

QUEDARNOS

CON NUESTRAS

EMOCIONES

POR
MEG-JOHN
BARKER

TRADUCCION ALANA QUEER



TRADUCCIÓN DE
STAYING WITH OUR FEELINGS
DE MEG-JOHN BARKER

TRADUCIDO POR: ALANA QUEER

ORIGINAL EN: [HTTPS://WWW.REWRITING-THE-RULES.COM/
ZINES/#1473332449127-6921A7D5-A5FC](https://www.rewriting-the-rules.com/zines/#1473332449127-6921A7D5-A5FC)

APOYA A LA TRADUCCIÓN:

[HTTPS://WWW.GOFUNDME.COM/F/TRADUCCION-ZINES
-QUEER-SALUD-MENTAL-AL-CASTELLANO](https://www.gofundme.com/f/traduccion-zines-queer-salud-mental-al-castellano)

CONTENIDO

CONTENIDO 4

MEG-JOHN BARKER: QUEDARNOS CON NUESTRAS EMOCIONES

INTRODUCCIÓN 5

EXPERIMENTAR TODAS NUESTRAS EMOCIONES 6

DEL REVÉS 7

LA BRÚJULA DE LAS EMOCIONES 8

REPRIMIR NUESTRAS EMOCIONES 9

NIVELES DE EXPERIENCIA - 1 10

NIVELES DE EXPERIENCIA - 2 11

¡POR QUÉ
HACERLO!

CÓMO QUEDARNOS CON NUESTRAS EMOCIONES 12

FOCUSING 13

FOCUSING EN RELACIONES 14

FOCUSING EN RECUERDOS 15

EMOCIONES SOBRE EMOCIONES 16

F.E.A.R. 17

QUEDARSE VS. DARSE PRISA A ENTRAR 18

UN ENFOQUE RADICAL 19

QUEDARSE CON LAS EMOCIONES DE OTRAS PERSONAS 20

INCORPORARLO A NUESTRAS VIDAS 21

¡CÓMO
HACERLO!

CUÁNDO NO QUEDARNOS CON NUESTRAS EMOCIONES 22

LOVE UNCOMMON:

TOMAR TU TEMPERATURA EMOCIONAL 23

CÓMO RESPONDER EFICAZMENTE A LA ACTIVACIÓN EMOCIONAL 25

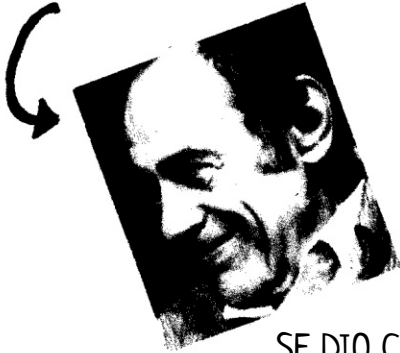
MÁS INFORMACIÓN (INGLÉS Y ESPAÑOL) 26

MÁS TRADUCCIONES DE ZINES DE MEG-JOHN-BARKER 27

INTRODUCCIÓN

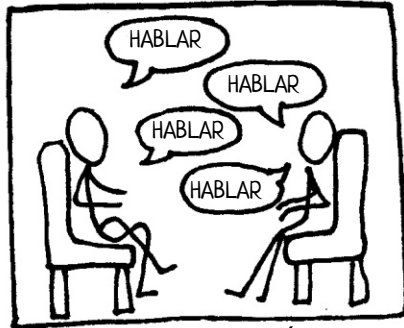
5

ESTE ES EL TERAPEUTA
HUMANISTA EUGENE GENDLIN

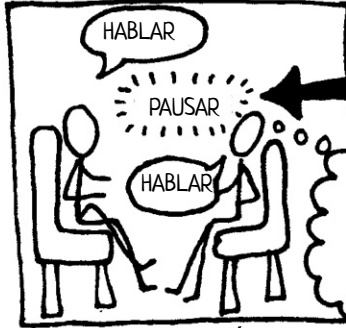


EN LA DÉCADA DE 1960, ESTUDIÓ
LA DIFERENCIA ENTRE LAS
PERSONAS CUYA VIDA MEJORÓ
TRAS LA TERAPIA Y AQUELLAS
QUE NO NOTARON NINGUNA
MEJORÍA

SE DIO CUENTA DE ESTO...



NO MEJORÓ



SE CONECTA
CONSIGO MISME

¿CÓMO ME SIENTO?
¿EN QUÉ PARTE DEL
CUERPO LO NOTO?
¿CUÁL ES LA PALABRA QUE
MEJOR LO DESCRIBE?

MEJORÓ

FOCUSING = LA TÉCNICA DE GENDLIN PARA AYUDAR A LAS PERSONAS A
APRENDER A HACER ESTO.

MUCHAS TERAPIAS Y TRADICIONES ESPIRITUALES HAN DESARROLLADO
PRÁCTICAS SIMILARES PARA RALENTIZAR EL RITMO Y SINTONIZAR CON
NUESTRAS EMOCIONES.

Este zine trata *por qué* es importante desarrollar la capacidad de quedarnos con nuestras emociones, y *cómo* podemos hacerlo. Esperamos que leerlo te ayude a descubrir tu propio panorama emocional (qué emociones tiendes a preferir y cuáles tiendes a evitar). También te ofrecerá varias prácticas posibles para aprender a quedarte con tus emociones. Cada persona responde de forma diferente, así que se trata de descubrir qué es lo que mejor te funciona.

6

EXPERIMENTAR TODAS NUESTRAS EMOCIONES

ESTE TIPO DE PRÁCTICAS SON ÚTILES PORQUE SOLEMOS HACER JUSTO LO CONTRARIO



ESTO NOS LIMITA DE MUCHAS MANERAS:

EVITAMOS LAS SITUACIONES Y LAS PERSONAS QUE SUELEN PROVOCARNOS EMOCIONES «NEGATIVAS»

NOS AGARRAMOS DEMASIADO A LAS SITUACIONES Y A LAS PERSONAS QUE NOS PROVOCAN EMOCIONES «POSITIVAS», LO QUE LAS SOMETE A UNA GRAN PRESIÓN.



SOLO SE DESARROLLAN CIERTAS PARTES DE NOSOTRES
SOLO MOSTRAMOS CIERTOS ASPECTOS DE NOSOTRES MISMES
A LES DEMÁS

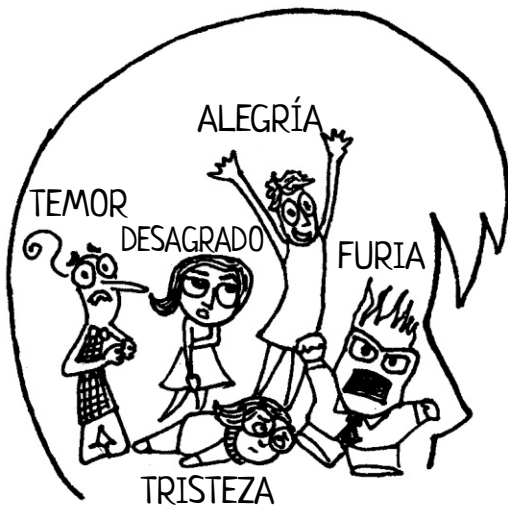
ESTO LIMITA NUESTRA VIDA Y NUESTRAS RELACIONES

PIXAR
MOVIE

DEL REVÉS

CUENTA LA HISTORIA DE RILEY Y
SUS EMOCIONES CUANDO SU
FAMILIA SE MUDA A OTRA
CIUDAD.

