

Dossier

**U** universidaddevida.online  
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

# Universidad de Vida

## LA ESCALERA EMOCIONAL: DESCRIPCIÓN DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

DOSSIER 124

26 de octubre de 2020

# ÍNDICE

0. Utilidad del dossier	3
1. Introducción	4
2. La apatía	5
3. El servilismo	7
4. La tristeza	9
5. La compasión y la falsa compasión	12
6. El miedo	15
7. La hipocresía (frivolidad, crítica y rencor)	16
8. La insensibilidad	21
9. La ira	23
10. El antagonismo	26
11. El aburrimiento	29
12. El conservadurismo	31
13. El interés	32
14. La alegría	33
15. El entusiasmo	34
16. La práctica de la semana	36

## UTILIDAD DEL DOSIER

Cada semana, recibirás un **dosier que resume los contenidos impartidos en la sesión** para que puedas completar tus apuntes.

Además, de este modo, no hará falta que tomes apuntes si no lo deseas. Para algunas personas tomar apuntes facilita aprender, para otras personas les dificulta seguir la clase. Sabiendo que recibirás el resumen de la sesión, podrás decidir si tomas muchos o pocos apuntes en clase: **¡siempre lo tendrás todo!**

Sin embargo, **el dosier no sustituye la sesión**, porque en la sesión hay cosas que se cuentan y no pueden plasmarse por escrito. A veces lo que se dice es menos importante que el lugar desde donde se dice y eso es difícil de captar por escrito. Recuerda que la **asistencia a la clase en directo o en diferido es el 80% del resultado** del mismo.

También te invitamos a hacer **preguntas sobre el tema** tratado en la sesión usando el espacio que hay para preguntas que encontrarás en la pestaña “Acceso Alumnado” de [www.universidaddevida.online](http://www.universidaddevida.online).

Te rogamos que solamente hagas preguntas sobre el tema y no consultas privadas: no es un consultorio personal y eso bloquearía tanto a Daniel como a Sergi. Las preguntas contestadas se enviarán los **viernes** en un boletín de dudas donde aparecerán las respuestas de **forma anónima**: así podrás preguntar libremente y, además, podrás disfrutar de las respuestas que se den sobre el tema a otras compañeras o compañeros del curso.

¡Ah! Una última cosa: no dudes en proponer temas para que sean abordados en el curso si crees que hay un aspecto que te interesa o en el que quieres profundizar. ¿Te parece?

¡Pues empezamos!

## INTRODUCCIÓN

Para una mejor comprensión de esta sesión, recomiendo la lectura de los apuntes de la sesión número 122.

En esta ocasión, repasaremos las principales emociones e intentaremos comprender cuál es su **función original** y también qué es lo que sucede cuando se viven desde puntos bajos de la escalera Vertical (la que mide los distintos grados de consciencia o de conexión con el Ser).

Recordad que no existe ninguna emoción mala, **todas las emociones en su origen pretenden aportarnos el conocimiento de algo**. Simplemente, cuando se viven desde grados bajos de consciencia, **pierden su capacidad cognoscitiva** y se ponen al servicio del personaje (pasan a reforzarlo de un modo u otro).

En estos apuntes también ampliaremos las emociones de la tristeza y el servilismo, que ya introdujimos en la sesión anterior.

Haremos un recorrido de yin a yang, es decir, de las emociones que tienden a conectarnos con nuestro interior a las emociones que tienden a conectarnos con una realidad mayor más allá de nuestro 'yo'.

Recordar también que utilizamos la palabra '**sentimiento**' cuando la emoción se vive más desde el personaje, mientras que la palabra '**emoción**' la utilizamos cuando se vive desde grados más elevados de consciencia.

¿Preparados/as para un apasionante viaje a lo largo de la escalera emocional?

## LA APATÍA

La apatía es un **sentimiento**. Solo desde el personaje podemos caer en las garras de apatía.

Puede ser un tono transitorio en el que caemos cuando en nuestra vida sufrimos una gran pérdida. Entonces nos sentimos **abatidos, derrotados, sin ánimo** de hacer nada.

Es un sentimiento muy denso, que pesa mucho, y que consume una gran cantidad de energía vital, hasta quedarnos sin fuerza.

La apatía puede ser útil al **permitirnos experimentar el vacío** que se produce cuando perdemos alguna cosa importante para nosotros. Por eso decimos que apatía es un sentimiento propio del personaje. A grados más elevados de consciencia, el vacío se sustituye por una creciente plenitud.

Sin embargo, el vacío que experimentamos en apatía nos ofrece un espacio para replantearnos todo de nuevo y reestructurar nuestras ideas. Cuando algo cambia drásticamente en nuestra vida, el personaje necesita tiempo para asumirlo, para entenderlo.

Esta es la utilidad principal de apatía: **ofrecer una posibilidad para reformular nuestra forma de ver el mundo**.

En caso de caer en ella, lo normal es que el personaje acabe saliendo poco a poco de apatía. El problema es cuando nos quedamos ahí estancados (entonces decimos que el tono se ha cronificado).

Apatía nos vuelve indiferentes a todo lo que nos rodea. Perdemos la capacidad de emocionarnos, de conmovernos y hasta de expresar dolor.

Desde apatía, **la vida se apaga y ya nada nos importa ni nos afecta**. Nos sentimos incapaces de seguir luchando, abandonamos los objetivos y nos

damos por vencidos. En grados profundos, se puede llegar a perder toda esperanza.

Nos quedamos inmóviles, observando con indiferencia como las cosas pasan a nuestro lado sin intervenir.

Desde apatía, la mirada es vaga, borrosa, con tendencia a fijarse en algún punto, con gestos cansados, apagados, y a veces incluso se descuida el aspecto físico. El cuerpo pesa y los brazos cuelgan sin fuerza.

Desde apatía **sentimos impotencia ante la vida.**

El apático deriva cualquier responsabilidad a los demás. Invita a los demás a llevar el timón de su vida.

**Pierde el contacto con el mundo exterior y la realidad.** Desde este tono sentimental la realidad se percibe de un modo muy distorsionado. El apático mira pero no ve, siente pero no escucha.

Está ausente, friega el autismo en los casos más graves.

Su conversación gira siempre en torno a temas negativos, sobre cosas que no tienen remedio. Vive en una profunda resignación. Además, cuando se trata de hacer cosas, el apático intenta desanimar a los demás con frases como: "Total, para lo que servirá...".

No desea que nadie le ayude a salir de su estado. En el fondo hay mucho **egocentrismo** (y poca consciencia).

En este estado, uno puede llegar a creer que ha llegado a la serenidad y al equilibrio emocional, puesto que nada lo afecta. No se inmuta por nada, pero no se trata de aceptación verdadera (para eso se requiere mucha consciencia), se trata más bien de pura resignación.

Es un sentimiento muy auto-destructivo, y no se dejan ayudar fácilmente.

