

Coloco abajo la traducción del **esquema** dado para el encuentro sobre “Procesamiento emocional”, hecho por Alan John Miller (Jesús) en el 2009.

En la última página está la tabla sobre “emociones de insatisfacción”, la misma que en el **esquema** del taller del miedo¹, también del 2009.

[Está traducido mediante «deepl» y revisado con el texto original. Para más información y enlaces al encuentro completo y otros materiales hechos a partir de esto, etc., ver <http://unplandivino.net>]

17 octubre 2009: Esquema del Taller con Jesús	17 Oct 09 – Outline: Seminar With Jesus. The
El alma humana:	Human Soul. Emotional Processing
Procesamiento emocional	(Divine Truth (verdad divina):
v1.1	http://divinetruth.com)
Más información: http://unplandivino.net	

Original inglés: <https://divinetruth.com/docs/2009/20091017-1300-1300-jesus-dt-prs-hsemot-Emotional%20Processing-en-outline.pdf>

El alma humana

Emociones y procesamiento emocional

Introducción

Preguntas a responder:

- ¿Qué cosas prácticas puedo hacer que me ayuden a acceder a mis emociones?
- ¿Cómo influyen mis miedos y deseos en mi procesamiento emocional?
- ¿Cuál es mi sistema personal de prioridades emocionales en relación al tiempo?
- ¿Cómo son creadas y almacenadas las emociones dolorosas en nuestra alma?

Recordatorios sobre el alma

El alma es: pasiones, deseos, anhelos, intenciones, emociones, sentimientos.

Cómo las emociones son la causa real de todos los pensamientos, palabras y acciones.

Cómo las emociones que no son experimentadas completamente se quedan almacenadas (se congelan) en el alma.

Sólo las emociones completamente experimentadas son liberadas del alma.

La condición del alma determina todas las experiencias futuras a través de la Ley de Atracción.

La condición del alma cambia cuando el alma libera las emociones "congeladas", o cuando el alma experimenta deseo puro.

Cosas prácticas a hacer para acceder a tus emociones

Las siguientes sugerencias se dan con el propósito de ayudarte a conectarte con, y a sentir, tus emociones y deseos. Las sugerencias no pretenden ser reglas de vida, aunque en algunos casos (como no comer carne) encontrarás que la sugerencia te ayuda en gran medida a ser más amoroso.

Ajustes ambientales

Prepara un espacio en tu casa en el que puedas procesar las emociones de forma ruidosa, libre y sin distracciones.

Incluye una toalla, pañuelos de papel, algo para golpear y que pueda ser golpeado sin hacerse daño, un diario, música, películas, libros.

Explica a tu familia o pareja lo que podrías estar haciendo en diferentes momentos del día.

Asegúrate de quererte a ti mismo comiendo bien, bebiendo agua, dándote tiempo personal, etc.

Asegúrate de hacer cosas que te ayuden a mantenerte conectado con tu propio cuerpo y a permanecer en él.

A diario

Reza cada día todo el tiempo que puedas (aunque no sientas una respuesta de Dios).

Dedica al menos 15 minutos de tiempo al día a leer o ver verdades divinas edificadoras.

1 <https://www.unplandivino.net/miedo-2009/>

Bebe agua sola (4-6 litros al día, recuerda tener en tu dieta sales marinas que contengan minerales).

Come sólo alimentos veganos (preferiblemente crudos; evita los alimentos con almidón).

Practica la respiración diafragmática (“en la barriga”) 5 minutos cada hora del día hasta que sea natural.

Haz una cosa que tengas un profundo miedo a hacer (esto te ayudará a experimentar tus miedos de la infancia).

Revisa la lista de sentimientos de insatisfacción (al final de este documento) al menos una vez al día para ayudarte a identificar los sentimientos (tomada de <http://www.cnvc.org>).

Destaca el sentimiento que ha sido la emoción más fuerte sentida hoy, y haz lo siguiente:

1. Ora a Dios para que elimine la CAUSA de este sentimiento dentro de ti.
2. Ora a Dios sobre tu deseo de permanecer abierto a permitir que el sentimiento surja dentro de ti y sea sentido.
3. Ora a Dios sobre tu deseo de tener el coraje de permitir el sentimiento.
4. Ora a Dios para que te guíe y te mantenga a salvo del daño mientras la causa del sentimiento es eliminada.
5. Respira y recuérdete a ti mismo que eres lo más excelso de la Creación de Dios, una expresión de Su Amor.
6. Toma decisiones en tu vida que estén en armonía con tu oración acerca de tratar con la emoción².