MERECE MUCHO LA PENA VERLA
SI AÚN NO LA HAS VISTO.



Antes, el mundo interior de Riley estaba dominado por Alegria, que se encargaba de que Riley fuera lo más feliz posible, acumulando un tesoro de recuerdos mayoritariamente alegres que, a su vez, han moldeado su personalidad. Sin embargo, tras la mudanza, muchos de esos recuerdos se ven empañados por Tristeza, que parece incapaz de evitar tocarlos y teñirlos de tristeza.



En su intento por evitar que Tristeza cause más daño, Alegria consigue que las echen a ambas de la sala de control y las envíen a los confines del mundo interior de Riley. Esto deja a Furia, Temor y Desagrado al mando, mientras que Alegria y Tristeza hacen todo lo posible por regresar antes de que Riley se escape de su nuevo hogar. Vemos cómo los intentos de Riley —y de Alegria— por mantener su alegría tienen, trágicamente, el efecto contrario. Al intentar mantener su personalidad alegre ante un gran dolor, en realidad se vuelve enfadada, ansiosa y desconectada, y corre el riesgo de perder el amor de sus padres, ya que estos ya no la reconocen.

MENSAJE:

NECESITAMOS TODAS NUESTRAS EMOCIONES,
NO SOLO LAS «POSITIVAS».

LAS COSAS SALEN MAL CUANDO SOLO ALGUNAS TOMAN EL CONTROL.
ES MUCHO MEJOR CUANDO TODAS COLABORAN JUNTAS.

8 LA BRÚJULA DE LAS EMOCIONES

(TERAPEUTA EXISTENCIAL EMMY VAN DEURZEN)

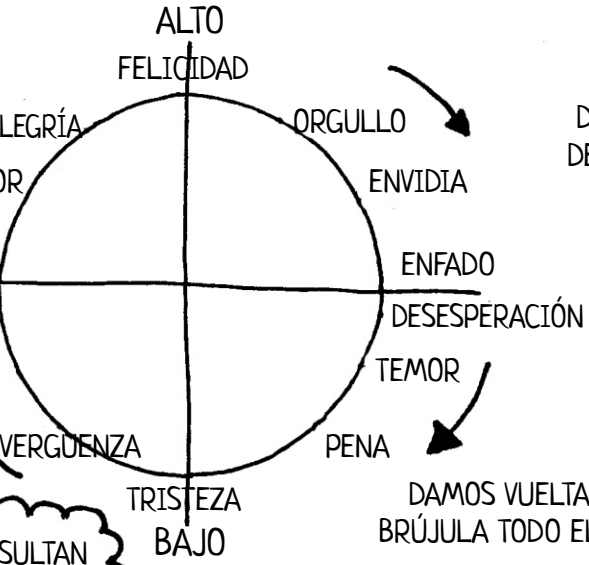
TODAS LAS EMOCIONES SON SENSATAS Y TIENEN ALGO QUE DECIRNOS



ANSIEDAD
ENTUSIASMO
COMPROMISO

¿QUÉ EMOCIONES TE RESULTAN FÁCILES O DIFÍCILES?
¿EN QUÉ TE QUEDAS ATASCADO?

Fundamentalmente, Van Deurzen sostiene que debemos ser capaces de experimentar todas las emociones para poder recorrer toda la brújula de esta manera. Si hay emociones que reprimimos o evitamos, es probable que nos quedemos atascados en un solo punto. Paradójicamente, si rechazamos una emoción — como la tristeza —, es probable que nos quedemos atascados y dejemos de experimentar también otras emociones, como la alegría. Si perdemos por completo la capacidad de experimentar algunas de las emociones, corremos el riesgo de caer en la depresión y de que todas nuestras emociones se bloqueen.



DEPRESIÓN
DESILUSIÓN
RETIRO



DAMOS VUELTAS POR LA BRÚJULA TODO EL TIEMPO

NO SIEMPRE VAMOS EN LA MISMA DIRECCIÓN.

PODEMOS SENTIR EMOCIONES «OPUESTAS» SIMULTÁNEAMENTE.

P.E.J. ALEGRÍA Y TRISTEZA ENFADO Y ESPERANZA
MIEDO Y DETERMINACIÓN

TENEMOS QUE APRENDER A QUEDARNOS CON TODAS NUESTRAS EMOCIONES
POR EJEMPLO LA TOMA DE DECISIONES

LAS EMOCIONES QUE NOS EMPUJAN HACIA ESTA ELECCIÓN
ENTUSIASMO
CULPA



LAS EMOCIONES QUE NOS EMPUJAN A ALEJARNOS DE ELLA
PREOCUPACIÓN
INDIGNACIÓN
AUTODESPRECIO

LA ESPERANZA DE QUE NO SEA NECESARIO UN CAMBIO

EL PROBLEMA

A LO LARGO DE NUESTRA VIDA APRENDEMOS QUE CIERTAS EMOCIONES NO ESTÁ BIEN EXPRESARLAS — O INCLUSO — EXPERIMENTARLAS

¿RECUERDAS MOMENTOS DE TU INFANCIA O ADOLESCENCIA EN LOS QUE APRENDISTE QUE CIERTAS EMOCIONES ERAN INACEPTABLES?

MOMENTOS DISTINTOS Y EMOCIONES DIFERENTES PARA CADA UNE DE NOSOTRES

PUEDA HABER SIDO GRADUAL O REPENTINO, O AMBAS COSAS

SIGUE OCURRIENDO EN LA EDAD ADULTA



RECUERDO QUE DEJÉ DE SENTIRME ILUSIONADE PORQUE MI PADRE SIEMPRE ME PROMETÍA COSAS Y LUEGO ME DECEPCIONABA

EN NUESTRO COLEGIO HABÍA QUE SER FUERTE. NO SE PODÍA MOSTRAR NINGÚN MIEDO.



TENÍA UNA GRAN FAMILIA HIPPIE Y NUNCA DEBÍAMOS ENVIDIAR LO QUE TENÍAN OTRAS PERSONAS O CÓMO LES IBA



¿QUÉ SUPUSO REPRIMIR ESAS EMOCIONES PARA...?

TU RELACIÓN CONTIGO MISME

TUS RELACIONES CON OTRAS PERSONAS

TUS DECISIONES VITALES

LO QUE RECUERDAS Y LO QUE NO

A VECES CONSEGUÍAMOS REPRIMIR ESTAS EMOCIONES; OTRAS VECES, INTENTAR REPRIMIRLAS HACÍA QUE, DE VEZ EN CUANDO, ESTALLARAN, O QUE SE CONVIRTIERAN EN PARTE FUNDAMENTAL DE NUESTRAS IDENTIDADES.