De hecho, cuando la apatía se vuelve crónica puede ser una de las puertas de entrada al suicidio.

Algunas frases típicas de apatía son:

- Han de aceptarse las cosas que no se pueden cambiar (dicha con resignación)
- Qué le vamos a hacer, es la vida.
- Es inútil, no hay nada que hacer.

## EL SERVILISMO

No es un tono tan auto-destructivo como la apatía, aunque también es un **sentimiento**. Es decir, coge más fuerza cuando se vive desde una profunda identificación con el personaje.

Desde el servilismo **se da la culpa de todo a las circunstancias, a los demás, a la mala suerte, etc.** En lo más hondo, nuestro personaje presiente que quizás ha hecho algo por lo que la vida y los demás nos tratan tan mal. Entonces intentamos reparar el perjuicio que creemos les hemos causado.

El servil **se siente en deuda** con todo el mundo.

Cuando el tono se cronifica, nace el personaje servil. Se caracteriza por una **bajísima auto-estima**, un profundo sentimiento de impotencia y una gran debilidad.

Necesita que lo quieran, que le tengan en cuenta y que lo compadezcan. Lo intenta conseguir poniéndose de “felpudo” para los demás. El personaje servil los sirve incondicionalmente, hace lo que haga falta con tal de conseguir lo que necesita. Se disculpa todo el rato, adula a todo el mundo, se rebaja y se somete a los que considera superiores, etc.

Al sentirse inferior a los demás, a menudo se muestra avergonzado y humilde (aunque no se trata de una auténtica humildad, tan solo es una 'pose').

Es la típica persona abnegada, que muestra lealtad a ciegas. Busca agradar a todo el mundo y hará lo que haga falta para conseguirlo. Tiene una falta total de dignidad.

Es un **tono sentimental muy mecánico. Hay muy poca consciencia** en él. Como sucedía con el apático, el servil intentará pasar a los demás la responsabilidad de su vida. La ponen, textualmente, en nuestras manos. Se cuelgan de nosotros ya que no se ven capaces de decidir por ellos mismos. Tienen una **autonomía muy reducida**.

Tono sentimental que tiene algunos puntos de contacto con apatía. La misma apatía, a menudo utiliza el servilismo para conseguir lo que quiere.

Desde este tono no hay nada de optimismo ni de confianza ante la vida. La conversación del servil gira siempre alrededor de lo mismo: una visión pesimista de las cosas.

Suelen identificarse con un cúmulo de frases hechas muy oscuras, como por ejemplo: "El mundo está fatal", "Todo es horroroso", etc.

A menudo es un tono que se une con sentimientos como la apatía, la tristeza o el miedo. **La diferencia con la tristeza es que esta no da nada, mientras que el servilismo no para de dar.**

El servil no quiere que los demás vayan en su contra. Tiene mucho **miedo a ser agredido, criticado, humillado, etc.** Para evitarlo, da siempre la razón a todo el mundo.

Cree que con su servilismo "**comprará**" el respeto y el afecto de los demás.

Algunas frases hechas, típicas del servil:

- Hay que ser humilde.
- No me merezco tu cariño.
- No sirvo para nada.
- Nunca podré agradecerte lo que has hecho por mí.

## LA TRISTEZA

En estos apuntes trataremos la tristeza vivida como sentimiento, es decir, vivida desde grados más bajos de la escalera Vertical. Para entender cómo se vive la tristeza desde grados más altos y cuál es su función original, léanse los apuntes de la sesión 122.

Desde la tristeza mecánica **nos sentimos víctimas**, sin fuerza para enfrentarnos a los problemas y nos quejamos de no encontrar fuera el apoyo que necesitamos. Por eso, busca despertar la compasión de los demás, básicamente a través de inspirar lástima.

El personaje triste está desanimado *–sin alma*, al vivirse con poca consciencia-, y con la **energía vital muy disminuida** (la tristeza mecánica consume mucha energía).

El personaje triste acaba creyendo que son los demás los que lo tienen que sacar de donde está porque él se siente impotente. Sin embargo, paradójicamente, no suele mostrar ningún interés en salir de su estado. No acepta fácilmente ayudas encaminadas a solucionar sus problemas.

Prefiere **dedicar esfuerzos a justificar su estado más que a buscar una salida**. Solo quiere ser escuchado y compadecido. En su fuero interno, él ya se compadece constantemente: “¿Por qué me pasa esto a mí?”

Suele ser un tono transitorio, aunque a veces nuestro personaje puede quedar estancado en tristeza mucho tiempo. Normalmente se cae ahí cuando sucede algo que nos produce un gran dolor (a menudo, una pérdida).

Decíamos en la sesión 122 que la tristeza vivida con consciencia nos permite crear en nosotros un espacio de recogimiento e interiorización. **Nos ayuda a asumir el duelo ante una pérdida y a replantearnos la situación** para poder comprenderla.

No obstante, existen personajes que viven en este tono de forma crónica. Estas personas tienden a alargar el duelo porque la tristeza les supone todavía una presencia de la persona perdida. Dejar de estar triste lo viven como una pérdida definitiva. El olvido, como una traición o una ofensa hacia la persona perdida.

El personaje triste es de lágrima fácil (sensiblero, que no sensible), la mirada caída, suspira constante y profundamente, se lamenta todo el rato para que los demás sepan cuanto sufre.

Muchas veces, culpa a los demás de sus penas, sobre todo cuando considera que estos no están lo suficiente por él.

Cuando el personaje triste reprime su sentimiento, lo vemos tenso, con un nudo permanente en la garganta, la barbilla temblorosa y con la boca y la mandíbula contraídas.

En general, es un **tono sentimental muy egocéntrico**, como casi todos los tonos propios del personaje. Muy **introvertido** y **le cuesta percibir a los demás** y ver qué sucede más allá de sus narices.

Es incapaz de percibir el dolor ajeno. Cuando alguien le explica un problema personal, suele contestar con un cortante “¡Bah, para problemas los míos!”.

Cerrado en sí mismo y muy ocupado en compadecerse. Al sentirse víctima

de sus circunstancias, considera que el mundo le debe algo.

Una persona identificada con la tristeza mecánica es **incapaz de escuchar**. Toda la atención está dirigida a sí misma (absorbida en sí misma = ensimismamiento).

También está **muy ocupada en ver qué efecto produce en los demás**. En el fondo, quiere hacerlos sentir culpables de su estado, para que se sientan compasivos y amables. Por eso exagerará sus desgracias ante los demás mientras exclama aquello de “¡Nadie sabe cuánto estoy sufriendo!”

La conversación del personaje triste es un cúmulo de desgracias. Pero sin proponerse hacer nada para solucionarlo. Pasará el tiempo y seguirá quejándose de lo mismo. Gozará hablando del pasado, de lo maravilloso que era todo, de lo que ha perdido, etc.

Para el personaje triste el pasado era mucho mejor que el presente (aunque en el pasado también sufriera mucho).