Semanalmente

Actualiza tu lista de miedos (lista de todas las cosas que temiste durante la semana).

Actualiza tu lista de enojos (lista de todas las cosas por las que te enfadaste durante la semana).

Actualiza tu lista de prioridades emocionales (a qué le diste prioridad, en términos de tiempo, esta semana).

Mantén una lista de lo que reconociste como deseos, dentro de ti, que estaban en armonía con el Amor.

Haz algo que te haga sentir alegre.

Mensualmente

Dedica dos días al mes a hacer algo para ti que desees personalmente (amor a ti mismo).

Dedica un día al mes a hacer algo por los demás (amor a los demás).

Recordatorios sobre los miedos y los deseos

Miedo

No puedo confiar en que Dios me asista

Dios no está conmigo

No soy capaz de afrontar la experiencia de TODO mi dolor emocional

Nunca podré satisfacer todos mis propios deseos

Siempre seré decepcionado de alguna manera

Verdad

Dios es el ser más confiable que existe

Dios está siempre conmigo

He sido creado para experimentar y expresar plenamente todas las emociones dentro de mí, incluyendo todo el dolor emocional

Todos mis deseos armónicos con el Amor se verán siempre satisfechos cuando libere las emociones que atraen los eventos “negativos”

Sólo me decepcionaré si evito mi propia condición álmica y las emociones dentro de mí

2 La oración o ruego es para poder tratar con la emoción tal como nos dice aquí.

Necesito que otra persona me ame, me respete,
me cuide, y me haga sentir seguro

Puedo proveerme todo lo que necesito, dentro de
mí³, simplemente teniendo una relación con Dios
y una relación conmigo mismo

Tengo derecho a esperar que los demás me amen,
me respeten, cuiden de mí y me hagan sentir
seguro

Todo lo que es armonioso con el Amor, y que me
llega de parte de otra persona, es un regalo; y si lo
espero⁴, estoy en error

Sistema de prioridades emocionales (prioridad de los amores)

Si podemos ver la verdad sobre cómo está distorsionado nuestro sistema de prioridades emocionales, entonces encontraremos muchos errores emocionales.

Prioridades, en base al amor divino (con el tiempo) Mis Prioridades⁵ (en un momento dado)

Dios	Trabajo
Yo (mi alma completa)	Niños (solo mis hijos)
Niños (no solo mis hijos)	Las demás personas
Otras personas (mortales o espíritus)	Mi compañera
Criaturas vivas con cuerpo espiritual	Dios
Criaturas vivas <i>sin</i> cuerpo espiritual	Yo
Flora viva	Mis propias mascotas
Objetos inanimados	

Cómo se crean y se almacenan las emociones dolorosas

Todo el daño emocional tiene que ver con nuestras heridas en torno al Amor, en estas áreas clave:

- El amor hacia uno mismo desde mí mismo.
- El amor hacia uno mismo desde los demás.
- Amor hacia los demás desde uno mismo.
- Amor hacia nuestro entorno desde uno mismo.
- El amor hacia Dios, y el amor divino de parte de Dios.

Las personas del entorno del niño suprimen o niegan la experiencia de sus propias emociones causales

Cuando negamos nuestra propia experiencia emocional, proyectamos la emoción hacia el exterior.

Todo en nuestro entorno es dañado por nuestra propia supresión emocional.

Nuestros hijos suelen ser los más perjudicados, porque son los que más cerca están, y no pueden escapar.

El niño recibe entonces un aluvión de emociones de su entorno, y que experimenta de forma natural

Esta es la razón de que la mayoría de los niños estén bastante angustiados durante su primera infancia.

En un entorno perfecto, el niño puede:

- Ver lo que ve; oír lo que oye; sentir lo que siente; pensar lo que piensa; saber lo que sabe.
- Sentir sus propias emociones y las del entorno sin supresión (interna o externa).

En un entorno reprimido⁶, al niño no se le permite sentir, por lo que:

- Tiene una rápida acumulación de emociones no expresadas y no experimentadas.
- El niño tendrá a menudo accidentes y muchas enfermedades diferentes.

3 A entender quizá así: lo que siento dentro de mí que necesito, todo ello, puede ser provisto gracias a tener una relación conmigo mismo y con Dios.