NIVELES DE

A nivel externo, nuestra cultura en general nos transmite mensajes muy claros sobre qué emociones está bien expresar o sentir y cuáles no. Por lo general, en las culturas occidentales se nos anima a expresar la felicidad y las experiencias «positivas», y no las «negativas». La «frescura británica» también desalienta las expresiones de miedo y, tal vez, de ira. Además, los mensajes varían en función de nuestras identidades individuales ya que ciertas emociones se consideran más o menos aceptables para personas de determinados géneros, clases sociales, edades o nacionalidades, por ejemplo.

LA CULTURA

¿QUÉ MENSAJES RECIBES DE LA CULTURA MÁS AMPLIA SOBRE LAS EMOCIONES?

¿DE QUÉ COMUNIDADES E INSTITUCIONES HAS FORMADO PARTE? ¿CÓMO SE CONTROLABAN LAS EMOCIONES ALLÍ?



En el siguiente nivel, nuestras comunidades e instituciones también refuerzan muchos de estos mensajes. Por ejemplo, en el colegio es posible que nos hayan juzgado por ser demasiado entusiastas y poco «cool». En el ámbito laboral, puede que no haya lugar para «dejarse llevar por las emociones» o que se nos anime a aparentar que estamos en un estado constante de ansiedad y agobio. Es posible que existan normas sociales sobre si es bueno o malo expresar la rabia o la envidia.

Es fácil caer en una especie de «control del tono» en nuestras comunidades —sean del tipo que sean—, en el que se considera inaceptable admitir o expresar ciertas emociones, ya sea para determinadas personas o de manera general. Vale la pena tenerlo en cuenta cada vez que nos sorprendemos a nosotros mismos juzgando cómo «debería» o «no debería» sentirse alguien respecto a algo.

EXPERIENCIA

¿QUÉ EMOCIONES SE CONSIDERABAN ACEPTABLES O INACEPTABLES EN TU FAMILIA? ¿Y EN TUS RELACIONES ACTUALES?

En el nivel interpersonal, aprendemos mucho sobre los sentimientos aceptables e inaceptables a través de nuestras relaciones cercanas, sobre todo de la familia y las amistades que nos rodean mientras vamos creciendo.

Es importante recordar que nuestros adre —y las demás personas cercanas en nuestras vidas— también viven en la misma cultura general que nosotros, con todos sus mensajes nocivos sobre sentimientos inaceptables. También forman parte de instituciones y comunidades que les han marcado profundamente. Y se encuentran en sus propios sistemas familiares, en los que ciertas emociones se han considerado peligrosas o amenazantes. Por eso es muy posible que hayan respondido transmitiéndonos un mensaje claro de que nuestro miedo, tristeza, ira, alegría, disgusto u otros sentimientos no eran algo con lo que pudieran convivir, que no podrían querernos si los expresáramos, o que debíamos protegerles de esos sentimientos.

La terapia sistémica también aborda cómo, a menudo, las personas dentro de los grupos familiares y de amistades se quedan estancadas en determinados roles emocionales; por ejemplo, como la persona «feliz» o la persona «problemática» —la que tiene que preocuparse por todes— o aquella a la que todes temen enfadar. El sistema en su conjunto puede mantenernos atrapados en esos roles.

¿CON CUÁL DE ÉSTOS MENSAJES ESTÁS DE ACUERDO?
¿A CUÁL TE RESISTES?

Todes hemos interiorizado todos esos mensajes procedentes de los demás niveles. O bien hemos logrado encontrar una forma de reprimir por completo las emociones «negativas», o bien —quizás— al intentar reprimirlas hemos conseguido que se hagan oír con más fuerza, hasta el punto de que ahora nos definen. Hay muchas formas en que esto puede suceder.

MÁS AMPLIA

INSTITUCIONES

INTERPERSONALES

UNDO
RIOR

COMO QUEDARNOS CON NUESTRAS EMOCIONES

~~ENFADO~~

MOSTRAR NUNCA
(PERO SIEMPRE BURBUJEA)

REDUCIR LA
ESPERANZA

NO TE SENTIRÁS
DECEPCIONADE



PERSEGUIR
A MENUDO SE ME ESCAPA



Y AQUÍ ESTAMOS, YA DE ADULTES, CON ESOS DESEQUILIBRIOS, EXAGERACIONES Y SILENCIOS EN NUESTROS ESTADOS EMOCIONALES

LA SOLUCIÓN: PRACTICAR QUEDARNOS CON NUESTRAS EMOCIONES

(TÉCNICAS COMO EL FOCUSING Y F.E.A.R.) →

SE PUEDE HACER DE MUCHAS MANERAS, POR EJEMPLO:



SENTARSE O MEDITAR



TERAPIA



CAMINAR CON UN AMIGUE



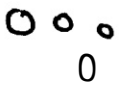
ESCRIBIR/DIBUJAR



ESTIRAR EL CUERPO

TAMBIÉN

EN EL MOMENTO EN QUE SURGE LA EMOCIÓN



MÁS TARDE, AL RECORDARLA

EMPIEZA POCO A POCO CON EMOCIONES MÁS SENCILLAS O MENOS CARGADAS. RECUERDA CUÁNTO TIEMPO HEMOS PASADO REPRIMIENDO NUESTRAS EMOCIONES: NOS LLEVARÁ UN TIEMPO ACOSTUMBRARNOS A HACER ALGO DIFERENTE.

UN HÁBITO ARRAIGADO

SÉ INDULGENTE CONTIGO MISME

1 LLEGAR

- Siéntate cómodamente y en silencio, y centra tu atención en tu cuerpo y en cómo se siente.



2 ENCONTRARSE

- Pregúntate qué es lo que reclama tu atención. Concéntrate en cualquier sensación o «sensación corporal» que percibas en tu cuerpo.

(PUEDES ESCANEAR A TRAVÉS DE TU CUERPO SI ESO TE AYUDA)

- Saluda a esa sensación: acógela con cariño. Pregúntate si te parece bien dedicar un rato a esa sensación ahora (si no es así, no pasa nada por parar o centrarte en otra cosa).

MMM... NOTO UNA TENSIÓN EN LA GARGANTA... TENGO UN POCO DE REVUELO EN EL ESTÓMAGO... ¿ESTÁ BIEN QUE ME CONCENTRE EN LA GARGANTA? ... VALE...



ES COMO SI TUVIERA UN BOLO DENSO ATASCADO EN LA GARGANTA

3 QUEDARSE

- Presta realmente atención a esa sensación. Intenta encontrar la mejor forma de describirla.

- Comprueba de nuevo con la sensación para ver si esa descripción encaja bien, o si necesitas modificarla o añadir algo más.

