

Colección aprendiendo de las emociones



GESTIÓN EMOCIONAL

CONOCEMOS Y RECONOCEMOS NUESTRAS EMOCIONES



AVIFES

Senideen eta Gaiatasun
Mentalaren Bizkaiko Elkartea
Asociación Vizcaína de Familiares
y Personas con Enfermedad Mental



Por qué hablamos de gestión emocional

Es probable que en alguna ocasión hayas experimentado emociones tan intensas que hayas sentido que se escapan a tu control o que no poder manejarlas. En estos momentos, es más importante que nunca atender a nuestro autocuidado. Si hay algo que nos puede ayudar a mantener la calma cuando esto ocurre, es la gestión emocional.

La gestión emocional hace referencia a la toma de conciencia de las propias emociones, a la aceptación de las mismas y a su correspondiente regulación.

Durante mucho tiempo, las emociones han estado consideradas poco importantes y siempre se le ha dado mayor valor a la parte racional del ser humano. Sin embargo, gestionar nuestras emociones es fundamental para nuestro bienestar personal, ya que contribuye a mejorar nuestra autoestima y nos ayuda a relacionarnos con los demás de manera más saludable. Podríamos decir entonces que lograr una adecuada gestión emocional contribuye a que seamos más felices.



RECOMENDACIÓN DE LECTURA

- **Tómate tu tiempo.**
- **No lo leas todo seguido.**
- **Déjalo en una zona cercana y visible que te permita tenerlo a mano.**
- **Consúltalo siempre que sientas la necesidad de conocer más sobre cómo afrontar una pérdida.**

The background is a solid red color. It features several faint, light-red icons: a brain with gears inside, a heart, and a question mark. These icons are scattered across the page, with some appearing in the top and bottom sections. The central text is white and stands out against the red background.

¿QUE SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son estados psicológicos complejos, influidos por la experiencia personal, originados en respuesta a un acontecimiento interno o externo, y en los que interactúan tres componentes distintos:

- Una experiencia subjetiva, ¿qué experimentamos?
- Una respuesta fisiológica, ¿qué efecto tiene en nuestro cuerpo?
- Una respuesta conductual, ¿cómo nos comportamos?

Ante una situación, cada uno de nosotros y nosotras hacemos nuestra interpretación, lo que nos lleva a experimentar una emoción relacionada y a su vez a realizar una acción concreta.

En función de cómo pensemos o interpretemos la realidad, así me voy a sentir y así voy a actuar. Las emociones están presentes en nuestras vidas desde que nacemos y juegan un papel clave en la construcción de nuestra personalidad. Dictan cómo resolvemos problemas, como nos relacionamos, como construimos, etc.

Las emociones cumplen una doble función, nos aportan información y nos impulsan a actuar. Podemos decir que las emociones son importantes mensajeras, que traen consigo una valiosa información, que si o si nos será entregada. Unas veces lo harán de manera tranquila, otras de manera más intensa, y en ocasiones de manera incluso patológica.

Por ello, es importante que cuando aparezcan nos detengamos, las reconozcamos y nos tomemos tiempo para escucharlas. Se trata de descubrir el mensaje que nos traen y actuemos en base al mismo. Si actuamos desde la propia emoción, sin atender la información que

subyace a la misma, esa misma emoción volverá a aparecer una y otra vez hasta que tomemos conciencia de su mensaje.

Podemos decir entonces que **el primer paso para trascender una emoción es aceptarla, permitiéndonos sentirla desde esa aceptación.**



**EN RESUMIDAS CUENTAS,
LAS EMOCIONES SON MUCHO MÁS QUE
AQUELLO QUE SENTIMOS EN UN
MOMENTO DADO:**

- Son una señal para cada uno
- Nos preparan para la acción
- Vigilan el estado de nuestras relaciones
- Evalúan si las cosas van bien



**¿SABEMOS DISTINGUIR
NUESTRAS EMOCIONES?**

Tal y como veremos más adelante, uno de los primeros pasos para una adecuada gestión emocional es poner nombre a la emoción que estamos experimentando. En algunas ocasiones, esta tarea resulta sencilla.