Querrá hacer ver a los demás que es normal que esté sufriendo. Dirá aquello de “No tienes ni idea de lo que es pasar por esto”. Se enfadará si la gente insiste en ayudarlo a que salga del túnel. Dirá “Tú no me comprendes”, y buscará a otra persona “que lo entienda”.

En un nivel muy mecánico e inconsciente, la tristeza se puede convertir en amargura, en la que se mezclarán tristeza, rencor, desengaño, humillación, frustración, etc.

El personaje triste pide a menudo consejos que nunca escucha. Exige a los demás las soluciones a sus problemas. Pueden llegar a ser auténticos vampiros emocionales, robando a los demás tiempo, espacio, paciencia, energía, etc.

Como desde su perspectiva, “ya ha perdido tanto”, se apega a todo y puede llegar a convertirse en un adicto al consumo. O puede que se vuelva una

persona incapaz de tirar nada y lo guarde todo.

Algunas frases hechas, típicas de la tristeza mecánica (creencias erróneas, todas ellas):

- Tu no me entiendes, no es nada fácil mi situación
- La gente es mala
- Lo que no me pase a mí...
- ¿Cómo me ha podido hacer esto?
- Has de ayudarme.

## LA COMPASIÓN Y LA FALSA COMPASIÓN

Para entender la compasión que proviene de estados superiores de conciencia, véase los apuntes de la sesión 112, en la página 12.

La **falsa compasión es un sentimiento** típico del personaje. Se mira a sí misma, es muy egocéntrica, aunque se ve reflejada en los demás. Ya no se cierra en su mundo, como pasaba con la tristeza, que saboreaba el propio dolor ignorando el de los demás.

La falsa compasión **se ha abierto lo suficiente como para ver el dolor ajeno**. En lugar de compadecerse de uno mismo, se compadece de los demás, intentando aligerar su dolor. De paso, como veremos, esto le permite suavizar su propio dolor.

No obstante, en el fondo, **la falsa compasión no quiere que los demás estén bien**. En el fondo tiene miedo de la gente, de su fuerza y que los demás se sientan bien le hace sentir insegura. Tiene mucho miedo a que los demás le hieran y la hagan caer a tonos todavía más dolorosos de la escalera.

Necesita bajar el tono de los demás para tenerlos controlados, bajo su cuidado. La simpatía de la falsa compasión solo es para las personas con un

tono sentimental más bajo y se siente amenazada por los tonos emocionales más altos.

Con los primeros, es servicial y amable. Se quiere ganar su simpatía y su cariño. **Necesita, en el fondo, sentirse amado.** Intenta ‘comprar’ a los demás, teniéndolos a su lado y “con todo lo que ha hecho por ellos”, protegerse de posibles abandonos o agresiones.

El personaje compasivo lo da todo: amistad, servicios, tiempo, dinero, etc., sin pedir, aparentemente, nada a cambio. No quiere que le devuelvan los favores **para que siempre se esté en deuda con él.**

De manera sutil y secreta, exige fidelidad total. En el fondo, piensa: “Si soy bueno y amable con la gente y me entrego a todos, nada me puede pasar”. Por eso necesita estar rodeado siempre de personas con un tono bajo a los que poder ‘ayudar’.

Sentirse generoso y compasivo hacia los demás colma de satisfacción al personaje compasivo porque cree estar muy por encima de ellos. Le permite **subir la falsa auto-estima en la que se apoya firmemente.** Cree que es muy bueno y que no se merece nada malo. Y cuando algo desagradable le sucede, se pregunta indignado: “¿Cómo me puede estar pasando esto a mí?”.

La falsa compasión tiene más energía que apatía o tristeza. La necesita para atender las necesidades de sus “protegidos”. **Se diferencia del servil porque el personaje compasivo se enfada si se siente traicionado.** A pesar de ello, intentará ocultar el enfado por miedo a que las cosas empeoren.

La intención oculta del personaje compasivo es **mantener pasivos a los demás** (que no suban de tono emocional) para que continúen a su lado. Esto lo consigue dando a los demás todo lo que necesitan o desean. Si puede, los estanca en su camino y atrofia su capacidad para conquistar sus metas con el propio esfuerzo. A veces, consigue que muchos de sus “protegidos” caigan en la apatía.

La falsa compasión se fijará cada vez más en los desgraciados del mundo. Los compadece a todos. Y de verdad se lo cree. Luchará para calmar momentáneamente sus sufrimientos. Incluso se introducirá en grupos benéficos. Hará donativos exclusivamente materiales, pero no luchará para que mejoren de verdad. No los enseñará a pescar, sólo les dará peces. Los mantendrá en un tono bajo, suplicando ayuda mientras el personaje compasivo se inflama de falsa auto-estima por su inmensa bondad.

El personaje compasivo dirá a los que sufren que tienen todo el derecho a sufrir como lo están haciendo, que la vida los ha tratado muy mal, que las cosas son difíciles, etc. Con esto reforzará la perspectiva negativa de los que sufren y fomentará su debilidad.

La falsa compasión no tiene, en el fondo, ninguna intención de sanar a los demás, **sólo pretende ‘cuidarlos’**. Se siente mejor en medio de gente que sufre y, sin ser consciente de ello, es feliz cuando consigue bajar a alguien de tono para poder cuidarlo. De este modo, se puede sentir bueno, útil y generoso.

La falsa compasión suele ser un **sentimiento muy inestable**. Salta constantemente de la euforia a la melancolía y solo se siente realmente bien cuando se siente bueno y compasivo. Por eso, se rodea de gente con problemas, gente afligida y apática, con quien puede hablar de sus temas favoritos.

El personaje compasivo, busca constantemente a gente que lo necesite y les repite constantemente aquello de: “¿Qué harías sin mí?”.

Algunas frases hechas, típicas de la falsa compasión:

- Disfruto más dando que recibiendo.
- No puedo faltar, me necesita mucho.
- Déjalo, ya lo haré yo, tú no te preocupes.
- Pobrecito, no hay derecho que te hagan esto.
- No dudes en llamarme siempre que me necesites.

## EL MIEDO

Recomiendo leer los apuntes sobre el miedo de la sesión número 55 para entender la diferencia entre el miedo vivido desde niveles de conciencia más altos y el miedo vivido desde el personaje.

El miedo vivido desde la conciencia es una **expresión emocional muy natural que proviene de nuestro centro instintivo**. El miedo instintivo nos aporta recursos para enfrentarnos o protegernos de aquello que supone una amenaza real para nosotros.

El miedo instintivo nos pone en guardia y alerta ante peligros reales. En cambio, **el miedo vivido desde el personaje es un sentimiento que nos alerta solo de peligros imaginarios**.

El personaje está repleto de miedos. De hecho, se ha enraizado en el centro instintivo y su único objetivo es la supervivencia del propio 'yo'. Por eso, de un modo u otro, **el personaje vive siempre asustado y encogido**. Se siente amenazado por muchas cosas. Quizás no sabe de qué o de quién se tiene que defender, pero se mantiene en guardia por si acaso.