- Quédate con esa sensación, con curiosidad y interés, sin intentar cambiarla ni obligarla a expresarse: simplemente acéptala con delicadeza y curiosidad. Intenta comprenderla desde su punto de vista. Presta atención a las palabras, imágenes o metáforas que te vengan a la mente. Acepta todo lo que surja, por ejemplo, nuevas sensaciones o la ausencia de sensaciones.

A MEDIDA QUE ME CONCENTRO EN ELLA, LA SIENTO UN POCO MENOS TENSA Y MENOS ATASCADA.

¡IMPORTANTE! PUEDE QUE LLEGUES A CIERTA COMPRESIÓN O A UN CAMBIO, O PUEDE QUE NO; SEA COMO SEA, ESTÁ BIEN.

DA LA SENSACIÓN DE QUE CUMPLE UNA FUNCIÓN: EVITAR QUE LAS COSAS SE DESBORDEN.



4 CERRAR

- Cuando te parezca que ya está listo, puedes comprobar si hay algo más que quiera tu atención.

- Si no es así, expresa gratitud hacia ese sentimiento y hacia tu cuerpo, y asegúrale que seguirás volviendo a escucharlo —y a escuchar otros sentimientos— de esta forma tan respetuosa.



¿ALGO MÁS?

GRACIAS, VOLVERÉ.

FOCUSING EN RELACIONES

PUEDE SER DE GRAN AYUDA QUE UNE AMIGUE SE SIENTE CONTIGO Y TE ESCUCHE MIENTRAS REALIZAS EL EJERCICIO DE FOCUSING. PODÉIS TURNAROS PARA HACER EL PAPEL DE OYENTE.

- Siéntate cómodamente y en silencio frente a la otra persona, intentando estar presente con ella y con tu propio cuerpo, tus sentimientos y tus reacciones.
 - Hazle saber cuánto tiempo tiene (quizás entre 10 y 15 minutos)
- Espera a que hable y asegúrate de hacer una pausa antes de responder, a menudo con simples indicaciones mínimas (mm, sí, ajá, etc.)
 - Refleja lo que ha dicho, utilizando las mismas palabras que él ha empleado para describir las emociones, las sensaciones corporales o las imágenes que le han venido a la mente. Si dice muchas cosas, límitate a reflejar lo último que haya dicho.
- Avísale cuando se acerque el final del tiempo, para que pueda moverse hacia el cierre.

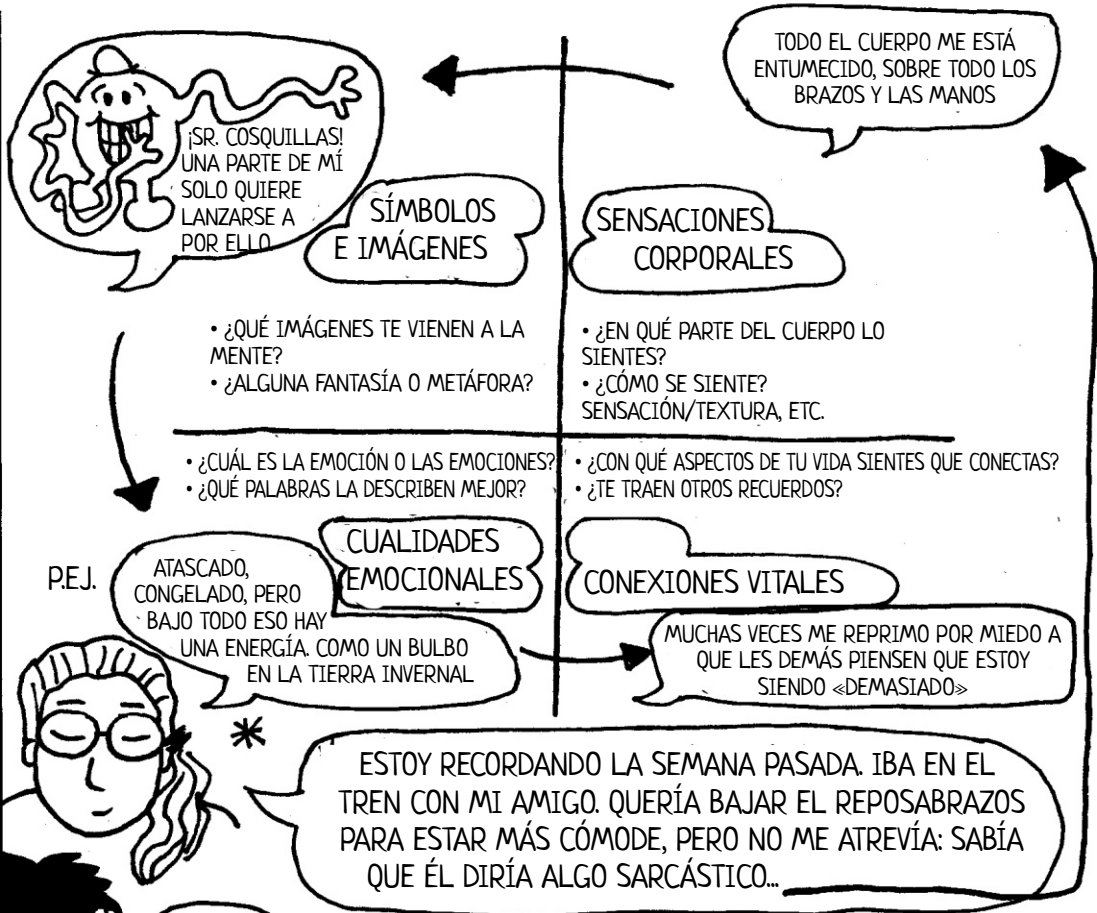
No hagas preguntas, no interpretes ni analices lo que dice, ni des sugerencias ni consejos.



FOCUSING EN RECUERDOS

PARA CONCENTRARTE, PUEDES PARTIR DE UNA SENSACIÓN CORPORAL O DE UN RECUERDO RECIENTE CONCRETO.

EN CUALQUIER CASO, ES ÚTIL QUE PRESTES ATENCIÓN A CUALQUIERA DE LOS SIGUIENTES COSAS QUE TE SURJAN... *



AJÁ

SÍ

| | |
|---------|----------|
| IMAGEN | CUERPO |
| EMOCIÓN | RECUERDO |

PRUÉBALO TÚ MISME... PUEDES ANOTAR PALABRAS, IMÁGENES O COLORES Y FORMAS ABSTRACTAS EN CADA UNO DE LOS CUATRO CUADRANTES A MEDIDA QUE TE VAYAS ACORDANDO

16 EMOCIONES SOBRE LAS EMOCIONES

DEBIDO A LOS MENSAJES RESTRICTIVOS QUE RECIBIMOS SOBRE LAS EMOCIONES, A MENUDO NOS DAMOS CUENTA, AL PRACTICAR EL FOCUSING, DE QUE SURGEN EMOCIONES SOBRE LAS EMOCIONES MISMAS



UNA HISTORIA DE KIRK SOUDER ...



