

Eres tan valiente y decidida que a veces olvidan que sufres (Para Chicas)

Eres tan valiente y decidida/o que a veces olvidan que sufres, que tienes sentimientos y que, como es obvio, lo negativo también afecta a tu equilibrio emocional. Pero tú también lloras cuando tu corazón se requebraja y te rompes por dentro.



No es malo hacerlo, no es negativo. Sin embargo, la educación social y emocional que nos han

inculcado nos “obliga” a que, llegados a cierta edad, escondamos esa parte de nosotros que ha llegado al límite de nuestras fuerzas. Entonces comenzamos a cargar con un peso innecesario, el de mostrarnos siempre felices, pues esto es lo que entendemos por ser fuertes, decididos, valientes y inquebrantables.

Pero no, sufrir también forma parte de ser fuertes, decididos, valientes e inquebrantables. ¿Por qué? Por una sencilla razón, porque forma parte de nuestra naturaleza emocional y no es posible escapar de ello. Es curioso cómo nos imponemos los unos a los otros lo que debemos mostrar y lo que no...

Necesitamos alfabetizar nuestro cerebro emocional

Hace poco en una conferencia pronuncié esta frase: *“Necesitamos alfabetizar nuestro cerebro emocional”*. Gran parte de los asistentes me mostraron su inquietud sobre esta cuestión, en parte porque si estaban ahí era porque intuían que nos hace falta abrir nuestra mente y educar nuestras emociones.

La cuestión respecto a esto es que debemos replantearnos si la asunción del miedo, de la tristeza y de la frustración como algo poco saludable es real u obedece a lo que nos han hecho creer.

Se asume que llorar es sinónimo de debilidad y que, por ende, quien a en un momento dado algo se le rompe por dentro, no es ejemplo de fortaleza, entereza y libertad. Sin embargo, no hacerlo supone reprimir nuestras emociones y sentimientos, hacerles de menos y ponernos una máscara.

Pensemos... ¿Por qué no deberíamos mostrar malestar cuando las cosas van mal? ¿Por qué tendríamos que ponernos una máscara y ocultar nuestra verdadera realidad? Eso nos lleva a no afrontar los problemas ni las emociones, según sea el caso, lo cual puede derivar en un empeoramiento.

La toxicidad emocional viene, precisamente, de la falta de autocomprensión. Esto es natural porque si nos paramos a pensar.., ¿cuántos niños de nuestra sociedad han crecido escuchando eso de “no llores, no pasa nada”? ¿Cuántas veces hemos invalidado nuestros sentimientos diciéndonos a nosotros mismos que deberíamos estar contentos?

Pero las lágrimas tienen su función. Respecto a esto, hay un pasaje precioso que conviene leer y releer del libro “La lluvia saber por qué”.

- *Deja que se vayan, Lucía – dijo la abuela desde algún lugar.*
- *¿Quiénes?*
- *¡Las lágrimas! A veces parece que son tantas que sientes que te vas a ahogar en ellas, pero no es así.*
- *¿Crees que un día dejarán de salir?*
- *¡Claro! – respondió la abuela con una sonrisa dulce -. Las lágrimas no se quedan demasiado tiempo, cumplen con su trabajo y luego siguen su camino.*
- *¿Y qué trabajo cumplen? – ¡Son agua, Lucía! Limpian, aclaran... Como la lluvia. Todo se ve distinto después de la lluvia...*

Nuestra mochila, el peso de nuestra vida

Nuestra mochila está cargada de piedras y piedritas. Es bueno, por tanto, sacar de vez en cuando lo que contenemos, seleccionar lo que queremos y lo que no, filtrándolo como aquello que nos hace sentir bien o aquello que nos hace sentir mal.

Lo que resulta extremadamente pesado nos limita, nos encadena y nos impide avanzar. Sin embargo, aquello que nos hace bien resulta ligero. No obstante, cuando revisamos nuestra mochila, también nos percatamos de que hay dentro cosas que nosotros no hemos metido ahí (o al menos no conscientemente).

Ese es el temor a experimentar, a mostrarnos tal cual somos con todo lo que sentimos, a autosabotear nuestros sentimientos y a reconocer nuestros sufrimientos. Además, también veremos dentro de ella esa idea de que *“pedir o necesitar ayuda es sinónimo de debilidad e incompetencia vital”*.

¡¡Qué locura y qué estulticia!! Cada una de estas cosas nos

hace personas emocionalmente inteligentes, personas con recursos y socialmente hábiles. Por eso, no dejéis de mostrar vuestras emociones porque eso nos da a todos una lección de fortaleza, tengamos la edad que tengamos y tengamos las responsabilidades que tengamos.

Fuente: lamenteesmaravillosa.