El personaje que se ha instalado definitivamente en el sentimiento del miedo, desde ahora el llamado 'personaje miedoso', vive en una actitud más o menos permanente de desconfianza. Piensa que la gente lo puede engañar, que le pueden quitar cosas, etc. Esto lo lleva a un clima de preocupación por casi todo.

Tiene una actitud muy negativa, ve peligros por todas partes.

El personaje miedoso no se atreve a tomar decisiones ni a asumir nuevas responsabilidades. Se da por vencido, a menudo, antes de confrontar las

dificultades.

A menudo, es la **indecisión** personificada. El miedo lo paraliza y no le permite tomar decisiones. Siempre espera que la solución al conflicto le venga dada.

El personaje miedoso **se puede obsesionar por protegerse de todos los riesgos posibles**. Esto hace que la atención se disperse en varios frentes a la vez. Puede saltar de un tema a otro mientras su mirada, siempre a la defensiva, elude inquieta a su interlocutor.

Los temas favoritos del personaje miedoso son temas negativos: robos, agresiones, enfermedades, malas noticias, etc. Esto le hace sentir vivo y **da un sentido a su miedo**. Quiere demostrar a los demás y a sí mismo que tiene toda la razón del mundo teniendo miedo.

Algunas frases típicas que se repiten desde el sentimiento miedoso:

- Ve con cuidado.
- Nunca se sabe lo que puede pasar.
- Uno no se puede fiar ni de su padre
- A ver si le pasará algo
- Abrígate, que te resfriarás.
- Vigila que te vas a caer.
- Si, si, tu fíate que ya verás...

## LA HIPOCRESÍA

La hipocresía es un **sentimiento** típico del personaje. **En grados más avanzados de conciencia, la hipocresía se diluye como lo haría un pedazo de hielo al sol**. Sin embargo, como todos los sentimientos propios del personaje, contiene un **propósito de amor** (ignorante): el de **protegerte y evitar que seas herido**.

Khalil Gibran escribía: “La mayoría de los hombres de sentimientos delicados, se apresuran a herir tus sentimientos para impedir que te adelantes y hieras los suyos”.

La hipocresía se basa fundamentalmente en el **rencor y la hostilidad** hacia los otros. Pero el personaje hipócrita no se atreve a manifestarlo directamente a los demás.

La hipocresía tiene muchos matices. Veremos tres de ellos: la **frivolidad**, la **crítica** y el **rencor**.

La **frivolidad** es un sentimiento del personaje. Aparece encantadora ante los demás, aunque detrás se esconde el miedo con un disfraz de “Aquí no pasa nada”.

Justifica todo lo que haga falta y le resta importancia, para poder vivir alegremente (frívolamente).

En el fondo, el personaje frívolo tiene un **gran miedo a la soledad y al vacío interior**. Por eso, intenta llenarse de ruido, actividad, presencias, etc. por miedo a descubrir su propio vacío, su falta de profundidad.

Su miedo lo lleva a conquistar a sus posibles ‘enemigos’. De hecho, intenta conquistar a todo el mundo. Pero no siente todavía la necesidad de atacar, pues está convencido de que se puede meter a todo el mundo en el bolsillo.

La frivolidad no respeta ni tiene consideración alguna por los demás. Es un sentimiento muy **egocéntrico**. A menudo hiere a los demás sin darse cuenta.

El personaje frívolo **no coge ninguna responsabilidad**, no se implica en nada. Hay mucha superficialidad.

Cualquier cosa despierta su interés, tiene la atención totalmente volcada al exterior. Vive sumergido en el mundo de los sentidos, como si en su interior no hubiera nada.

Su interés es volátil y no puede fijarse en nada. **Cambia de propósito constantemente.**

El personaje frívolo es **extrovertido y sociable** (siempre alegre y de buen humor). Goza rodeado de mucha gente y tiene terror a quedarse solo y que se haga evidente su vacío interior.

Tiene un gran poder para arrastrar a los demás y llevarlos a elevados niveles de irresponsabilidad. Sus frases preferidas son

- ¡Venga, va, no trabajes tanto, que la vida son cuatro días!
- Eres demasiado responsable, no tienes que tomarte las cosas tan en serio.
- Sal y diviértete, que solo se vive una vez.

Le encanta ser el **centro de atención**. Para el personaje frívolo, nunca es la hora de marcharse de una fiesta o reunión de amigos.

Es un sentimiento **muy curioso**, no suele tener nada de discreción. A menudo se mete en situaciones incómodas debido a ello.

El personaje frívolo **quiere ser gracioso y caer bien** a los demás. Puede mezclarse a menudo con la falsa compasión y eso hace que esté siempre disponible para ayudar cuando haga falta. Puede ser muy servicial y cariñoso (hasta un tanto pesado). Su **propósito secreto tras esta máscara compasiva es controlar a los demás** para que satisfagan sus necesidades de diversión y compañía.

Su conversación suele ser caótica. Salta de un tema a otro, de una idea a otra. A menudo, con las prisas, se deja frases sin acabar.

Es un sentimiento muy inestable. Capaz de pasar de la euforia a la tristeza. Fácilmente puede confundirse con la emoción de entusiasmo que veremos más adelante.

Tiene **miedo de que la vida y las responsabilidades que ésta comporta, lo aplasten**. Opta por una existencia ligera, libre de preocupaciones.

Sentimiento desde el cual se conocen los puntos débiles de los demás. Sabe sacar provecho de ello. Alaba, adula, cualquier cosa para conquistar a los demás.

En el fondo, la frivolidad **esconde una perla, el anhelo profundo de plenitud**. Pero como el personaje es precisamente la consecuencia de la ausencia del Ser, lo único que puede llenarnos realmente, acaba buscando la plenitud donde no la encontrará jamás: fuera de sí mismo.

La **crítica** es otra forma de sentimiento hipócrita cuando se vive desde el personaje. Sin embargo, **también existe la crítica evolutiva**. Recomiendo leer los apuntes de la sesión 67 para entender el clima emocional que predomina cuando se vive la crítica desde estados superiores de conciencia.

La crítica que nace de la mecanicidad del personaje es un claro exponente de cobardía. “Te critico por la espalda porque no me atrevo a decirte a la cara aquello que no soporto de ti”.

La crítica del personaje es **síntoma de debilidad y de impotencia**. Algo nos hace sentir mal y, al no vernos capaces de resolverlo, nos sacamos de encima la propia responsabilidad. Entonces convertimos a los demás en culpables de nuestros problemas. No cambiamos nosotros, no hacemos nada distinto, queremos que sea el otro el que cambie. Creemos que es su actitud la que dificulta nuestra vida.

Al criticar, en el fondo, **nos estamos negando a cambiar**. Seguimos prisioneros de las ideas preconcebidas, que no nos permiten reflexionar, ni avanzar, ni por supuesto evolucionar.