FOCUSING CUANDO SURGEN EMOCIONES SOBRE EMOCIONES

— QUEDÁTE CON TODAS DE ELLAS

SÉ AMABLE. TODAS ESTÁN TRATANDO DE SER DE AYUDA.

NOTO UNA IRA CONTENIDA

IRA

NOTO REPUGNANCIA HACIA MÍ MISMO POR SENTIR IRA

NOTO UNA GRAN TRISTEZA AL VER LO RÁPIDO QUE ME DISGUSTO DE MÍ MISMO

REPULSIÓN

TRISTEZA



F.E.A.R.

ESTA ES LA MAESTRA BUDISTA
PEMA CHÖDRÖN →



ENSEÑA UNA PRÁCTICA DE MINDFULNESS
PARA «ESTAR PRESENTES» EN NUESTRAS
EMOCIONES.

F DE "FEAR" EN INGLÉS
DESCUBRE LA EMOCIÓN EN TU CUERPO

E DE "EMBRACE" EN INGLÉS
ABRAZARLA — EN LUGAR DE NUESTRA
PRÁCTICA HABITUAL DE

A DE "ALLOW" EN INGLÉS
DEJA QUE LOS PENSAMIENTOS
SOBRE ELLA SE DISIPEN Y QUÉDATE
CON LA EMOCIÓN

ALEJARSE DE ELLA, POR
EJEMPLO, MEDIANTE LA
DISTRACCIÓN O LA EVASIÓN,
O

REACCIONAR ANTE ELLA, POR
EJEMPLO, INTENTANDO
DESHACERSE DE ELLA O
ATACANDO LO QUE LA HAYA
PROVOCADO

Dejar que los pensamientos se disipen consiste en soltar esas
tramas y quedarse simplemente con la emoción en sí: su textura,
intensidad, color, dónde la sientes en tu cuerpo,
la sensación, etc.

VAYA, ME SIENTO DE BAJÓN. ¿QUÉ ME PASA?
QUIZÁ ESTÉ DEPRIMIDE. ¿QUÉ ME PASA? MI
VIDA ES ESTUPENDA. NO DEBERÍA SENTIRME
DEPRIMIDE. ESTOY SIENDO MUY TONTE. HAY
GENTE QUE LO TIENE MUCHO PEOR QUE YO. SOY
UNA MALA PERSONA. ¿TENGO QUE...

R DE "REMEMBER" EN INGLÉS
PIENSA EN TODAS LAS DEMÁS
PERSONAS QUE SE SIENTEN, O SE HAN
SENTIDO, ASÍ

LA TRAMA



También puede resultar muy útil recordar que las emociones difíciles pueden servir para conectar
con todas las demás personas que se sienten igual. Esto te abre al mundo, fomenta la compasión
y puede hacer que te sientas menos solo.

QUEDARSE VS. DARSE PRISA A ENTRAR

LO QUE SOLEMOS HACER: RETIRARNOS

Empiezo el día con algo que me preocupa del día anterior, o simplemente con una sensación general de ansiedad, inquietud o irritación. En lugar de prestarle atención, me pongo directamente a trabajar. O tal vez, al final del día, hay algo que ha sucedido y me preocupa, pero me dedico a ver la televisión o a socializar. Cuando hago eso, a menudo hay un sentimiento latente que se vuelve más grande y aterrador cuanto más intento ahogarlo bajo todo el trabajo y las distracciones. Cuando por fin dejo de trabajar o apago la tele, puede parecer mucho más aterrador de lo que era al principio, y a menudo me doy cuenta de que no he estado realmente presente en lo que estaba haciendo, ni he disfrutado de lo que estaba viendo, porque ese sentimiento me sigue persiguiendo en segundo plano.

0 REACCIONAR

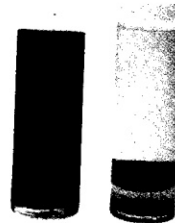
Respondo de inmediato a un correo electrónico complicado, o me enfado con alguien que me ha molestado, o tomo una decisión impulsiva sobre una situación difícil. A menudo, cuando eso ocurre, soy consciente de que no he gestionado la situación tan bien como podría haberlo hecho: he trasladado esa emoción difícil a otra persona, en una especie de efecto dominó bastante desagradable, o he agravado un problema en lugar de ayudar a resolverlo.

PEMA DICE



LA ALTERNATIVA

- ABSTENTE DE ACTUAR
- VE MÁS DESPACIO
- QUÉDATE CON LA EMOCIÓN CON AMABILIDAD Y CURIOSIDAD



ES COMO DEJAR
QUE EL AGUA
TURBIA Y
REVUELTA SE
ASIENTE PARA
PODER VER CON
MÁS CLARIDAD

RECUERDA

- ESTO ES DIFÍCIL: IMPLICA ENFRENTARTE A EMOCIONES QUE TE DAN MIEDO, MOSTRARTE VULNERABLE Y ROMPER CON VIEJOS HÁBITOS ARRAIGADOS.
- SÉ AMABLE CONTIGO MISME Y TÓMATELO CON CALMA.
- QUIZÁS AL PRINCIPIO SEA MEJOR PRACTICAR DURANTE PERIODOS CORTOS, EMPEZANDO POR EMOCIONES MÁS FÁCILES, MEZCLANDO EMOCIONES «POSITIVAS» Y «NEGATIVAS», Y HACIÉNDOLO CUANDO TE SIENTAS TRANQUILE.

UN ENFOQUE RADICAL

19

NORMALMENTE PERCIBIMOS LAS EMOCIONES DIFÍCILES COMO ALGO ATERRADOR Y AMENAZANTE
INTENTAMOS EVITARLAS O DESHACERNOS DE ELLAS CUANDO SURGEN
PEMA SUGIERE, EN CAMBIO, VERLAS COMO ALGO AMABLE Y RECONFORTANTE, Y ACOGERLAS POR TODO LO QUE TIENEN QUE ENSEÑARNOS

QUIZÁS NUNCA LLEGUEMOS A...



OYE, ESTOY
SINTIENDO UNA
VERGÜENZA PROFUNDA
Y PUNZANTE.
¡ADELANTE!

PERO PODRÍAMOS ASPIRAR A ...



VAYA, LO QUE HA PASADO
HOY ME HA TOCADO LA FIBRA
SENSIBLE. NO ME EXTRAÑA QUE
HAYA REACCIONADO DE FORMA
TAN BRUSCA. ¿CÓMO PUEDO
CUIDARME ESTA NOCHE Y
SACAR UN RATO MAÑANA PARA
REFLEXIONAR SOBRE ELLO?

POR EJEMPLO, ESCRIBIR EN MI DIARIO UNOS DÍAS DESPUÉS DE ESTO



Intenté simplemente estar con las emociones y prestarle atención a ellas, describiendo su textura, temperatura y color; experimentando de verdad las sensaciones que surgían en mi cuerpo; ampliando mi percepción para observar cómo se desarrollan a lo largo del tiempo (¿qué ocurre justo antes? ¿Cuál es la situación general en la que me encuentro cuando surgen? ¿Cómo suelen desarrollarse?). Intenté asumir que las emociones *eran* cosas sensatas y útiles que habían sucedido, solo que aún no sabía *por qué* eran sensatas, y necesitaba escucharlas con más atención y amabilidad hasta que tuvieran sentido: sin importar cuánto tiempo me llevara.

