerza que tiene la emoción o sentimiento.

Duración. - Es el tiempo que permanece la emoción o sentimiento.

Frecuencia. - Es la repetición de la emoción o sentimiento en un período de tiempo.

Silencios. - Son los períodos de tiempo en donde no se presenta la emoción o sentimiento que estamos en observación consciente.

Así que el cambio en cualquiera de estos cuatro elementos y en su conjunto, nos podrá proporcionar una percepción más real y con mayor precisión sobre la evolución y situación en la que nos encontramos con relación a un evento desagradable del pasado y no sólo hacer un juicio sumario o totalitario sólo por la aparición del sentimiento no grato.

También es importante el reconocer que existe un **Ritmo Emocional** en las emociones o sentimientos agradables como la alegría, felicidad, libertad... Por lo que en las emociones o sentimientos no gratos habría que atenderlos adecuadamente para que la Intensidad, Duración y Frecuencia vayan disminuyendo y los Silencios vayan aumentando y, en las emociones y sentimientos gratos conocer y reconocer sus orígenes para fomentar su Intensidad, Frecuencia y Duración y vayan disminuyendo los Silencios al grado de que nos estemos sintiendo como deseamos.

También es útil el reconocer estos cuatro elementos del **Ritmo Emocional** en el ámbito de las artes, por ejemplo, durante la creación de una obra literaria, musical, teatral, cinematográfica y facilitar mantener el ritmo deseado. También, para la construcción de nuestro *Ir Siendo* de nuestras vidas.

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