Tras la crítica mecánica encontramos siempre un **sentimiento hostil: la ira**. Rodeamos a la persona criticada con una oscura manta de negatividad. Esta energía negativa y pegajosa la hiere y, de paso, también a nosotros. Toda la

negatividad que damos, también nos la damos a nosotros mismos.

En la crítica también podemos encontrar un **deseo inconsciente de venganza**. Deseamos que la otra persona se entere de lo que pensamos de ella, pero no a través nuestro, sino de todos los demás.

Todos los personajes pasan por este tono cuando se sienten traicionados, abandonados, heridos, criticados o poco valorados, o cuando se sienten tratados con indiferencia. Si nos da miedo o no queremos enfrentarnos con la persona que nos ha herido, nos queda la alternativa de sentirnos heridos y claramente hostiles hacia ella. Si esto pasa a menudo, es probable que el personaje caiga en el rencor y el odio, unos tonos sentimentales muy destructivos.

El personaje también puede manifestar una actitud hostil y rencorosa hacia la propia vida, a la que considera culpable de tratarlo mal, o hacia Dios, que no escucha sus ruegos, hacia los políticos, los científicos, la humanidad, etc.

Sin embargo, no es lo mismo pasar puntualmente por este tono, que instalarse en él.

En la sesión 67 podrás complementar este texto sobre la crítica, vivida desde el personaje.

Otra forma de hipocresía es el **rencor**. Es otro sentimiento propio del personaje. El rencor **contiene miedo y también odio y hostilidad hacia los demás, a los que se considera culpables de todos sus males**.

Sin embargo, **el mismo miedo que alimenta el rencor es la que le impide expresarlo**. El rencor **destruye desde un lugar oculto**. Y, además, el personaje rencoroso se destruye a sí mismo puesto que vive en un tono muy auto-destructivo. En el fondo, encontramos el deseo de devolver todo el mal que siente que le han hecho.

Muy probablemente, el rencor nazca después de haber vivido experiencias

muy dolorosas. Quizás en un enfrentamiento o en una lucha con alguien en la que salimos perdedores y por eso ahora no nos atrevemos a combatir de cara. Es un sentimiento muy cobarde y traicionero.

El personaje rencoroso está convencido de que se lo merece todo y que es el único que puede romper las reglas del juego. Es muy capaz de descubrir las debilidades de los demás y lo utilizará para herir.

Es el rey del sarcasmo y las formas sutiles de herir a los demás.

## **LA INSENSIBILIDAD**

La insensibilidad es un **sentimiento** del personaje. Desde niveles más elevados de consciencia el mundo emocional se convierte en un instrumento muy sensible de comprensión del mundo.

Sin embargo, cuando caemos a niveles más bajos, el mundo sentimental puede producir mucho dolor y aquí es donde aparece la insensibilidad.

La suma de rencor y miedo se puede transformar en desprecio, en rechazo de los demás. Y de este modo nace el personaje insensible, que se caracteriza por ser **frío, calculador y, a menudo, despiadado**.

Desde el pedestal que nos hemos formado (en nuestra imaginación), los demás nos parecen ridículos, absurdos, y nadie merece nuestra compañía. Esto conduce a actitudes de pasotismo y hace que no nos impliquemos en nada. Nos sentimos muy por encima de todo y de todos.

En el fondo, hay **mucho miedo a los propios sentimientos**. Decidimos, inconscientemente, suprimir toda respuesta emocional. Al identificarnos con un personaje incapaz de sentir, aparentemente se resuelve el conflicto interior (solo aparentemente, claro está).

Nos volvemos **rígidos**, después de haber construido una muralla entre nosotros y la esfera emocional. La insensibilidad se nutre de creencias del tipo: “Yo no pierdo nunca los papeles, tengo mucho control”.

El personaje insensible no es capaz de comprender las manifestaciones emocionales de los demás. Según qué manifestaciones, le pueden parecer hasta cursis.

Es un tono que, de cronificarse, **nos aísla de las emociones y nos estanca en la rigidez** (necesaria para mantener los sentimientos reprimidos y a raya en todo momento).

Al no dejar expresar las emociones puede parecer como si la persona se hubiera desapegado de la vida. Pero en realidad es como un robot capaz de hacer cualquier cosa sin implicarse realmente.

El gesto del personaje insensible es impasible, el rostro duro e inexpresivo. La sonrisa fría y despreciativa, con una mirada altanera que proviene de una sensación de superioridad.

Ante las manifestaciones de intensa emotividad de los demás se queda petrificado, muy confundido (y, en el fondo, aterrorizado). Pero mantiene la frialdad con un aire crítico y aspecto de no entender qué le está pasando a la otra persona. Probablemente, todavía la herirá más con su frialdad y aires de superioridad (aunque no asumirá nunca la responsabilidad del dolor ocasionado).

El personaje insensible **busca la comunicación con personas próximas a su propio tono**, con las que compartirá entusiasmado historias de crítica despreciativa, comentarios sarcásticos, de venganza, etc.

Algunas frases hechas, típicas del personaje insensible:

- Los hombres no lloran
- Llorar es de cobardes

- Tenemos que conservar la calma, no te pongas histérico/a
- No me expliques tu vida
- Te está bien, por idiota (0% de empatía)
- Te aguantas. Y sino, no haberte metido donde no te llamaban
- El fin justifica los medios
- A mí, todo esto me resbala.

## LA IRA

**En niveles más altos de conciencia, la ira se convierte en enojo.** El enojo es una **emoción que te aporta la motivación y la energía necesaria para poder transformar** algo que, desde una óptica evolutiva, requiere ser transformado.

El enojo surge de **darse cuenta de otras posibilidades** que podrían contribuir a mejorar las cosas y de que ahora no se están haciendo las cosas con sabiduría. El enojo surge de **reconocer el efecto de la ignorancia en el mundo** y nos da la oportunidad de trabajar para mejorarlo desde la sabiduría.

El enojo es **capaz de movilizar mucha energía** que puede ponerse al servicio de transformar las cosas. También puede aparecer el enojo instintivo, como reacción defensiva a un miedo instintivo que aparece tras exponernos a un peligro real para nuestra integridad.

Sin embargo, cuando perdemos el centro o vivimos el enojo desde bajos niveles de conciencia, aparece la **ira**, que es un **sentimiento del personaje**.

El personaje airado tiene el rostro duro, los ojos rojos, la mirada fiera, los labios apretados y el gesto tenso. Recuerda un animal preparado para saltar sobre su presa.

En sentimientos como la insensibilidad, el rencor o la crítica mecánica, se acumula una gran negatividad (hay muchas tensiones acumuladas). Y un buen día, la olla a presión explota. Quema y arrasa todo lo que encuentra. Ya no hay forma de disfrazar el rencor y la hostilidad que la ira siente hacia todo ser vivo que se ponga por medio.