Me di cuenta de que, tras pasar un tiempo con ellas y observarlas con curiosidad de esa manera, empezaron a venirme a la mente muchas cosas que antes no se me habían ocurrido. Fue como un proceso de unir los puntos, ya que empecé a establecer todo tipo de conexiones. Sentí como si me quitara un peso de encima y, durante un tiempo, pude ver las cosas con mucha más claridad y tranquilidad.

VERGÜENZA
BOCHORNO TREMENDO
ACTIVIDAD FRENÉTICA
IRA IMPOTENTE
EFERVESCENTE
NO ME PERMITÍAN
EXPRESARME
UN MALENTENDIDO
PELIGRO DE
DESAPROBACIÓN



QUEDARSE CON LA EMOCIONES DE OTRAS PERSONAS

CUANDO LAS PERSONAS QUE NOS RODEAN EXPRESAN

EMOCIONES DIFÍCILES, TENDEMOS A

0

0



ME SIENTO MUY CABREADE



- NO ES CULPA MÍA
- ASUME TUS EMOCIONES
- NO DEBERÍAS SENTIRTE ASÍ
- CONTROL DEL TONO
- NEGACIÓN
- MINIMIZACIÓN

- AY, NO, TE HE HECHO SENTIR ASÍ
- LO SIENTO MUCHÍSIMO
- ME SIENTO FATAL
- TENGO QUE ARREGLARLO
- OCÚPATE DE MÍ, AHORA ME SIENTO MUY MAL

PONER TODA LA RESPONSABILIDAD EN ELLES

PONER TODA LA RESPONSABILIDAD EN NOSOTRES

LA ALTERNATIVA

- RECONOZCAMOS QUE TODES ESTAMOS INTERCONECTADOS
- QUEDÉMONOS CON SUS EMOCIONES Y CON LAS NUESTRAS
- RECORDEMOS QUE NADIE ES DEL TODO BUENO NI DEL TODO MALO

AMABLE

DESPACIO

PODRÍAMOS INTENTAR

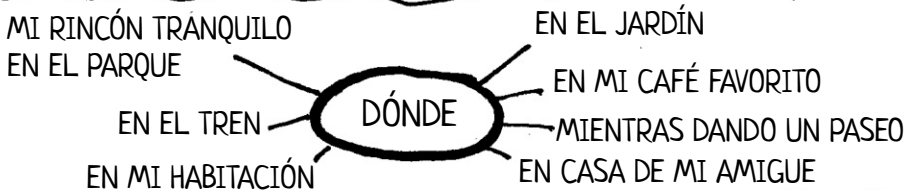
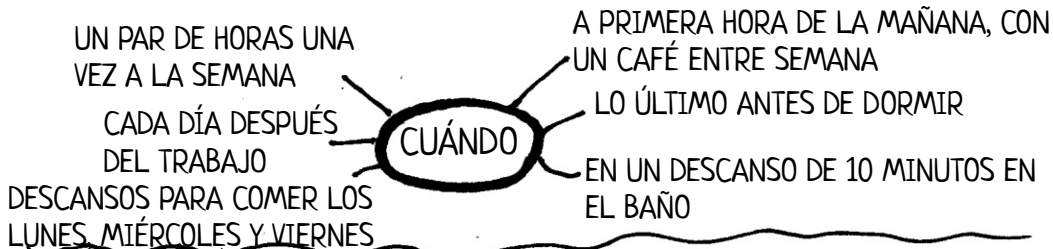
APLICAR LOS ENFOQUES BASADOS EN «QUEDARNOS CON NUESTRAS EMOCIONES»

- ESTAR PRESENTE PARA ELLE Y SUS EMOCIONES.
- ESCUCHARLE DE VERDAD Y COMPRENDER CÓMO SE SIENTE.
- TOMAR CONCIENCIA DE LO QUE ESO NOS PROVOCA (PEDIR UN MOMENTO SI NECESITAMOS PROCESARLO).
- COMPROBAR SI LO HEMOS ENTENDIDO BIEN.
- UNA VEZ QUE HAYA TERMINADO, AVERIGUAR QUÉ NECESITA.
- DEJAR CLARO QUÉ PODEMOS OFRECER Y CUÁLES SON LAS LIMITACIONES AL RESPECTO.
- MANTENER UNA ACTITUD ABIERTA EN LUGAR DE ANSIAR UN «RESULTADO PERFECTO».

INCORPORARLO A NUESTRAS VIDAS

PRACTICAMOS REGULARMENTE CÓMO QUEDARNOS CON NUESTRAS EMOCIONES PARA QUE NOS RESULTE MÁS FÁCIL HACERLO «EN EL MOMENTO» CUANDO SURGEN, Y TAMBIÉN CON LAS EMOCIONES DE OTRAS PERSONAS.

ES IMPORTANTE QUE ENCUENTRES LO QUE MEJOR TE FUNCIONA. PUEDES PROBAR DIFERENTES COSAS, POR EJEMPLO:



A veces, cuando te quedas con tus emociones, descubres que simplemente van cambiando por sí solas; otras veces, eso te da la sensación de que las aguas se calman y ves las cosas con más claridad; a veces lo único que notas es lo difícil que resulta quedarte con esa emoción, y cómo te pasas todo el rato distraéndote, intentando analizarla o deseando que desaparezca. Y si eso ocurre, entonces esas cosas, en sí mismas, se convierten en algo con lo que hay que quedarse.

SÉ AMABLE
CONTIGO
MISME Y CON
TODAS TUS
EMOCIONES



ESPERO QUE TE RESULTA ÚTIL

HAZLO DESPACIO,
LLEVARÁ TIEMPO

CUÁNDO NO QUEDARNOS CON NUESTRAS EMOCIONES

¿ES SIEMPRE RECOMENDABLE QUEDARSE CON NUESTRAS EMOCIONES? SEGÚN MI PROPIA EXPERIENCIA, NO. TENGO QUE ADMITIR QUE TODAVÍA ME CUESTA MUCHO QUEDARME CON MIS EMOCIONES, PERO TAMBIÉN HE APRENDIDO QUE EL MERO HECHO DE INTENTARLO PUEDE RESULTAR EXTREMADAMENTE DOLOROSO O INCLUSO VOLVER A SER TRAUMÁTICO.