4 En el sentido de “tener expectativas”, claro.

5 Es el ejemplo que da Jesús de sí mismo en el taller desarrollado un poco, ya que él era bastante así, en esta vida donde el alma completa ha vuelto a acoger dos personas físicas en la Tierra (él y María).

6 Como vimos otras veces, normalmente en estas versiones estoy eligiendo “suprimir” para traducir literalmente el ‘suppress’, para así evitar las “resonancias psicoanalíticas” quizá más fuertes que tenga la palabra “reprimir”.

- El niño atraerá a espíritus que tienen una mala condición, y que se adhieren al niño.

El daño emocional CAUSAL de la infancia es creado por personas del entorno del niño que suprimen su propia experiencia emocional, y que luego eligen (elección del alma) apagar la expresión del niño

La supresión de las emociones por parte de los adultos obliga a que sean los niños en su entorno los que sientan la emoción, en su lugar.

La supresión por parte del adulto también causa un daño emocional directo al niño por el trato que le da:

- Por ejemplo: un adulto que no se siente amado no será capaz de amar al niño, por lo que el niño se siente no amado.

Un niño al que se le obliga a sentir emociones a diario no suele ser capaz de afrontarlo emocionalmente.

Ambas acciones hacen que el niño aprenda a tener un punto de vista distorsionado del Amor.

Los padres suelen impedir que el niño experimente las emociones negadas por los padres utilizando lo siguiente:

Proyección emocional hacia el niño (por ejemplo, tristeza, ira, resentimiento, culpa, vergüenza, etc.).

Alejamiento emocional del niño (por ejemplo, apartándose del niño, pues el niño siempre está enfadado).

Violencia hacia el niño (por ejemplo, castigos corporales, obligar a realizar acciones, negación del contacto, etc.).

El niño experimenta las proyecciones como un trauma con capas de miedo y terror (creencias falsas sobre el amor).

Los padres también suelen permitir que el niño controle la situación a través de emociones parentales no sanadas:

El niño aprende a utilizar la debilidad emocional de los padres y de otros para "salirse con la suya".

El niño aprende que proyectar emociones hacia los padres y hacia los demás puede ser una forma eficaz de "obtener lo que quiero".

El niño utiliza la proyección emocional hacia el progenitor (por ejemplo, tristeza, ira, resentimiento, culpa, vergüenza, etc.).

El niño se aísla emocionalmente del progenitor (por ejemplo, enfadándose, mintiendo, etc.).

El niño recurre a la violencia contra el progenitor (por ejemplo, bofetadas, golpes, mordiscos, etc.).

El niño experimenta los efectos perjudiciales, para su propia alma, que tiene el aprender a dominar a los demás.

¡Estas son algunas de las emociones desamorosas más difíciles de liberar!

Tratamiento de la ira

La ira tiene dos causas principales:

1. La NEGACIÓN del MIEDO que está eclipsando la PENA/DUELO⁷.
2. La EXPECTACIÓN (DEMANDA) de que otros satisfagan tus "DESEOS" o NECESIDADES (adicciones), o la EXIGENCIA de que otros te ayuden a evitar tu MIEDO que está eclipsando la PENA/DUELO

El daño emocional de la infancia (daño de TAPA O TAPÓN, o BLOQUEO) es causado por las personas del entorno del niño que suprimen la experiencia emocional del niño, o que permiten que no sea registrado un comportamiento desamoroso

Cuando se impide que el niño sienta una emoción, ésta permanece en el alma del niño.

El niño también responde con rabia o ira porque no se le permite tener libre albedrío.

⁷ El miedo es negado, y este miedo está "eclipsando/tapando" la emoción de pena ("grief") subyacente. "Pena" en el sentido de la necesidad de hacer duelo, de permitirse apenarse y llorar, etc., por lo que nos han hecho (en vez de tener miedo a sentir esa pena, en vez de tener miedo a ese proceso natural... o incluso, más allá, en vez de tener enfados, frustraciones (y "fachadas" sucesivas), etc., por el hecho de no querer sentir precisamente este miedo que eclipsa la pena).

Cuando se permite que un comportamiento desamoroso por parte del niño se quede sin registrar, el niño aprende a "controlar" a su entorno.

El daño emocional de la Ley de Compensación es causado por el niño/adulto que gradualmente hace sus propias elecciones y decisiones en desarmonía con el Amor como resultado de la supresión de las emociones causales y de tapón, de la infancia

Cuando el niño (de pequeño o de adulto) hace elecciones en desarmonía con el amor, con las que se daña a sí mismo o daña a otros, se crea una emoción relativa a la Ley de Compensación en su interior, y que también necesitará ser sentida.