En el fondo de la ira **siempre se esconde el miedo**. El temor a que algo pueda cuestionar, agredir o vulnerar al personaje activa el instinto agresivo y aparece la ira que pretende destruir el supuesto peligro.

La ira no desprecia fríamente a los demás como la insensibilidad. El personaje airado está muy enfadado con todos y los quiere dominar (les exige obediencia).

Cuando el personaje airado se considera perfecto y un auténtico modelo a seguir, es muy impaciente e intolerante, y culpa constantemente a los demás de todo lo que le sucede. Desde su perspectiva, todos son incapaces, torpes, estúpidos y dignos de sus críticas y broncas.

Es difícil que se avenga a razones porque las razones de los demás nunca serán las suyas. Es incapaz de aceptar una excusa o una explicación.

Al personaje airado le acompaña una **sensación constante de que se merece mucho más de lo que tiene**. Todo le parece poco, nunca está satisfecho y suele culpar a los demás de su infelicidad.

Es extremadamente rencoroso. En el fondo, tiene mucho miedo a perder algo y este mismo miedo lo lleva a querer dominar y controlar todas las situaciones.

Siempre está en ebullición y a punto de explotar por cualquier cosa.

Encuentra mil excusas para culpar a los demás de alguna cosa. Es especialista en encontrar 'peros' a las cosas. Es extraño que vea el aspecto positivo en lo que hacen los demás.

El personaje que se ha petrificado en la ira solo respeta a los que son como él. Sobre todo, a los más fuertes, duros, autoritarios y violentos que él. Ante este tipo de gente se doblegará y obedecerá como un cordero. Para él, **la autoridad competente es incuestionable.**

Existen varios grados de ira. En su máxima expresión se convierte en tiranía. El tirano goza y saborea la sensación de poder con la que puede controlar y manipular a la gente que lo rodea. Quien llega a este nivel de ira, no solo pone de manifiesto su odio, sino que también necesita ser odiado. De este modo, puede reavivar y justificar su odio original. El odio es su alimento. Adora ser temido (así aumenta su fuerza y su poder). Controla a los demás a través del terror.

A nivel psicológico, con amenazas, culpabilizaciones, quejas, impaciencia, presión, etc. A nivel físico, pudiendo llegar a agredir a la otra persona.

Su principal objetivo es **suprimir, anular** a la gente, intentar bajarla de tono emocional, hasta el grado de apatía si puede ser. De este modo es más fácil controlarla. Tiene una **gran influencia sobre las personas con miedo.**

Siempre cree tener la razón (los demás siempre están equivocados). Así lo manifiesta y lo expresa (otros tonos no son tan directos).

La ira es tremendamente subjetiva. **Altera la realidad, la distorsiona, la exagera...** Niega sistemáticamente los puntos de vista que no concuerdan con el suyo.

Se niega a escuchar, corta, interrumpe constantemente al otro, etc. Jamás escucha. En el fondo, no acepta a los demás ni a su forma de pensar, sentir y actuar.

El personaje airado es frío, distante, exigente, duro con los demás (incluidos sus seres queridos). Todos están aquí para servirlo y han de ser lo que él decida que tienen que ser.

Anula a los demás, dominándolos e invalidándolos constantemente. Exige fidelidad absoluta pero él se permite ser infiel.

El personaje airado es un **gran generador de culpabilidades**. Los demás siempre creen estar haciendo algo que le disgusta a su lado. Decide por los demás: lo que han de hacer, como tienen que vestir, etc.

Quiere dominar por la fuerza, a través de su violenta ira. Con amenazas, promesas de venganza o incluso violencia física.

No confía en nadie. Es incapaz de delegar responsabilidades. Siempre está muy ocupado y estresado por tenerlo todo bajo control. Se considera imprescindible e insustituible.

A su lado, los demás están confundidos, sin confianza en sí mismos. Hagan lo que hagan, sienten que lo harán mal o no del todo bien. Es especialista en bajar de tono a los demás.

Algunas frases hechas típicas de la ira:

- Se ha de ser duro con la gente
- Eres un inútil, todo lo tengo que hacer yo.
- Es así porque lo digo yo
- Harás lo que yo te diga
- ¡Quieres callarte de una vez!

## **EL ANTAGONISMO**

El antagonismo es otro de los **sentimientos** propios del personaje. Dicho antagonismo se desvanece a medida que nos vamos reconociendo en el Ser y nos damos cuenta de que **las fronteras que nos separaban de los demás solo existían en nuestra mente**.

El sentimiento antagonista aparece cuando el 'yo' se ve ante el 'tu', **del que**

**se siente separado** y al que, de alguna forma, siente que debe vencer. Entonces entramos en el juego de la competencia y empieza el combate.

La hostilidad que sentíamos en la ira, ahora sale y se expresa en forma de rechazo y oposición. Pero todavía perdura el resentimiento y el sentirse superior a los demás. Ello nos lleva a querer dominar a los demás.

El personaje antagónico **es la contradicción en persona**. Su vida es un reto permanente. Necesita **demostrar a los demás que sigue siendo el más fuerte**, pero sobretodo necesita demostrárselo a sí mismo.

Su táctica es **el combate, la oposición**. Por sistema no está de acuerdo con lo que dicen los demás. Siempre lleva la contraria, opinando siempre lo contrario. Le encantan las discusiones.

Desde el sentimiento antagonista solo hay dos posibilidades en el juego de la vida: vencer o ser vencido. Se desarrolla una actitud compulsiva de convertirse eternamente en el ganador. El personaje antagónico lo vive como una necesidad, casi como una cuestión de supervivencia.

Busca constantemente oponentes que estén a su altura. Es un competidor nato.

El antagonismo es una **emoción muy útil y necesaria cuando, de pequeños, surge el perpetuo '¡No!'**, como respuesta a cualquier cosa que provenga del mundo exterior. Es correcto y necesario porque **el niño necesita autoafirmarse** y tomar conciencia de sí mismo como ser separado de su entorno. Este 'No' se convierte en oposición 'porqué sí' sin que el niño sepa muy bien a qué o a quién se opone. En el fondo, este 'No' quiere significar "Aquí yo y allá tú". Más adelante, aparece esta misma oposición, necesaria, en la **rebeldía de los adolescentes. En la confrontación con el mundo, el adolescente se descubre a sí mismo**. Mide sus fuerzas con el exterior. Rompe con los valores establecidos, heredados, con el fin de encontrar sus propios valores. Entonces utilizará, como arma, tanto defensiva como ofensiva, la crítica, que lo ayudará a formar el propio juicio, su propia

capacidad de pensar, con la que podrá establecer y definir los límites de su 'yo'.

Sin embargo, cuando esta actitud de oposición a todo se convierte en algo crónico en el adulto, se puede decir que la persona está estancada en este tono, y entonces pasamos de una emoción a un sentimiento que contribuye a definir la identidad de nuestro personaje.