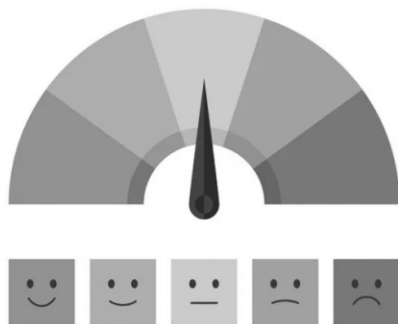
ALEX IANTAFFI Y MEG-JOHN BARKER ESCRIBEN EN SU LIBRO HELL YEAH, SELF CARE:



EN REALIDAD, DESDE UNA PERSPECTIVA BASADA EN EL TRAUMA, A VECES NO ES ACONSEJABLE ABRUMARSE O QUEDARSE CON ELLAS— CUANDO NOS SENTIMOS ABRUMADOS O ESTAMOS EN UN ESTADO REACTIVO, O CUANDO LAS EMOCIONES SON MUY INTENSAS. SIN DUDA, NO ES UNA BUENA IDEA CUANDO NOS ENCONTRAMOS EN MEDIO DE UNA RESPUESTA TRAUMÁTICA INTENSA. LA RAZÓN ES QUE ES FÁCIL VOLVER A TRAUMATIZARNOS O ABRUMARNOS AÚN MÁS; POR EJEMPLO, SI NOS OBLIGAMOS A RECORDAR COSAS EXTREMADAMENTE DOLOROSAS ANTES DE ESTAR PREPARADOS, O NOS OBLIGAMOS A PERMANECER EN UN ESTADO DE PÁNICO O PROFUNDO DOLOR PARA «SENTIR LA EMOCIÓN».

POR ESTE MOTIVO, HE DECIDIDO AÑADIR A ESTA TRADUCCIÓN DEL ZINE DOS ENTRADAS DEL BLOG DE SOPHIE GRAHAM (AUTORA DEL BLOG LOVEUNCOMMON.COM) QUE TRATAN PRECISAMENTE ESTE TEMA. AUNQUE SE ALEJAN UN POCO DEL ESTILO GENERAL DEL ZINE, CREO QUE ES IMPORTANTE INCLUIRLAS.

Así que he pasado cada vez más tiempo sintiendo mis emociones, y he llegado a la conclusión de que la forma en que me enseñaron a entender las emociones cuando era más joven era peligrosamente errónea. Verás, me enseñaron que las emociones podían entenderse en una escala que iba de la tristeza a la felicidad (y que, en realidad, siempre hay que intentar ser feliz). Era más o menos así:



Supongo que ya puedes ver algunos problemas con este enfoque. Mi vida rara vez es binaria, y mis emociones ciertamente no lo son. No funciona en una escala de feliz a triste. Este enfoque no me daba una forma de comunicar o expresar otros sentimientos, como la culpa, el miedo, el agobio, la ira o el asco. Tampoco me facilitaba la comunicación de sentimientos complejos, en los que tenía más de una emoción a la vez.

A pesar de que la escala de feliz a triste no me funcionaba, he descubierto que otras escalas son mucho más útiles. Conseguí que me trataran la endometriosis después de 10 años de síntomas porque valoré mi dolor en una escala comparándolo con el de un brazo roto (me dolía mucho, mucho más). También me han resultado útiles las escalas de dolor para saber cuándo debo y cuándo no debo hacer fisioterapia y ejercicio. Cada vez utilizo más las escalas para controlar mi propia activación emocional y tomar decisiones sobre cómo responder a mis emociones.

La sencilla escala del 1 al 10 de activación emocional me resulta muy útil. Me fijo en mi activación emocional general, independientemente de las emociones que sienta, y la evalúo en una escala del 1 al 10, en la que 1 es la intensidad más baja y 10 la más abrumadora. Eso significa simplemente comprobar con mi cuerpo mi nivel actual de activación emocional.

¿Qué intensidad tienen mis emociones en este momento?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Se trata de un instrumento realmente sencillo, porque no se trata de investigar ninguna experiencia emocional concreta, sino simplemente de darme cuenta de la intensidad de mis sentimientos. Me encanta que sea tan sencillo, porque es justo lo que necesito cuando las cosas se desmoronan o son realmente difíciles. En esos momentos en los que experimento emociones muy intensas, me resulta muy difícil distinguir qué sentimientos tengo. A veces sería imposible decir «estoy muy enfadada» o «estoy muy avergonzada», pero es mucho más fácil decir «mis emociones se están activando mucho en este momento», sin saber necesariamente cuál es la emoción principal. El simple proceso de darme cuenta de dónde me encuentro en la escala de activación emocional me ayuda a reconocer mi experiencia emocional, lo que normalmente me ayuda a sentirme más tranquilo.

El primer paso para dar espacio a las emociones es darse cuenta de la activación emocional. Yo lo llamo tomar la temperatura emocional. Te invito a que busques momentos para notar la intensidad de tus emociones cada día. Algunas personas lo hacen a la misma hora cada día, otras lo hacen más a menudo en los momentos en que sienten las cosas más intensamente. Yo soy partidaria de empezar por lo que te resulte más natural, antes de probar otros enfoques. Puede ayudarte fijarte en qué número

estás y cómo te sientes al notar esa experiencia emocional. Escribir una o dos líneas puede ayudarte a reflexionar sobre cómo se siente la emoción y qué se siente al percibirla.

Una vez que tengas práctica en trabajar tu temperatura emocional, puedes empezar a explorar lo que necesitas hacer cuando alcanzas diferentes niveles de activación.

TRADUCCIÓN DE SOPHIE GRAHAM (LOVE UNCOMMON):

[HTTPS://LOVEUNCOMMON.COM/2019/09/20/TAKING-YOUR-EMOTIONAL-TEMPERATURE/](https://loveuncommon.com/2019/09/20/taking-your-emotional-temperature/)

CÓMO RESPONDER EFICAZMENTE A LA ACTIVACION EMOCIONAL 25

En el último post, hablé de tomar la temperatura emocional, que es algo que intento practicar casi todos los días porque no es algo que me salga de forma natural. Sin embargo, me resulta muy útil para darme cuenta de mis emociones y trabajar con ellas. A medida que he ido notando mis niveles de activación emocional, me he dado cuenta de que lo que tengo que hacer en relación con mis emociones varía en función de su intensidad. Al principio, me centraba en estar con mis emociones, independientemente de su intensidad. Me encanta el fanzine de Meg-John Barker sobre cómo quedarse con las emociones, y he utilizado muchas de las técnicas de las que habla. Pero con el paso del tiempo, me di cuenta de que permanecer con los sentimientos sólo me funciona bien cuando mis emociones se sitúan entre 4 y 7 grados. Entonces, hace unos años, me formé para dirigir grupos de habilidades de Terapia Dialéctica Conductual (TDC), y en los últimos dos años he repasado varias veces las habilidades básicas de Regulación de las Emociones y Tolerancia a la Angustia. A lo largo de ese tiempo, me he inclinado de forma natural a utilizar las habilidades de mindfulness para el nivel más bajo de activación emocional, las habilidades de regulación emocional para el nivel medio y las habilidades de tolerancia a la angustia para las emociones realmente intensas. Cuando empecé a pensar en ello fuera del contexto de DBT, me di cuenta de que veía la escala emocional como algo útil para averiguar qué hacer con las emociones en cada banda de intensidad.

| Zona de detección | | | Zona de permanencia con las emociones | | | | Zona de autocompasión | | |
|-------------------|---|---|---------------------------------------|---|---|---|-----------------------|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

En el nivel más bajo de intensidad, me resulta increíblemente útil fijarme en cómo se sienten las emociones de bajo nivel. Notar qué pensamientos, sensaciones e impulsos se producen con niveles bajos de activación emocional. Creo que esta práctica me ayuda a sintonizar con mi cuerpo y mis sentimientos antes de que se vuelvan urgentes o difíciles de gestionar. Se trata de notar y etiquetar las experiencias emocionales, y reconocer la textura de mis emociones cuando acaban de empezar. Algunas personas son increíbles en esto y no necesitan practicar, pero hay mucha gente como yo a la que le cuesta mucho sentir las emociones cuando son pequeñas. Puedes leer más sobre cómo trabajar en notar las emociones de bajo nivel en este post (en inglés).