Por ejemplo, puede resultarnos más o menos fácil saber si estamos contentas o tristes. Sin embargo, en otras ocasiones, tenemos emociones mezcladas, varias a la vez, lo cual complica la tarea. Por ello, es muy importante aclarar que emociones intervienen en cada momento, aprender a comprenderlas y ponerles nombre. Solo así podremos tomar decisiones y actuar de manera emocionalmente inteligente.

Hablamos de 6 emociones básicas

Estas emociones son la base del resto de emociones complejas y podemos decir que son de carácter universal.

¿Por qué? Porque al ser expresadas parece existir una similitud en el rostro de todas las personas, así como una activación fisiológica muy parecida. Comúnmente, estas emociones se han catalogado como emociones positivas o negativas. Sin embargo, pese a que unas pueden resultar más deseables que otras, todas cumplen una función y son valiosas. Conocerlas, comprenderlas e identificarlas en nosotros y en los demás es imprescindible para que les saquemos todo el partido que nos pueden aportar.

EL MIEDO

El miedo se relaciona con el peligro o la amenaza, y conlleva una activación muy intensa, ya que nos prepara para la lucha o para la huida de la manera más rápida posible. Tanto es así que la actividad cardíaca se dispara y la respiratoria se acelera, produciendo una respiración superficial e irregular. ¿Que experimentamos? Una sensación de gran tensión y

preocupación por la propia seguridad y salud o la de nuestros seres queridos.



LA SORPRESA

Nos referimos a la reacción ocasionada por algo inesperado, novedoso, raro o extraño, a la que le acompaña una sensación de incertidumbre e inseguridad. Nuestro cuerpo responde con una desaceleración de la frecuencia cardíaca y un aumento del tono muscular y la amplitud respiratoria. Además aparece un tono de voz alto, junto a vocalizaciones espontáneas.



EL ASCO

Hace referencia a la sensación de aversión o evitación ante la posibilidad, real o imaginaria, de ingerir una sustancia dañina. La sensación subjetiva es un gran desagrado y de una marcada aversión al estímulo que lo provoca. Nuestro cuerpo responde con la aparición de diversos malestares gastrointestinales, así como náuseas. También aparece un aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria y tensión muscular.



LA ALEGRÍA

La alegría es quizás la más positiva, ya que se asocia con el placer y la felicidad. Nos da una gran carga de energía, con un aumento de la tasa cardíaca y un mayor ritmo respiratorio. También nos encontramos con una mayor liberación de endorfinas y dopamina.



LA IRA

La ira es el sentimiento que emerge cuando la persona se ve sometida a situaciones que le producen frustración, cuando percibimos que somos tratados injustamente, nos sentimos heridos o cuando vemos difícil el logro

de alguna meta importante. A nivel fisiológico, experimentar esta emoción nos predispone a la acción con el fin de protegernos. Así, vemos como se produce un aumento excesivo de la activación, con un marcado aumento de la actividad cardíaca, tono muscular y la amplitud respiratoria. Además, de un aumento significativo de la adrenalina en sangre, que a su vez aumentará la tensión cognitiva.

LA TRISTEZA

Dentro de las emociones básicas, la tristeza es la que encarna una mayor negatividad. Esta emoción se caracteriza por un decaimiento del estado de ánimo y una reducción significativa en su nivel de actividad cognitiva y conductual. A pesar de la mala fama que tiene esta emoción, cumple funciones iguales o más importantes incluso que el resto de emociones básicas.

RECUERDA

Si aprendes a identificar tus emociones podrás afrontar los problemas o situaciones adversas de una forma más saludable.

UNA PRÁCTICA ÚTIL Y SENCILLA



Escribir un Diario de Emociones

En él puedes escribir acontecimientos diarios y añadir como te has sentido en cada uno de ellos (enfadado, triste, alegre...).

