

Necesito hablar con alguien



Hay momentos en que la vida duele y las emociones nos tienen atrapados. Necesitamos desahogar ese ovillo de miedos, ansiedades y preocupaciones, pero... ¿con quién es mejor hacerlo? Te lo explicamos a continuación.

«**Necesito hablar con alguien**». Todos, en algún momento, hemos sentido esa necesidad. Son situaciones en las que determinadas dimensiones nos superan, momentos límite en los que las emociones se enredan nublando la mente, apagando las perspectivas y dificultando hasta la respiración. Miedo, ansiedad, tristeza... ¿por dónde empezar?

Si hay algo más importante que clarificar por dónde empezar a desahogar el ovillo de esos pensamientos y sensaciones, es saber con quién hacerlo. Porque no todo el mundo vale. Porque no todos están dispuestos.

Más aún, a veces, **hasta podemos equivocarnos al buscar apoyo en nuestros seres cercanos: pareja, amigos, familia...** Basta una palabra fuera de lugar o un consejo que no necesitamos para agravar aún más el problema y empeorar el estado de ánimo fracturado.

Desahogar, revelar algo concreto, buscar apoyo... No todo el mundo es adecuado o competente para tal tarea. Porque, en realidad, buscamos algo más que hablar o comunicar, queremos personas espejo en las que vernos a nosotros mismos sin ser juzgados.

Queremos personas refugio a las que acudir y dejar de sentir angustia. **Necesitamos también personas medicina, de las que curan con la mirada y la presencia...**

Necesito hablar con alguien: por qué, con quién y cómo

Nada define tanto al ser humano como su habilidad para comunicar. Sin embargo, a pesar de que todos usemos la competencia del lenguaje con solvencia y eficacia no ocurre lo mismo con la comunicación emocional. En este aspecto, es común que surjan problemas. Nos cuesta, hay reticencias y lo que es más habitual: **no nos han educado para hablar de lo que duele y preocupa.**

Estudios como el llevado a cabo en la Universidad de Purdue (Estados Unidos) por parte del doctor Brant R. Burleson nos indican la gran relevancia que es para todos nosotros tener el apoyo emocional de nuestras relaciones más cercanas. Ahora bien, es importante tener claro un matiz: **tener un buen «soporte emocional» no siempre es sinónimo de poder «hablar con autenticidad» con ese alguien.**

Para entenderlo mejor pondremos un ejemplo. Podemos contar con la cercanía y apoyo emocional de nuestra pareja o incluso de

nuestra madre. Sin embargo, cuando necesitamos hablar con alguien, esas figuras pueden no ser las adecuadas. Bien, porque nos han sucedido cosas que no queremos que esas personas sepan o, sencillamente, porque **aunque nos quieran mucho, no son las figuras más idóneas a la hora de desahogar determinadas cosas.** *Profundicemos un poco más.*

Por qué es necesario hablar con alguien cuando lo estamos pasando mal

Bien porque nos ha sucedido algo, bien porque nos sentimos al límite, agobiados, estresados, preocupados... **El ser humano necesita, en ocasiones, dejar fuera lo que está dentro.** Así, algo tan elemental, pero poderoso como hablar y comunicar emociones es siempre la mejor estrategia por estas razones:

- **Sientes que por fin «estás haciendo algo».** Hablar es un mecanismo activo y, por lo tanto, ya estás consiguiendo algo positivo y saludable para ti mismo. Es un cambio y todo cambio es bueno.
- Al hablar con alguien no solo estás ofreciendo información y desahogando aquello que sientes. **Al comunicar también te escuchas a ti mismo** y ese ejercicio actúa de espejo y te permite descubrirte.
- Cuando ponemos en voz alta pensamientos, sentimientos y emociones nos damos cuenta de que, en cierto modo, las cosas no son tan terribles como pensábamos. **El silencio nos encapsula y suele agravar lo que sentimos;** al hablar caen las tensiones y vemos algo más de luz.

¿Con quién hacerlo?

Cuando necesito hablar con alguien no todo el mundo me sirve. Esto es algo que debemos tener claro desde el principio. **En ocasiones, por mucho que nos quiera una persona puede no ser la adecuada por diversas razones.** *Analicémoslas con detalle.*

- A la hora de hablar con alguien sobre aquello que duele y preocupa, **necesitamos a una persona que respete la privacidad**. Lo último que debe ocurrir es que se comparta con tercero lo que le digamos.
- Necesitamos a **alguien que sepa escuchar y estar presente**. Nada más. Lo último que debe hacer la otra parte es darnos su opinión, rebatir lo que decimos, hablar de lo que él o ella haría en nuestra situación.
- Esa persona **debe ser alguien que no nos juzgue, que no ponga en duda ni critique aquello que digamos**. En caso de que esto ocurra, podemos salir muy mal parados.
- Asimismo, es necesario que esa figura tenga esos rasgos que tanto facilitan la comunicación emocional: empatía, cercanía, escucha activa, sensibilidad, humanidad...

En ocasiones, nos puede servir un amigo. No obstante, otras veces, **la figura más idónea cuando necesito hablar con alguien es un psicólogo**. No solo cuenta con estas características señaladas, además, dispone de las herramientas para ayudarnos a lidiar con ese problema.

Necesito hablar con alguien: ¿por dónde empiezo?

«Cuando necesito hablar con alguien no siempre sé por dónde empezar. Mi cabeza está llena de sensaciones, de pensamientos y emociones. Además, me siento agotado. Es ese cansancio largamente arrastrado que hace que mi mente esté aún más desordenada... Por tanto, no siempre sé cómo empezar a hablar».

Este es, sin duda, el estado más común de esas personas que acuden a terapia por primera vez o que, simplemente, deciden sincerarse con una persona cercana. En todos los casos, es adecuado tener unas sencillas estrategias que podrán ayudarnos.

- **Explica cómo te sientes en el momento presente, aquí y**

ahora. Libera aquello que en este mismo instante acude a tu mente y sientes en tu interior.

- No te avergüences si tiembla tu voz. **No te preocupes si las lágrimas asoman, déjalas ir.** Habla sin miedo, estás en un lugar seguro y mostrar emociones es algo saludable y necesario. *Te sentirás mejor.*
- Explica cuánto tiempo llevas sintiéndote así.
- **Intenta buscar el origen y habla de ello. Clarifícalo.**
- Sé sincero, recurrir a la media verdad o encubrir algo no te ayudará. Si necesitas hablar con alguien es porque es momento de liberar lo que hay en tu interior. Deja caer todas las barreras.
- Intenta usar en todo momento el pronombre personal «yo». Te permitirá canalizar emociones (*yo siento, yo temo, yo creo que...*)
- **Mira a los ojos de tu interlocutor.** La cercanía y calidez de la otra persona te irán guiando con afecto para que puedas hablar con comodidad.

Para concluir, la mayoría de nosotros pasaremos por algún momento vital en el que sentiremos la necesidad de hablar con alguien. Elijamos bien. No olvidemos tampoco que, **en estas situaciones, los más idóneos son siempre los profesionales de la psicología.**

Fuente: lamenteesmaravillosa.