En el rango de 4 a 7 es donde se puede realizar un trabajo emocional realmente efectivo. Se trata de sentarse con los sentimientos y permitirse pasar a través de ellos, o utilizarlos para guiar la toma de decisiones sobre las relaciones y otras cosas que surgen en la vida. Como he dicho antes, el fanzine de Meg-John Barker es realmente maravilloso en la descripción de algunas grandes maneras de quedarse con y experimentar las emociones, así que voy a dejarte leerlo en tu tiempo libre.

El rango más alto, 8-10, es lo que yo llamo la zona de autocompasión. De hecho, significa una de dos cosas. O estás respondiendo a una emergencia, o estás teniendo una crisis emocional. La mayoría de progenitores alcanzarían un 10 si su hijo intentara salir corriendo a la carretera delante de un coche, y lo correcto en ese caso es, obviamente, ocuparse de la situación inmediata y asegurarse de que el niño está a salvo. La autocompasión tiene que venir después de que se haya resuelto la situación de emergencia. Otra situación en la que se pueden alcanzar niveles realmente altos de activación emocional es cuando se está en medio de un conflicto interpersonal. En este caso, la autocompasión es lo primero. Eso significa casi siempre tomarse un descanso de los demás, especialmente de aquellos con los que se está en conflicto. Esta zona consiste en encontrar formas de reducir tu activación emocional y ser amable contigo mismo. También escribiré un post sobre esto en el futuro.

Mientras tanto, te invito a que te fijes si estas bandas hablan de tu experiencia. ¿Están las bandas en el lugar adecuado para ti? ¿Se te da bien trabajar con las emociones en algunas intensidades y en otras no? En los próximos días, tómate un par de minutos para notar en qué intensidad de emoción te encuentras y cómo eliges actuar con esas emociones.

MÁS INFORMACIÓN

(SI LA QUIERES)

DE MEG-JOHN BARKER

<https://www.rewriting-the-rules.com>

Más zines sobre emociones, felicidad y salud mental (en inglés)

- La película de Pixar "De revés"

Van Deurzen, E. (2008). Psychotherapy and the quest for happiness. Sage.
(www.emmyvandeurzen.com)

Fredman, G. (2004). Transforming emotion: Conversations in counselling and psychotherapy. Whurr

Ahmed, S. (2010). La promesa de la felicidad. Caja Negra Editora
(feministkilljoys.com) *

Cornell, A. W. (2000). El Poder Del Focusing. Ediciones Obelisco S.L..
(www.focusing.org, www.focusing.es)

Ejemplo sobre miedo:

<http://medium.com/@kirksouder/how-to-relate-to-fear-in-a-way-that-makes-it-ok-715a0e1bff89>

Chödrön, P. (2010). The wisdom of no escape: And the path of loving kindness.
Shambala Publications. (pemachodronfoundation.org)

* Este libro es más académico

DE SOPHIE GRAHAM:

<https://loveuncommon.com>

- Working towards self-compassion when emotionally distressed,
<https://loveuncommon.com/2019/11/29/working-towards-self-compassion-when-emotionally-distressed/>

- 5 things to do to be compassionate with yourself in emotional crisis.,
<https://loveuncommon.com/2019/12/02/5-compassionate-things/>

TRADUCCIONES DE ZINES DE MEG- JOHN BARKER

27



SALUD CREATIVA QUEER

[HTTPS://SEXUALARTE.ES/ES/RECURSOS/SALUD-CREATIVA-QUEER](https://sexualarte.es/es/recursos/salud-creativa-queer)



SALUD CREATIVA QUEER 2

[HTTPS://SEXUALARTE.ES/ES/RECURSOS/2025/SALUD-CREATIVA-QUEER-2](https://sexualarte.es/es/recursos/2025/salud-creativa-queer-2)

YONES PLURALES

YONES PLURALES

[HTTPS://ALANAQUEER.ES/ES/CONTENIDO/YONES-PLURALES](https://alanaqueer.es/es/contenido/yones-plurales)



YONES PLURALES 2

YONES PLURALES 2

[HTTPS://ALANAQUEER.ES/ES/CONTENIDO/YONES-PLURALES-2](https://alanaqueer.es/es/contenido/yones-plurales-2)

HAZTE AMIGUE
DE TUS YONES



TRIÁNGULOS Y CÍRCULOS DE YONES

[HTTPS://ALANAQUEER.ES/ES/CONTENIDO/ZINE-TRIANGULOS-Y-CIRCULOS-DE-YONES-TRADUCCION](https://alanaqueer.es/es/contenido/zine-triangulos-y-circulos-de-yones-traducción)

Triángulos
(y Círculos)
de Yones

Un zine de circulación de Free
(sin pagar nada)

LUCHAS RELACIONALES

LUCHAS RELACIONALES

[HTTPS://ALANAQUEER.ES/ES/CONTENIDO/ZINE-LUCHAS-RELACIONALES-TRADUCCION](https://alanaqueer.es/es/contenido/zine-luchas-relacionales-traducción)

DE ZINE
INFORMACIÓN SOBRE EL
TRAUMA
QUE AFECTA LA DIVERSIDAD
DE LAS RELACIONES

FOR MEG-JOHN BARKER
TRADUCCIÓN ALANA QUEER

APOYA NUESTRO TRABAJO

SI TE HA GUSTADO ESTE ZINE Y TE LO PUEDES PERMITIR, POR FAVOR, CONSIDERA APOYAR AL PATREON DE MEG-JOHN BARKER O HACER UNA DONACIÓN PUNTUAL A TRAVÉS DE PAYPAL.

- PATREON.COM/MEGJOHNBARKER
- PAYPAL.ME/MEGJOHNBARKER

SI TE HA GUSTADO LA TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL, POR FAVOR, CONSIDERA HACER UNA DONACIÓN AL GOFUNDME:
[HTTPS://WWW.GOFUNDME.COM/F/TRADUCCION-ZINES-QUEER-SALUD-MENTAL-AL-CASTELLANO](https://www.gofundme.com/f/traduccion-zines-queer-salud-mental-al-castellano)