Según la practiques el reconocimiento de tus emociones se hará más sencillo e iras tomando cada vez más conciencia de cómo te sientes.



¿COMO PUEDO GESTIONAR MIS EMOCIONES?



Cuando hablamos de personas emocionalmente fuertes, nos referimos a personas resilientes, capaces de hacer frente a las adversidades que se nos presentan. Personas que presentan una mente flexible, capaz de reinventarse, de asumir desafíos, y con capacidad resolutive.

Para lograr ser personas emocionalmente más fuertes necesitamos realizar un **adecuado trabajo interior con el que movilizar nuestros recursos y herramientas personales**. Todas las personas disponemos del potencial necesario para ser emocionalmente inteligentes.

A continuación, te exponemos una serie de **claves que te pueden ayudar** a lograr la fortaleza emocional que deseas aunque no olvides que este requiere de un compromiso y adecuado trabajo personal.



VERIFICA TU ESTADO DE ÁNIMO

Es de vital importancia que seamos conscientes de cuáles son las emociones que estamos experimentando. Es decir, **debemos pararnos, dejarnos sentir y darles nombre**. Este primer paso nos permitirá tomar decisiones sobre qué hacer o cómo manejar la situación de la manera más beneficiosa para nuestra calidad de vida.



ACEPTA TUS EMOCIONES, NO LA JUZGUES

Se trata de no bloquear ninguna, sensación o emoción. Es importante no reprimirlas pero sin dejar que nos secuestren. Debemos aceptar que es normal sentirnos tristes, experimentar angustia o preocupación en algún momento. Sea cual sea la emoción que experimentemos es importante **tomar conciencia de ella y darle el lugar que se merece**. Esto no es sinónimo de rendición, sino de asunción de unos hechos que hay que saber gestionar y encarar. Esta aceptación incluye también las emociones de carga negativa, como por ejemplo, la tristeza.

Parece que tenemos que estar todo el tiempo felices y eso nos lleva a que no toleremos o no entendamos este tipo de emociones. **Debemos aprender a transitar por los estados emocionales desagradables y complicados, ya que no siempre se puede estar alegre.** Nuestro reto será ir manejando nuestras emociones sin caer en el caos ni la desorganización.



ACEPTA EL MOTIVO REAL DE LAS EMOCIONES

Las emociones responden a motivos con un significado particular para cada persona. **Tras cada emoción hay un motivo que lo produce, particular para cada persona,** si somos capaces de reconocer la situación o motivo que la provoca aunque sea irracional, extraña o extravagante, estamos preparados para aceptar la emoción y afrontarla.



DATE PERMISO PARA DARTE LO QUE NECESITAS

Responder a cada emoción adecuadamente va a requerir de comportamientos y actitudes concretas. La angustia necesita amarre, por lo que es recomendable centrarse en el momento presenta a través de una conversación con alguien querido, a través de una actividad que nos genere paz. La frustración, la tristeza, la inquietud y la ansiedad necesitan canales de expresión, por lo que hablar con un ser querido, escribir o pintar, pueden resultar estrategias útiles de canalización.



REGULA TU EMOCIONES, BUSCA LA INTENSIDAD ADECUADA PARA EXPRESARLAS

La inteligencia emocional también es aprender a regular nuestras emociones antes de expresarlas. **Quizás, debido a la intensidad de tu emoción, necesites alejarte, dar un paseo o respirar, antes de compartir como te estás sintiendo.** De nada sirve enfrentarte a una situación,

responder de manera brusca, tomate tu tiempo y busca la estrategia que mejor te venga.