El niño/adulto comienza ahora a proteger y a resistirse a tener la experiencia del "castillo" del daño emocional

El "castillo" son las emociones causales de la infancia, las emociones de tapón de la infancia y las emociones relativas a la Ley de Compensación del niño/adulto.

El deseo de proteger y evitar las emociones dolorosas crea todas las "emociones de autoengaño".

El niño/adulto aprende de parte de su entorno la manera de proteger el "castillo" de las emociones dolorosas

Las personas del entorno del niño le enseñan, a través de sus [*de esas personas*] propias acciones, a proteger el "castillo".

El niño traslada estas lecciones aprendidas a la vida adulta.

El niño/adulto crea "emociones de autoengaño" para evitar la experiencia del daño emocional relativo al "castillo" de la infancia, y del daño emocional relativo a la Ley de Compensación

El autoengaño le permite "librarse" y le quita la responsabilidad propia por la emoción causal.

Todas las emociones de autoengaño, aunque pueden ser dolorosas, te protegen de un dolor más profundo.

El niño/adulto podría llegar en un momento dado a suprimir toda emoción utilizando un "razonamiento intelectual de autoengaño"

El razonamiento de autoengaño a menudo se basa en la Verdad, pero evita o ignora totalmente toda la verdad emocional personal.

Todo razonamiento autoengañoso tiene el motivo de ayudarte a evitar tu propio dolor emocional personal.

La filosofía de la Nueva Era a menudo fomenta el distanciamiento de la experiencia emocional.

Las técnicas de meditación a menudo ayudan a la persona a evitar las emociones.

Los espíritus en el camino del Amor Natural a menudo apoyan la evasión de la experiencia emocional profunda.

Los espíritus que están en una evasión emocional profunda a menudo también apoyan la continuación del autoengaño emocional o de la supresión intelectual, incluyendo el uso de "herramientas de negación" físicas.

Emociones causales (centrales)

Emociones reprimidas en la infancia

Causadas por el apagado de la expresión emocional completa, debido a la presión del entorno.

Emociones de la Ley de Compensación

Causadas por las decisiones personales que tomamos en desarmonía con el Amor Divino o el Amor Natural.

Ocurren ya sea que seamos conscientes del "pecado" (no dar en el blanco de la meta del Amor Divino perfeccionado) o no seamos conscientes del "pecado".

Crean una degradación de la condición álmica, y un dolor adicional dentro del alma que sólo puede ser liberado emocionalmente al experimentarlo o al entrar en un estado de arrepentimiento.

Emociones causales de bloqueo

Estas son emociones que aprendimos a usar para prevenir la experiencia de un dolor emocional más profundo.

Emociones de autoataque (proyectadas hacia uno mismo)

Estas emociones son proyectadas hacia uno mismo cuando se es un niño para prevenir el dolor emocional causal, e incluyen:

Vergüenza: Sentirse avergonzado por acciones pasadas pero no permitir que la vergüenza sea sentida.

Culpa: Sentirse culpable (una proyección del entorno, o la culpa real por acciones pasadas).

Autocastigo: Los padres te castigan, así que tú asumes el papel de castigarte a ti mismo.

Auto-ataque: Para evitar el dolor del ataque de los padres, o para "parecer" que "lo lamentas" ("lo sientes"), y así evitar más dolor.

Miedo: Por lo general, miedo al dolor físico o emocional hacia uno mismo cuando se es niño.

Autoenfado infantil: Enfado suprimido no sentido de la experiencia infantil, dirigido hacia el interior.

Emociones "ensimismadas" [*self-absorbed*: "auto-absorbidas"] (proyectadas hacia los demás)

Estas emociones se proyectan desde el niño hacia el exterior para evitar las emociones causales internas, e incluyen:

Vergüenza: Utilizar los "actos vergonzosos" de otros para controlar a los demás, o para controlar los acontecimientos o situaciones.

Juicio: Usar el juzgar a los demás para evitar tu propia responsabilidad o tu propio comportamiento desamoroso.

Culpa: Aumentar a propósito los sentimientos de "culpa" que tienen los demás para conseguir lo que quieres de ellos.

Castigo: Tomar acciones contra otros para "castigarlos" por sus acciones que deseas controlar.

