

## Cómo sentimos las energías de los demás

Lic. Eugenia Lerner

Si pudiéramos “ver” o sentir el enorme y complejo entramado de energías en el que estamos inmersos, nos daríamos cuenta de que, si bien nuestros cuerpos están separados físicamente unos de otros y de las cosas, no lo están desde el punto de vista energético.

Hace unos días llamé al móvil de Julio, quien me ayuda con algunas tareas administrativas. Él me atendió correctamente, pero en un tono seco dijo que en ese momento no podía hablar y que me llamaría más tarde. “Por supuesto”, contesté, sin embargo su tonalidad me dejó perpleja.

Segundos después sentí un torbellino emocional: una mezcla de impaciencia, ansiedad y angustia. Sorprendida de que ese episodio *sin importancia* me hubiera sacudido tanto, decidí hacer una práctica de meditación con el propósito de serenarme.

Al día siguiente, Julio me llamó y se disculpó por no haberlo hecho el día anterior. Me dijo que tenía un amigo muy enfermo, con el que había hablado momentos antes de mi llamada, y que como esa conversación lo había afectado mucho, no me había podido llamar.

En ese momento comprendí lo que me había sucedido: el torbellino emocional seguramente había sido producto de mi impaciencia por no haber podido hablar con él y de su angustia. Es decir que yo había resonado, de alguna manera, con las vibraciones emocionales de él.

Todos somos permeables a gran cantidad de energías e influencias y, tal como se desprende del ejemplo anterior, muchas veces **resonamos con sentimientos de otros**, sin darnos cuenta cuáles son *propios* y cuáles *ajenos*.

Afortunadamente, esta sensibilidad tiene sus límites, es selectiva y, en su mayor parte, inconsciente. Digo *afortunadamente* porque sería insalubre (o “invivable”) un mundo en el que resonáramos todo el tiempo con los sentimientos circundantes.

El ser humano tiene capacidad para captar solo cierto tipo y cierto rango de frecuencias energéticas, y cada individuo tiene, además, “filtros” y umbrales particulares. En líneas generales, solo nos percatamos conscientemente de una parte de las vibraciones; el resto, como hemos dicho, o bien escapa a nuestra posibilidad de percepción o bien se percibe de manera inconsciente.

Aunque en la naturaleza no existen “categorías” resulta útil distinguir cuatro modalidades básicas de vibración del ser humano: **la física, la emocional, la mental y la espiritual**. Estas energías forman, en realidad, un continuo que va desde la vibración más densa –la física–, hasta la más sutil –la espiritual–.

En general, tenemos mayor sensibilidad a alguna de estas modalidades energéticas y menor sensibilidad a otras. De la misma manera que hay gente que tiene más desarrollada la vista, la audición, el olfato o el tacto, hay gente que es más sensible a las energías físicas, emocionales, mentales o espirituales de los demás.

Lo cierto es que todos tenemos alguna de estas percepciones más disponibles que otras. Cabe considerar, también, que nuestra sensibilidad varía en grado y en tipo según las circunstancias, las necesidades, los intereses, las preferencias, las motivaciones, y muchos otros factores que operan como “filtros” o selectores en el intercambio energético.

Antes de pasar a alguna sugerencia que me gustaría hacer respecto de cómo procesar las energías que sentimos, quiero compartir un par de ejemplos más.

Hace unos años, pasando por las estanterías de un supermercado, me sorprendió el impulso de llevar una mezcla para preparar bizcochuelo. Me sorprendió porque hacía muchos años que no compraba ese producto. Al momento de decidir, sólo dudé si llevar el de naranja o el de limón. Llevé el de naranja.

Luego regresé a casa, y cinco minutos más tarde llegó mi querida hija con un paquete de bizcochuelo bajo el brazo, pero de limón. Era la primera vez que ella compraba este producto, y me dijo que ese día se le había antojado.

Evidentemente habíamos estado mentalmente conectadas.

Tiempo atrás, en otra ocasión, caminaba por una playa solitaria, disfrutando la puesta del sol, cuando de pronto sentí un extraño temor que me llevó a querer huir de allí. No obstante, seguí caminando porque me pareció que no tenía motivos para reaccionar así.

Pocos metros más adelante un hombre me acosó.

Ese día aprendí mucho sobre la intuición y sobre cómo sentimos las intenciones que otros proyectan.

Como hemos visto en estos ejemplos, podemos sentir las frecuencias emocionales de otros, aun cuando no nos demos cuenta de ello (como en el caso de Julio); podemos captar las ideas y los deseos de personas con las que estamos “sintonizadas” (como en el episodio con mi hija); y también podemos captar, en algunos momentos, los pensamientos e intenciones de gente que no conocemos, sobre todo cuando estamos involucrados (como en el caso del acosador de la playa).

Sin embargo, cabe reiterar, esta percepción suele ser parcial y confusa, y no siempre tenemos la oportunidad de que los acontecimientos posteriores den cuenta de lo que hemos sentido.