CONCÉNTRATE EN LO QUE PUEDES CONTROLAR

Tener que hacer frente a algo nuevo genera ansiedad y nos puede sumir sin duda en estados de gran incertidumbre. Por ello, **una de las claves para el autocuidado emocional es centrarnos en aquello que sí podemos controlar**. Para ello, es adecuado coger papel y lápiz y hacer dos columnas. En una escribiremos aquello que sí podemos controlar sobre esta situación (cuidar de nuestra salud física y emocional, crear estrategias para sentirme mejor, informarme sobre distintas opciones, buscar apoyos externos, etc.). En la otra columna escribiremos aquello que queda fuera de nuestro control, controlar el comportamiento de otras personas. Al terminar este ejercicio, reflexionaremos sobre él para darnos cuenta que a pesar de todo, controlamos cosas importantes. Cosas que pueden favorecer nuestra calma, nuestra manera de afrontar el momento presente.



EXPRESA TUS EMOCIONES Y COMPÁRTELAS, NO TE LAS GUARDES

Es mejor compartir nuestras emociones con las personas que nos rodean, para que no se enquisten dentro de nosotros. Recuerda, toda emoción que resistas, persiste en tu cuerpo y no te permite avanzar.



LA CAPACIDAD DE SER ASERTIVO TAMBIÉN ES INTELIGENCIA EMOCIONAL

Existen momentos en lo que **resulta importante establecer límites**. Estos pueden incluir el ejercicio de nuestro derecho a estar en desacuerdo, a decir “no” sin sentirnos culpables, poner por delante nuestras propias prioridades sin menospreciar la de los otros, conseguir lo que merecemos, protegernos de la coacción y el daño, saber renunciar en los momentos

que creemos que así debe ser, es respetarse y respetar. Uno de los métodos a considerar cuando se necesita expresar lo que sentimos es la conocida técnica XYZ: Me siento X cuando haces Y en la situación Z. Es importante evitar comenzar la conversación con “tú” y seguir con una acusación o un juicio.



COMPRENDE QUE LOS OBSTÁCULOS NO SON MUROS, SON DESAFÍOS

Hablar de ellos, con nosotros y con los demás como si fueran retos y no puertas sin salida o amenazas. **A veces, lo que a simple vista parece un final no es más que una invitación directa a crear algo nuevo, a cruzar una frontera que nos traerá nuevas oportunidades.**



APRENDE A DAR LAS GRACIAS

El acto de dar gracias cada día por lo logrado, por lo que uno tiene, por lo que uno es y le rodea, es un **ejercicio altamente saludable**. *Intentemos llevar un diario de gratitud, un cuaderno donde reconocer todo lo positivo que nos caracteriza, que nos envuelve y que de algún modo debe proporcionarnos motivación y seguridad en cada momento. O dedicar uno minutos a pensar, en todo aquello que nos rodea y que nos hace felices y que por la velocidad de nuestra vida o por nuestra inercia no paramos a valorar y recordar que nos gusta y nos hace felices.* **Dar gracias y avanzar.**

En el caso de las emociones con valencia negativa, como el miedo o la tristeza, lograr una adecuada gestión emocional puede no ser fácil. Además de reacciones fisiológicas complejas (dolores de cabeza, taquicardias, sudoración, etc.), aparecen pensamientos intrusivos que lo complican más. No obstante, recuerda que también es posible su adecuada gestión.

LA PELOTA EN LA PLAYA

UNA METAFORA MUY UTIL EN ESTOS MOMENTOS

Mediante este ejercicio, aprenderemos que ocultar aquello que nos molesta, incomoda, inquieta o preocupa nos termina perjudicando tarde o temprano. Se trata de recurso con el que regular las emociones, especialmente la ansiedad. Pero ¿en qué consiste?

Visualiza en tu mente la siguiente situación...

Estás en la playa, es un día tranquilo, despejado. La luz llena cada rincón de ese escenario perfecto. Sin embargo, tú no te sientes bien. Estás ansioso, en ti se acumulan un gran número de emociones, todas juntas, todas revolviéndose de manera casi dolorosa. Sientes miedo, vergüenza, angustia, rabia...

Todo ese universo emocional se encierra en una pelota. Este objeto simboliza lo que hay en tu interior, aquello que sientes y que te turba de manera desesperada. Es tan molesta esa sensación que lo único que deseas es que desaparezca. ¿Y cómo lo haces? Acercándote hasta la playa y hundiendo esa pelota en el agua.