Culpar: Culpar a otro; hacer a otra persona responsable de las emociones causales internas.

Ataque: Golpear, pegar, morder o ejercer cualquier otro tipo de violencia hacia los demás.

Miedo: Utilizar la amenaza de violencia física o emocional para controlar a los demás.

Ira: Utilizar la ira y la rabia para controlar a los demás

Emociones de autoengaño

Las emociones de autoengaño son unas emociones que utilizamos como adultos para evitar a propósito un dolor emocional más profundo.

Las emociones de autoengaño pueden ser similares a las emociones de taponamiento o de bloqueo, pero nunca resultan en una liberación.

Las emociones de autoengaño son usualmente proyectadas hacia personas que no crearon las emociones causales originales.

Las emociones de autoengaño son usualmente dirigidas como culpa o castigo hacia otros.

Las emociones de autoengaño incluyen todas las adicciones físicas y emocionales.

Todas las emociones de autoengaño son similares a las de tipo adulto, en su expresión.

Adicciones (enganches emocionales y energéticos con otros, incluyendo a espíritus)

Todas las adicciones son creadas por nuestro deseo de evitar la emoción dolorosa subyacente.

Todas las adicciones tienen un precio personal, así como un precio para los demás emocionalmente.

Mientras estemos dispuestos a pagar el precio, continuaremos con la adicción.

Las adicciones desaparecen rápida y fácilmente cuando estamos dispuestos a sentir la emoción causal.

Dejarás la adicción y sentirás las emociones causales cuando:

- Cuando la adicción se sienta peor que la emoción causal que estás tratando de evitar.
- Cuando el deseo de sentir la emoción causal sea mayor que el deseo de la adicción.

Referencias, música y películas

Películas:

- *Revolutionary Road* (2008). Leonardo de Caprio y Kate Winslet
- *12 and Holding* (2004?). Dirigida por Michael Cuesta
- *Bang, Bang, You're dead* (2002). Thomas Cavanagh y Ben Foster
- *The Butterfly Effect* (2004). Ashton Kutcher y Amy Smart

Referencias:

- "*Limpieza emocional*"⁸, de Alan John Miller
- "*Toxic Parents: Overcoming Their Hurtful Legacy & Reclaiming Your Life*" de la Dra. Susan Forward con Craig Buck.
- "*Homecoming: Reclaiming & Championing Your Inner Child*", de John Bradshaw

8 Ver este material de Jesús (Miller), que hizo en el 2005, que está en los materiales de la página-guía A.4 (emociones): <https://www.unplandivino.net/emociones/>

Sentimientos de insatisfacción (p.ej. en masculino se puede leer: tener un estado “aprensivo”)

TEMOR aprensivo con pavor con “presagios” desconfiado en pánico petrificado asustado receloso precavido aterrorizado preocupado MOLESTIA exasperado consternado descontento contrariado disgustado frustrado impaciente irritado fastidiado ENOJO enfurecido furioso indignado encendido iracundo lívido (amorado) ofendido resentido AVERSIÓN animoso horrorizado con desprecio asqueado disgustado odioso horrorizado hostil “repugnado”	CONFUSIÓN ambivalente desconcertado apabullado aturdido vacilante perdido desorientado perplejo confundido desgarrado DESCONEXIÓN alienado distante apático aburrido frío desapegado distante distráido indiferente adormecido alejado desinteresado retirado DESASOSIEGO agitado alarmado desconcertado confundido trastornado perturbado “de los nervios” inquieto conmocionado asustado sorprendido turbado turbulento convulso incómodo cargado alterado	FATIGA molido quemado agotado exhausto aletargado apático sornoliento desmayado rendido gastado VERGÜENZA avergonzado “entristecido con disgusto” turbado culposos mortificado cohibido DOLOR agonizante, con agonía angustiado afligido devastado apenado con el corazón roto herido solitario miserable con remordimientos pesaroso apesadumbrado lamentándolo TRISTEZA deprimido abatido desesperado desesperanzado decepcionado desanimado descorazonado desamparado sombrio “el corazón encogido” melancólico infeliz desdichado	TENSIÓN ansioso malhumorado angustiado consternado nervioso turbado provocador irritable hecho polvo agitado abrumado inquieto estresado VULNERABLE frágil vigilante indefenso inseguro receloso reservado sensible tembloroso AÑORANZA envidioso celoso ávido/ansioso nostálgico quejumbroso lánguido
--	--	---	--