

RECONOCIENDO LAS EMOCIONES BÁSICAS

En línea al texto anterior, quise profundizar un poco sobre las emociones básicas, con el objetivo no sólo de acompañar a nuestros hijos en su desarrollo emocional, si no ir conociendo algunos conceptos básicos que te permitan transitar de mejor forma el sin fin de emociones que nos pueden generar cada una de las situaciones que enfrentamos con nuestros hijos.

Un punto de partida importante es entender que las emociones son inevitables, y **cada una de ellas tiene un objetivo que nos permite adaptarnos a cada una de las situaciones de nuestra vida**. Son esenciales para nuestra supervivencia y son un mecanismo de adaptación. **No hay emociones buenas ni malas**, aún cuando algunas de ellas nos pueden hacer sentir incómodos.

Las emociones (e-movere) **son el motor de nuestras acciones**, cada emoción nos predispone a cierto actuar. Si estamos tristes ante cierta situación actuaremos muy distinto a si estamos enojados.

Finalmente, **cada emoción nos trae un mensaje...** y simplemente entender ese mensaje nos puede ser de mucha utilidad para permitirnos sentir tristeza, miedo o rabia sobre cualquier situación que tengamos que vivir con nuestros hijos.

Acá quiero contarte sobre 3 emociones básicas que a muchos de nosotros nos enseñaron a evadir, catalogándolas como emociones “negativas”, y acá te quiero contar una perspectiva diferente que te ayude a verlas de una forma distinta.

La tristeza

La tristeza nos permite identificar **lo que es importante para nosotros, lo que amamos y nos duele perder**. Y quiero compartirles mi propia experiencia al respecto.

Fue un 12 de febrero, con 5 meses de embarazo, cuando tuvimos la noticia que nuestra hija nacería con una malformación en su carita...nos dijeron que tenía una fisura bilateral en su boca y que se veía bastante grande. En ese entonces ni siquiera sabíamos del Síndrome aún. Ese día se nos cayó el mundo, sentí una tristeza que me quemaba el alma... sentía un dolor en el pecho y me costaba respirar.

Pasaron 3 días así, y realmente sentía que no sería capaz de salir de esa tristeza y a la vez tenía la presión de querer salir de esa emoción pues temía traspasar ese dolor a mi bebé ...

Pero fui al origen... a entender el mensaje que había detrás de esa tristeza... y ahí encontré el consuelo. **La tristeza nos lleva a la reflexión** y así fue como entendí que **estaba bien sentir esa tristeza, que era normal y que tenía que permitirme llorar** hasta sentir alivio. Ese dolor que sentimos no es más que la **expresión del infinito amor que tenemos a nuestros hijos**: porque no queremos que sufran, porque queremos su bienestar, salud y felicidad. Ahí entendí que esas lágrimas no eran lágrimas de tristeza, sino lágrimas de amor

.

Mi invitación acá es a escuchar esa tristeza cuando la sientas, permitirte estar triste... busca la compañía que necesites y recuerda que esa tristeza no es otra cosa que una expresión del amor a tu hij@ o el dolor de la pérdida de algo que valoras, ...y a la vez enséñale a tu hij@ que él/ella también puede estar triste, que es válido que llore porque “simplemente” se le cayó su torre de juguete...pues para él/ella era importante. Y no juzgues el “motivo” de su tristeza...¿cómo te sentirías tú si alguien invalidara tu tristeza, diciéndote que lo que le ha pasado a tu hijo, no es para tanto?

También puedes ampliar tu reflexión preguntándote ¿qué es lo que siento que estoy perdiendo? ¿Qué NO he perdido y puedo seguir valorando a pesar de esta pérdida? **La tristeza es un buen momento para poder valorar aquello que tienes y conectar con el agradecimiento.**

La rabia

Esta emoción también seguro te ha visitado en tu camino. Esa rabia e impotencia que sentimos cuando nuestros hijos son discriminados, o no reciben la atención que se merecen, o simplemente esa rabia que quizás alguna vez te hizo preguntarte ¿por qué a mí? ¿por qué a él/ella? ¿por qué a nosotros?

La rabia es una emoción que tiene un mensaje claro... **“creo que hay algo injusto en esto que está ocurriendo”**. Y aunque muchas veces nos hace sentir incómodos, **la rabia es la que nos permite obtener la fuerza y el coraje para detener abusos, poner límites a los otros y definir nuestra identidad.**

La clave al acompañar a nuestros hijos en su rabia, es **mostrarles las formas adecuadas de canalizar su rabia, que no impliquen dañarse o dañar a otros**. Y esta brújula es válida para nosotros como adultos también... **esto que quiero hacer/decir ¿dañará mi relación con otros ya sea ahora o en el largo plazo? ¿Me dañará física o mentalmente?** Estas simples preguntas nos permitirán reflexionar sobre nuestro actuar al momento de sentirla.

El miedo

¿Cuánto miedo sentimos cuando nos enteramos de sus diagnósticos? ¿Cuánto miedo sentimos cuando nos cuentan todas las posibles patologías que pueden padecer? ¿Cuánto miedo sentimos de que puedan sufrir discriminación? y así el listado puede continuar.

Pero te has preguntado ¿para qué sientes miedo? ¿Qué te está diciendo tu cuerpo y mente cuando lo siente? El miedo es nuestro mejor consejero, **el miedo nos cuida y nos hace darnos cuenta que hay algo que tiene valor para nosotros y debemos cuidarlo.**

La próxima vez que algo te angustie y sientas temor, sé compasiv@ contigo mismo y reflexiona sobre ¿qué es aquello que estás temiendo perder? Si la respondes con total franqueza, te sorprenderás de lo que puedes encontrar.

Finalmente, nos enseñaron que el miedo era una señal de debilidad y nos sale prácticamente automático decirle a nuestros hijos “pero no tengas miedo! si no pasa nada!”. Te imaginas que alguien te diga ante alguna operación de tu hij@ (y quizás al igual que a mi, ya te lo han dicho!!) “Pero no tengas miedo, si es una operación que hacen a cada rato!”. Que tal si la próxima vez que nuestros hijos sientan temor por algo, les decimos “¿te da miedo la oscuridad/el perro/la persona desconocida? Está bien que sientas miedo, yo también siento miedo a veces ¿necesitas que te acompañe hasta que entres en confianza? Hazlo sentir que puede contar contigo en cualquier momento....