Visualiza con definición esa imagen: imagínate esforzándose en sumergir ese objeto. No quieres que nadie lo vea ni lo perciba. Lo único que ansías es que desaparezca para siempre, que las corrientes del océano se la lleven para siempre. Ahora bien, cada vez que lo sumerges, la pelota vuelve a ascender. Es más, cuantas más fuerza ejerces, esta vuelve a emerger con mayor impulso, golpeándote incluso a ti mismo y haciéndote perder el equilibrio...

La pelota simboliza tus emociones: tu ansiedad, tus miedos, tu rabia, tu vergüenza... Dimensiones que llevas tiempo escondiendo. Sin embargo, ya

sabes qué efecto tiene hacer esto último, todo empeora aún más y se escapa de tus manos. ¿Qué podrías hacer?

La estrategia más adecuada es dejar de sumergir este objeto. Debemos dejar de perder la energía, de luchar contra lo que no es posible ni saludable: esconder las emociones o sumergirlas no sirve. Como tampoco es adecuado, acumular aún más ese malestar.

Debemos coger la pelota e ir hasta la orilla para sentarnos tranquilamente con ella. **¿El objetivo?** Desincharla. Hay que lograr que todo el aire interno que hay en ella desaparezca. De ese modo, nos sentiremos mucho mejor, más aliviados. No obstante, primero hay que saber dónde está la válvula, ese botón que está conteniendo el aire.

LA METÁFORA DE LA PELOTA EN LA PLAYA DEBE SERVIRNOS PARA QUE CADA UNO DE NOSOTROS HALLEMOS NUESTRA ESTRATEGIA PARTICULAR PARA LOGRAR QUE NUESTRA ANSIEDAD, MIEDO O VERGÜENZA ENCUENTRE SU SALIDA.

HAY QUE ENCONTRAR ESE «MECANISMO» QUE NOS PERMITA COMPRENDER POR QUÉ NOS SENTIMOS ASÍ, FACILITÁNDONOS EL ACCESO AL SENDERO QUE NOS LIBERE DE ESE MALESTAR.

LOGRARLO NO ES FÁCIL, PERO AL MENOS, CON ESTA HERRAMIENTA RECORDAREMOS QUE EL OVILLO DE NUESTRAS EMOCIONES NO PUEDE OCULTARSE NI SUMERGIRSE. EL MUNDO EMOCIONAL SE ACEPTA, SE ENTIENDE Y SE LIBERA.



LA GESTIÓN EMOCIONAL Y LA CAPACIDAD DE RECUPERARSE ANTE LA ADVERSIDAD: RESILENCIA



La resiliencia es la capacidad de afrontar las adversidades y lograr adaptarse sin salir debilitados. Llegar a ser resilientes es un proceso y un aprendizaje, puede ser entrenada y desarrollada.

Las características fundamentales de las personas resilientes son:

- Aceptar la realidad tal cual es.
- Creer en que la vida tiene sentido.
- Capacidad para mejorar.

Puede parecer, que la persona resiliente no sufre ante los problemas, pero no es así. Su nivel de tolerancia a la frustración y su autocontrol ayudan a que la emoción no les lleve al bloqueo, pero eso no quiere decir que no la experimenten. Aquí te exponemos brevemente algunas claves:

1. CUÉNTATE OTRA HISTORIA

Todos y todas tenemos un narrador interno que tiende a exagerar. Ante situaciones difíciles este narrador tiende a decirnos que será así para siempre. Las situaciones adversas nos hacen sentir mal, ni durante tanto tiempo como pensamos ni con tanta intensidad. Aunque la voz interior tienda al dramatismo, con el tiempo todo se va reenfocando. No te creas la terrible historia que tu mente te cuenta, cuestionala y abre tu mente.