El personaje antagonista es el eterno adolescente: contradictorio, irritable, crítico con todo, dominante, arrogante, reivindicativo, rebelde, hostil, mordaz, agresivo, violento, destructivo, etc.

No sabe perder. Siempre tiene que ganar. Sino, se enfada o dice: "No jugaré más contigo". Necesita dominar y destacar en cualquier actividad. Intenta controlar y dirigir de forma autoritaria. Si no lo consigue, se amargará e intentará fastidiar a los demás.

Busca contrincantes, no compañeros. A diferencia de la ira, que corta brutalmente las discusiones, el antagonismo se crece en ellas y les saca un gran provecho

El personaje antagonista no soporta las bromas sobre él. Aunque se ríe de las desgracias de los demás.

Algunas frases hechas típicas del antagonismo:

- Lo siento mucho pero no estoy nada de acuerdo contigo.
- ¿Qué te juegas a que te gano?
- Yo lo entiendo exactamente al revés de cómo lo entiendes tú.
- Mira, será mejor para ti que no me lleves la contraria.
- El coche de mi padre es mejor que el tuyo (versión adolescente). Mi coche es mejor que el tuyo (versión adulta).

## EL ABURRIMIENTO

El aburrimiento puede ser un **sentimiento al servicio del personaje**, o también una **emoción muy útil, al servicio de nuestra evolución**.

El personaje aburrido tiene una actitud de indiferencia. Es un simple observador de la vida que pasa sin demasiados sobresaltos. Detrás, puede haber miedo a los cambios y a las novedades, miedo al fracaso, a los retos, etc.

El aburrimiento aparece cuando en la vida no hay cosas nuevas y en cierta forma, a nuestro personaje le puede ir bien para sentirse protegido en su “zona de confort”. Entonces prefiere seguir aburiéndose antes que exponerse a que algún imprevisto le genere algún tipo de inseguridad.

El personaje aburrido define a una persona tibia, sin grandes emociones, ni frío ni calor, ni contento ni descontento. **La diferencia con la apatía es que esta no reacciona ante nada y, en cambio, el aburrimiento sí que reacciona emocionalmente ante las impresiones**. En cierta forma, el aburrimiento es más vital y “no pesa tanto” como la apatía.

El personaje aburrido no valora lo que tiene enfrente, y le cuesta localizar nuevos objetivos que despierten su interés y lo empujen a la acción. Sin objetivos, la iniciativa desaparece. Cae en la rutina y la monotonía.

Quizás sea el tono sentimental más extendido en nuestra sociedad: **el tedio o aburrimiento ‘existencial’**. Estamos tan desconectados de lo esencial, de la Vida auténtica, que hemos acabado viviendo en una especie de realidad fantasmagórica, una ilusión mental que nos saca constantemente del presente y nos aleja de la experiencia del Ser.

Tras el aburrimiento encontramos a menudo la pereza, que huye de cualquier cosa que requiera un esfuerzo y se deleita en la ociosidad. Entre la pereza y el aburrimiento, el personaje vive abocado a la monotonía y a la repetición de hábitos y rutinas de acción y de pensamiento. Nada provoca

su interés o entusiasmo. El tiempo es para él algo pesado que pasa con demasiada lentitud.

En cambio, **en los niños, estamos ante una emoción de un gran valor evolutivo.** El aburrimiento invita a los niños a utilizar y desarrollar su creatividad e imaginación. A un niño hay que dejar que se aburra. No correr a distraerlo cuando vemos que se aburre, para que de este modo pueda desarrollar sus recursos con tal de salirse del aburrimiento.

El aburrimiento abre al niño un mundo de nuevas posibilidades por descubrir a través de las cuales se descubrirá a sí mismo más allá del pequeño 'yo' naciente con el que empieza a identificarse.

Ahora bien, cuando el tono se cronifica, aparece el personaje aburrido: comodón, pasivo, apagado y con gesto cansado. Mirada inexpresiva y ausente, camina lentamente y con cierta flojera, como arrastrando los pies.

El personaje aburrido se queja de estar harto de su propia infelicidad, pero no se percibe en él ninguna clase de impaciencia, ni ningún indicio de querer mover ni un dedo para salir de su estado. **A su manera, el aburrido parece disfrutar del aburrimiento.** Le permite observar tranquilamente los acontecimientos a los que resta importancia. No participa en lo que sucede a su alrededor.

El personaje aburrido encuentra refugio en su estado. Eso le permite no caer a sentimientos más dolorosos, pero a cambio de una existencia tediosa y sin sabor.

Algunas frases hechas, típicas del aburrimiento:

- Ay, no, qué pereza ponerme a discutir ahora.
- ¡Uf! Se me está haciendo la tarde eterna.
- Pues ya ves, aquí estamos...
- A mí no me busques problemas, no me compliques la vida.
- No, yo no vengo, me quedo aquí solo, tranquilo, y tan a gustito.
- No tengo ganas de hacer nada.

## EL CONSERVADURISMO

El conservadurismo es un **sentimiento** del personaje. Sin embargo, **en su fondo, encontramos un anhelo profundo de todos los seres humanos: hallar lo Permanente**, lo Inmutable para poder reconocernos en ello.

El personaje conservador, a diferencia del aburrido, se involucra en la corriente de la existencia y decide hacerse cargo de sus responsabilidades. Tiene muy frescos los recuerdos de los momentos duros y de las dolorosas pérdidas sufridas a lo largo de su vida. Esto hace que sea **extremadamente prevenido y cauteloso**. Para él es la mejor manera de sobrevivir y de atrapar sus objetivos.

Tiene **miedo a perder su tranquilidad, las posesiones, la estabilidad**, etc. Ello hace que de cada paso con mucho cuidado. Su máxima fundamental es proteger y mantener el orden existente, donde se siente seguro.

Evita cualquier cambio o innovación que pueda producir inestabilidades en su vida. Prefiere pisar sobre tierra firme a andar por caminos inciertos. Antes de actuar, planifica, mide y se lo piensa todo una y otra vez, para que no surjan sorpresas ni imprevistos.

El personaje conservador es prudente y conformista. No le gustan los riesgos, las aventuras ni los cambios. Busca la seguridad y proteger lo que ya tiene.

**No hay lugar para la imaginación en su vida. Todo está predeterminado.** Su vida es un cúmulo de rutinas: hábitos, costumbres, trabajo, formas de pensar, 'hobbies', etc.). No hay lugar para los sustos, ni para la pasión, ni inquietudes ni preguntas existenciales.

Vive dentro de su círculo de seguridad, del que no sale ni por casualidad. Se percibe una clara resistencia a cualquier cambio. No es, ni mucho menos, un innovador o un revolucionario que explora nuevas maneras de concebir el

mundo. Para él todo ya está visto y descubierto. Suele adoptar la moral en la que ha sido educado.

En el sentimiento conservador hay un cierto **ensimismamiento**. Al no involucrarse demasiado con el exterior, no se deja influir por él. Esto le permite ser muy imparcial en sus juicios.