Desde tiempo inmemorial la humanidad ha buscado formas de lidiar con el tema de los sentimientos y con la cuestión de cómo influimos unos sobre otros. No pretendo, por lo tanto, abarcar toda la complejidad de este asunto, ni tampoco dar una fórmula mágica que resuelva todas nuestras vicisitudes energéticas. Pero si puedo ofrecer dos sugerencias para orientar la propia búsqueda.

En primer lugar, si nos sentimos perturbados en la interacción con otra persona, lo más importante y efectivo es poner el foco en nuestro propio estado, y ver qué podemos y queremos hacer al respecto. Aun cuando lo que nos haya perturbado provenga “de afuera”, no somos receptores neutros, siempre se trata de nuestra propia respuesta a esa vibración y por eso mismo podemos modificarla.

Los ejercicios de respiración y relajación suelen ser muy útiles para modificar estados emocionales. Un ejercicio que me parece particularmente interesante por su simpleza y eficacia es el siguiente:

1. Toma dos o tres respiraciones profundas para comenzar a relajarte.
2. Cierra luego los ojos y lleva tu atención a la nariz. Siente como entra el aire suavemente, cómo se llenan los pulmones y se infla el abdomen. Luego siente cómo sale el aire por la nariz. Haz esto varias veces.
3. Enfoca tu atención unos segundos en el malestar emocional y registra en qué parte del cuerpo lo sientes, qué parte responde con tensión, molestia o contracción cuando tu atención está en esos sentimientos.
4. Luego inhala con la atención en las palmas de las manos y exhala con la atención en la parte del cuerpo que responde al malestar emocional. Haz esto varias veces.

5. Una vez te hayas serenado, aunque sea un poco, puedes preguntarte si hay algo más que puedes hacer para sentirte un poco mejor. La respuesta quizás no sea inmediata pero seguramente, algo surgirá. Generalmente, lo más difícil es aplicar las ideas que surgen de nuestro interior, sobre todo cuando parecen demasiado simples o cuando pensamos que no alcanzarán a modificar *toda* la situación.

En segundo lugar, cuando nos sorprende un sentimiento, un pensamiento o un presentimiento y no sabemos a qué atribuirlo, mi sugerencia es, una vez más, que nos enfoquemos en dilucidar qué queremos hacer al respecto. Nos podemos preguntar, por ejemplo, qué sería más adecuado, beneficioso –o eventualmente menos perjudicial–, dada la información disponible en ese momento.

A veces, no es tan sencillo responder estas preguntas, pero muchas veces, si nos detenemos unos segundos y dejamos ir los preconceptos, podemos escuchar esa voz interior que nos guía, la de la intuición.

Los ejercicios de respiración o relajación ayudan a procesar la información y los estímulos, como también a serenar la mente para **escuchar esa voz interior**.

Las personas que tienen muy desarrollada su sensibilidad tienen también, por lo general, la posibilidad de acceder a un registro más amplio de vibraciones. Pero la capacidad de percibir **conscientemente** y de **clarificar** lo percibido no depende sólo de la sensibilidad. Tiene que ver con muchos otros factores, algunos de los cuales escapan a nuestro control. El entrenamiento a través de la observación, la reflexión y las preguntas que nos formulamos en el transcurso de las experiencias juega un papel muy importante en la posibilidad de darnos cuenta de lo que estamos registrando.

Algunas pocas personas tienen un don natural para captar las vibraciones de otros con **gran claridad y agudeza**. Tal es el caso de los **intuitivos médicos**, que pueden intuir o sentir la salud o enfermedad física de otras personas, los **empáticos** que identifican claramente las emociones de los demás, los **telepáticos** que captan sus pensamientos, y ciertos **sanadores** que pueden percibir el estado del alma o del espíritu de otras personas.

No obstante, aún cuando estas capacidades estén muy desarrolladas, eso no significa que sean infalibles. Es necesario recordar que todos percibimos a través de nuestros propios filtros y que interpretamos los datos de acuerdo con nuestra propia experiencia y subjetividad.

Más allá de cuán desarrollada esté nuestra sensibilidad, todos la tenemos y la podemos desarrollar aún más. Algunas prácticas y actitudes que pueden ayudarnos en este sentido son, sintéticamente, las siguientes:

- Realizar ejercicios de respiración para aquietar la mente y las emociones
- Desarrollar la observación y la autoobservación
- Formularnos preguntas para clarificar la experiencia
- Chequear, siempre que sea posible, la validez de nuestras intuiciones y sensaciones
- Aprender tanto de los “aciertos” como de los “desaciertos”
- Elegir algún área específica para practicar (preferentemente un área en la que tengamos más conocimientos o que sea de nuestro interés)
- Clarificar nuestros preconceptos, motivaciones y preferencias
- Tener humildad y amplitud de criterio.

Para finalizar, me gustaría decir que, tal como se desprende de todo lo dicho previamente, la sensibilidad es un don que puede favorecer la relación interpersonal. Nos permite comprender más al otro, sus emociones, sus deseos y sus necesidades. Pero ser sensible no es lo mismo que ser *adivino*.

Aún cuando creamos *estar seguros* de lo que el otro siente, piensa o desea, recordemos cotejar nuestras impresiones, puesto que es difícil distinguir lo propio de lo ajeno. Después de todo, captar las vibraciones de otros no significa conectarnos con su verdad.