2. CAMBIA DE ACTITUD

Es parecido a contarte otra historia. Cambiamos los pensamientos derrotistas, por pensamientos resilientes. En vez de decirnos no puedo, me rindo, no soy fuerte, etc. podemos decirnos cosas como ¿qué más puedo hacer para mejorar? ¿Puedo dar algo más de mí?, esto me llevará algún tiempo, etc.

3. ENFRENTA TUS MIEDOS

Exponernos lenta y repetidamente a eso que nos asusta, hace que poco a poco vayamos superando el miedo, a través del acto sostenido de enfrentar las emociones que tanto nos molestan. No se trata de eliminar el miedo de golpe, sino de entrar en contacto con nuestro valor.

Algunas claves:

- **Acepta que el cambio es parte de la vida:** Aceptar las circunstancias que podemos cambiar nos puede ayudar a enfocarnos en las circunstancias que si se pueden alterar.
- **Céntrate en el aquí y ahora:** Lo que importa es el presente: no anticipes cosas que no han ocurrido, ni te sigas lamentando de cosas que ya han pasado.
- **No te dejes abrumar por tus emociones:** Imagina que llevas una brújula emocional interna que te permite mantener el control sobre tu mente, para ganar en atención y eficacia.
- **Cultiva una visión positiva de ti mismo:** Desarrollar la confianza en nuestra capacidad para resolver problemas y confiar en nuestros instintos, ayuda a construir la resiliencia.
- **No te dejes llevar por el fatalismo ni caigas tampoco en un positivismo «poco realista»:** Se trata de ver las cosas con objetividad entendiendo, además, que la adversidad es parte de la vida.
- **Cuídate: Presta atención a tus necesidades y deseos:** Interésate en actividades con las que disfrutes y encuentres relajantes. Cuidar de ti mismo te ayuda a mantener la mente y cuerpo listos para enfrentarse a situaciones que requieren resiliencia.
- **Ayuda y deja que te ayuden:** Cuida de tus relaciones sociales y construye vínculos positivos que valgan la pena, ahí donde apoyarte y crecer como persona en libertad e integridad.

- **Pedir ayuda:** Todos somos frágiles y reconocer nuestra vulnerabilidad, y pedir ayuda es un acto de valentía y coraje que implica abrirse al mundo y ser lo suficientemente flexibles como para escuchar opiniones diversas a las nuestras.

Cada persona afrontamos las situaciones de manera diferente, según los recursos y herramientas de las que cada uno disponemos.

Lo importante es creer que todos tenemos recursos internos útiles para afrontar las situaciones adversas, así como para canalizar y gestionar nuestras emociones.

Debemos pensar cuales son y exprimirlos todo lo posible. Es esencial alimentar una actitud receptiva hacia la idea de que mañana será mejor que hoy y de que todo pasa.



“Una emoción no causa dolor. La resistencia o supresión de una emoción causa dolor”
Frederick Dodson



JORGE BUCAY
“DÉJAME QUE TE CUENTE”





Una vez, un rey de un país no muy lejano reunió a los sabios de su corte y les dijo: *«He mandado hacer un precioso anillo con un diamante, con uno de los mejores orfebres de la zona. Quiero guardar, oculto dentro del anillo, algunas palabras que puedan ayudarme en los momentos difíciles. Un mensaje al que yo pueda acudir en momentos de desesperación total. Me gustaría que ese mensaje ayude en el futuro a mis herederos y a los hijos de mis herederos. Tiene que ser pequeño, de tal forma que quepa debajo del diamante de mi anillo».*

Todos aquellos que escucharon los deseos del rey, eran grandes sabios, eruditos que podían haber escrito grandes tratados... pero ¿pensar un mensaje que contuviera dos o tres palabras y que cupiera debajo de un diamante de un anillo? Muy difícil. Igualmente pensaron, y buscaron en sus libros de filosofía por muchas horas, sin encontrar nada en que ajustara a los deseos del poderoso rey.