**Le falta pasión.** Ello hace de él una persona muy sensata. Prefiere no llamar la atención en nada. Evita problemas, compromisos, confrontaciones, etc.

El personaje conservador tiene una **gran capacidad de supervivencia**. Pero esta capacidad **se basa en el miedo**. Por eso no se atreve a cambiar nada y prefiere que las cosas sigan como hasta ahora.

**Inhibe los sentimientos**, no fuera que lo traicionaran. No tiene interés en profundizar en los enigmas de la existencia, no fuera que encontrara algo que pudiera remover sus bases y lo hiciera sentir inseguro.

Algunas frases hechas, típicas del conservadurismo:

- Es mejor prevenir que curar.
- No nos precipitemos. Pensémoslo un poco más.
- Hay que ser prudente.
- Cuando todo el mundo lo hace, será por alguna cosa.
- Es mejor dejar las cosas como están.
- Más vale loco conocido...
- Más vale pájaro en mano, que ciento volando.

## **EL INTERÉS**

El interés es una emoción fundamental a la hora de ir más allá de uno mismo. **Sin interés no hay evolución posible.**

El interés es un poderoso motor que **nos impulsa hacia adelante**. Entonces

el horizonte se amplia. Nos abrimos a lo nuevo, a lo que todavía está por descubrir. La humanidad entera avanza y avanzará gracias a esta emoción. Nos lleva a conquistar nuevos espacios, nuevas habilidades que, a la vez, despiertan nuevos intereses que hasta entonces estaban dormidos.

Desde el punto de vista del aprendizaje y la evolución, el interés es la llave que abre todas las puertas.

El auténtico interés por el mundo que nos rodea surge **cuando dejamos caer el miedo a perder lo conquistado** con tanto esfuerzo y que me invita al conformismo. Por supuesto, en función del punto que ocupemos de la escalera Vertical, el interés será una emoción que me empujará a seguir creciendo, o bien un sentimiento al servicio del personaje, que pondrá su atención a todo aquello que percibe que puede reforzarlo de algún modo.

El interés nos proporciona una **actitud abierta y positiva** en relación al mundo que nos rodea. Es capaz de profundizar en todo aquello que le atrae.

Suele ser un tono de paso. En el momento en que nos interesamos profundamente por algo, casi inmediatamente pasamos a entusiasmarnos por el tema en cuestión.

Pero también podemos estar un buen tiempo en interés sin pasar necesariamente a entusiasmo. Incluso existen personas que mantienen esta emoción de interés como tónica de vida, o sencillamente en determinados aspectos de la vida.

## **LA ALEGRÍA**

Como tengo la intención de dedicar una sesión entera a hablar de la alegría, cuando el temario lo permita, no abordaré esta emoción en este momento. Sólo decir que existe la alegría del personaje (sentimiento) y la alegría que proviene del Ser, a las que llamaremos alegría natural o alegría de vivir (emoción).

## EL ENTUSIASMO

El **entusiasmo es una emoción**, mientras que la **euforia es un sentimiento**. Desde el entusiasmo **rebosamos vitalidad y alegría de vivir**. Es capaz de transformar nuestro entorno en algo más luminoso (independientemente de cuáles sean las circunstancias que nos toca vivir).

Es un tono que aporta **confianza en uno mismo** y optimismo al mirar hacia el futuro. El mundo está aquí para ser descubierto, para ser gozado y como un campo donde podemos plantar las semillas de todos nuestros proyectos.

Entusiasmo es muy activo, comprometido con la vida, responsable y **lleno de imaginación creativa**.

Esta confianza en uno mismo hace que no se necesite la continua aprobación de los demás, como sí suele necesitar nuestro personaje. Es capaz de realizar lo que se proponga puesto que contiene confianza, energía y valentía. Aun así, si no se puede realizar lo que se propone, será capaz de adaptarse. Es un tono flexible y nada rígido.

Desde esta emoción, somos capaces de gozar de la vida y ayudamos a que también la puedan gozar los que nos rodean. Transmitimos energía positiva a raudales. Desde este tono, nos entendemos bastante bien con los demás, aunque no compartamos su forma de ver las cosas.

Es un tono auto-suficiente. Se necesita recibir muy poco de los demás y del entorno.

Es un estado emocional que proporciona al cuerpo un reposo, al ser muy ligero y consumir menos energía que otros sentimientos más 'pesados'.

Proporciona suficientes garantías para encarar cualquier tarea con garantías de éxito.

La etimología de la palabra entusiasmo es muy hermosa. Significa “**estar poseído por un Dios**”. Nos sentimos elevados por una fuerza que nos sobrepasa.

Basa sus relaciones en la **espontaneidad, la naturalidad y la intuición**. No necesita controlar ni dominar a nadie. Aligera los ambientes pesados, da aire, luz y velocidad allá por donde pasa.

No tiene problemas en manifestar su afecto ni tampoco en recibirlo.

También suele incluir sentido del humor. Sabe extraer la chispa a la situación más complicada para provocar una sonrisa.

Cuando vivimos el entusiasmo desde niveles bajos de conciencia, se transforma en euforia. En la euforia no hay un centro desde el cual podamos vivir conscientemente la emoción y nos identificamos con el ‘subidón’ sentimental, y acabamos siendo desplazados demasiado hacia fuera.

Podría decirse que nosotros vivimos el entusiasmo, mientras que la euforia nos vive a nosotros.

## LA PRÁCTICA DE LA SEMANA

Esta semana os propongo dos tareas:

La **primera, leer este dossier**. En él encontrarás la descripción de muchas emociones y sentimientos. Ello ampliará el conocimiento que tenemos sobre nuestro mundo emocional.

El conocimiento es importante. Nos ayuda a ver más rápido y con más profundidad. Con la autoobservación nos observamos y podemos relacionar inmediatamente lo que estamos viendo con la información. Ello nos permite ubicarnos en nuestra observación.

Observarnos sin conocimiento alargaría mucho la comprensión de lo que observamos. En este caso, leemos como funciona un sentimiento o emoción concreto y, después, al observarnos, lo comprobamos rápidamente por experiencia directa. Sin el conocimiento, tardaríamos mucho a comprender cómo funciona tal emoción o sentimiento.

La segunda tarea es dedicar la semana a **observar las distintas emociones y sentimientos que se suceden en nuestro interior**. Hacedlo como siempre, como quien observa un jarrón o una mesa.

Observadlas como quien sale al balcón de su casa para ver qué tiempo hace. Al observar sin juicio un sentimiento, lo “llenamos de luz” y al vivirlos con más consciencia, permitimos que se transformen en el fondo emocional original que se descubre cuando caen algunas capas de mecanicidades. Entonces aparece gradualmente la emoción tal cual, la original, la que nos permite contemplar el mundo a través de unos vidrios limpios y transparentes.

**Qué tengáis una feliz semana!**