El rey tenía muy próximo a él, un sirviente muy querido. Este hombre, que había sido también sirviente de su padre, y había cuidado de él cuando su madre había muerto, era tratado como la familia y gozaba del respeto de todos.

El rey, por esos motivos, también lo consultó. Y éste le dijo:

“No soy un sabio, ni un erudito, ni un académico, pero conozco el mensaje”

« ¿Cómo lo sabes preguntó el rey”?

“Durante mi larga vida en Palacio, me he encontrado con todo tipo de gente, y en una oportunidad me encontré con un maestro. Era un invitado de tu padre, y yo estuve a su servicio. Cuando nos dejó, yo lo acompañe hasta la puerta para despedirlo y como gesto de agradecimiento me dio este mensaje”.

En ese momento el anciano escribió en un diminuto papel el mencionado mensaje. Lo dobló y se lo entregó al rey.

– “Pero no lo leas», dijo. «Mantenlo guardado en el anillo. Ábrelo sólo cuando no encuentres salida en una situación”.

Ese momento no tardó en llegar, el país fue invadido y su reino se vio amenazado.

Estaba huyendo a caballo para salvar su vida, mientras sus enemigos lo perseguían. Estaba solo, y los perseguidores eran numerosos. En un momento, llegó a un lugar donde el camino se acababa, y frente a él había un precipicio y un profundo valle.

Caer por el, sería fatal. No podía volver atrás, porque el enemigo le cerraba el camino. Podía escuchar el trote de los caballos, las voces, la proximidad del enemigo.

Fue entonces cuando recordó lo del anillo. Sacó el papel, lo abrió y allí encontró un pequeño mensaje tremendamente valioso para el momento...

Simplemente decía **“ESTO TAMBIEN PASARÁ”**.

En ese momento fue consciente que se cernía sobre él, un gran silencio.

Los enemigos que lo perseguían debían haberse perdido en el bosque, o debían haberse equivocado de camino. Pero lo cierto es que lo rodeó un inmenso silencio. Ya no se sentía el trotar de los caballos.

El rey se sintió profundamente agradecido al sirviente y al maestro desconocido. Esas palabras habían resultado milagrosas. Dobló el papel, volvió a guardarlo en el anillo, reunió nuevamente su ejército y reconquistó su reinado.

El día de la victoria, en la ciudad hubo una gran celebración con música y baile...y el rey se sentía muy orgulloso de sí mismo.

En ese momento, nuevamente el anciano estaba a su lado y le dijo:

– *“Apreciado rey, ha llegado el momento de que leas nuevamente el mensaje del anillo”*

– *“¿Qué quieres decir?”, preguntó el rey. “Ahora estoy viviendo una situación de euforia y alegría, las personas celebran mi retorno, hemos vencido al enemigo”*.

– *“Escucha”, dijo el anciano. “Este mensaje no es solamente para situaciones desesperadas, también es para situaciones placenteras. No es sólo para cuando te sientes derrotado, también lo es para cuando te sientas victorioso. No es sólo para cuando eres el último, sino también para cuando eres el primero”*.

El rey abrió el anillo y leyó el mensaje... **“ESTO TAMBIEN PASARÁ”**

Y, nuevamente sintió la misma paz, el mismo silencio, en medio de la muchedumbre que celebraba y bailaba. Pero el orgullo, el ego había desaparecido. El rey pudo terminar de comprender el mensaje. Lo malo era tan transitorio como lo bueno.

Entonces el anciano le dijo:

– ***“Recuerda que todo pasa. Ningún acontecimiento ni ninguna emoción son permanentes. Como el día y la noche; hay momentos de alegría y momentos de tristeza. Acéptalos como parte de la dualidad de la naturaleza porque son la naturaleza misma de las cosas.”***



AVIFES

Senideen eta Gaixotasun
Mentalaren Bizkaiko Elkartea
Asociación Vizcaína de Familiares
y Personas con Enfermedad Mental

A tu lado:

www.avifes.org

info@avifes.org

944 45 62 56



Con la colaboración de:

