

¡Alto! Detente a contemplar lo que estas causando

La prisa causa crueldad contra los que amamos, con nosotros mismos y todo a nuestro alrededor se complica.

La prisa y sus consecuencias son a veces algo que no notamos.... Precisamente porque estamos "apurados". Caminamos tensando músculos, tensando ánimos y ni siquiera notamos el tejido de la gravedad que creamos a veces a nuestro alrededor.

También hay veces que terminamos exhaustos y tenemos que seguir con la maravillosa red de cosas que nos hemos programado para no sucumbir en este mundo de prisas.

Alto! Si echas un vistazo te darás cuenta cuantas cosas se están echando a perder a tu alrededor, cuantas bellezas te estás perdiendo, cuántas personas están sufriendo las consecuencias, cómo tu salud está siendo afectada porque al paso de tu prisa no tomas en cuenta tus emociones y tu vida se distorsiona y ni siquiera notas a qué hora causaste todo eso.

A veces perdemos la compasión de amar a nuestros niños en sus estados más vulnerables precisamente porque nuestra prisa amerita caminar tan a prisa que para interactuar con ellos a nuestro paso a veces recurrimos hasta a las nalgadas.

Caminaba hace unos días en un centro comercial y camino al banco encontré una señora y un niño que tenía un tipo de berrinche que su madre evidentemente no estaba ni percatándose de lo que él necesitaba. Terminó dándole de nalgadas y arrastrándolo por el camino. El pobrecito lloraba a mares. Y la señora se sentía muy abochornada.

Entiendo a la señora, pobre. También a mi me ha pasado que encuentro inapropiado el lugar o las circunstancias para atender con total atención lo que está pasando. Pero cambiamos al tema del niño, que es quien me preocupa. Su estado de berrinche era algo manipulativo? Es posible. Sin embargo el niño entró en berrinche porque necesitaba algo que emocionalmente era importante para él, y como sus emociones no se movían, el tampoco. Su estado era claramente el de un apego a algo y no lograba avanzar al paso de su madre porque estaba llorando sin control y se sentía mal y evidentemente el mismo no sabía cómo moverse. Para "destrabarlo" él necesitaba revisar los pensamientos que le estaban causando el apego y necesitaba que se le explicara y tuviera paciencia un rato, el hecho es que de no encontrar guía en su madre para aprender a "procesar sus emociones" ni logrará salir de su estado sin nalgadas, y además del estado de dolor en que ya estaba le agregará otra capa de resentimiento y dolor a su estado el hecho de haber sido tratado a las nalgadas cuando ya estaba de por si dolido. Luego el mismo será cruel ante el dolor de otros porque eso es lo que él ha recibido.

Tomando este efecto entonces me veo obligada a mirar a mí alrededor y sentirme responsable de lo que yo misma puedo estar haciendo a mis niñas. También miro y veo a mi pequeña entretenida en un berrinche por la mañana, en que no quiere desayunar y tener con ella esta discusión frecuente, por su bien, me ha hecho a veces prestar menos atención a sus emociones.

Apenas la veo llorar y me doy cuenta que la pobrecita tiene sueño y no puede andar al ritmo de lo que mi prisa le está demandando. Me detengo un momento para explicarle de mi prisa y ella me dice que no le gusta que la regañe. Tomo sus palabras y busco qué salió de mi que ella percibió como regaño? Era el tono de mi voz? Era la velocidad a la que le pido que se mueva? Eran todas las cosas combinadas a su sueño y su indisposición emocional a moverse más rápido.

Hablando con ella me detengo y le aclaro que no estoy enojada sino apurada. Le ofrezco una disculpa y me mira entre lágrimas y me pide perdón.

Entiendo su pesado andar y me doy un momento para tener la compasión de abrazarla un poquito y desacelerar un poco para que pueda alcanzarme. No llegamos “a tiempo” pero si llegamos mejor. Su mirada de berrinche era algo e ella que no podía manejar ella misma por su confusión causada en parte por su sueño y mi velocidad, y gracias a Dios no le agregué mi “crueldad” a su ya complicado estado.

Me veo a mi misma y descubro que si me han tratado así en el pasado tengo el hábito de tratarme a mi misma así. Tengo el hábito de tratar mis emociones sin piedad al ritmo de mi prisa por continuar y mi cerebro entra en shock porque entiendo que no he sido compasiva ni a mi propia vida.

Sin tener en cuenta que la mente racional está lista para moverse de los asuntos mucho más rápido que “el corazón” inevitablemente estaré correteándome a mi mismo para salir de cualquier dolor que se me presente. Y por qué no caminan a la misma velocidad “mente” y “corazón”? Sencillo. Lo que uno siente es la sumatoria de todo lo que piensa, ya sea inconsciente o conscientemente y debido a ello solo una porción de lo que siento corresponde a lo que pienso conscientemente. Entonces a veces tengo pérdidas en mi vida que no son tan fáciles de procesar, porque no estoy en consciencia de todos los aspectos de mi vida relacionados a ese suceso. Es a punta de encontrarme una a una las emociones relacionadas para que haga consciente el pensamiento que las genera y tras analizarlo estoy en posición de soltarlo.

Encuentro que las pérdidas son a veces pequeñeces como tiempo y dinero, a veces son cosas más grandes como el amor de alguien o incluso la pérdida física de alguien.

Volteo a ver y me doy cuenta cómo este mismo hábito de “moverse demasiado a prisa” afecta en el mundo de las relaciones.

Cuando sufrimos pérdidas a entramos un estado meditativo y silencioso que no es comprensible para los demás, es ese proceso de encontrar las emociones y analizar los pensamientos que las causan que está tomando lugar.

Los demás nos contemplan irritados y temen provocar nuestro enojo y no entienden qué pasa adentro. De hecho estamos irritables porque la tensión que tenemos adentro es tan grande que el tema de lo que pensamos pasa a acaparar nuestra atención casi total. Nos irrita que alguien nos quiera sacar de allí, porque si nos sacan tenemos que soportar la emoción que tienen esos pensamientos sin posibilidad de desarmarlas.

Lo peor es que es apenas lento y gradual que nosotros mismos sepamos lo que estamos necesitando, pues ese estado silencioso y meditativo nos entra cuando las emociones reflejadas

por nuestros pensamientos son de intensidad alta. Entonces necesitamos unas horas, a veces días y hasta meses! para procesar cada emoción que la pérdida generó y a través de analizar el pensamiento a que corresponden poco a poco las vamos soltando.

Durante este proceso los demás a nuestro alrededor pueden sentirse algo frustrados pues se interrumpe el curso de las cotidianas actividades y por supuesto no estamos ya en capacidad de amar durante ese tiempo.

Como no somos capaces de “movernos” a la velocidad de la razón, sus palabras de apoyo y soluciones, son más bien, molestas que de ayuda. Y para ellos es frustrante encontrarse con nosotros sin entender qué pasa y viendo muy simple la solución no entienden por qué estamos detenidos.

Por otra parte sus intereses (ya sea económicos, de comodidad o de amor) son atropellados por nuestro estado de detenimiento, silencio e introspección, pues en ese momento para nosotros han pasado a segundo plano. No es nada personal. Nuestros propios intereses pasan a segundo plano también.

Cuando es un duelo de los largos, es decir, un duelo que corresponde a una pérdida de gran envergadura para nosotros, el tema puede aburrir a nuestros queridos amigos y parejas mucho antes de que nosotros estemos en posibilidad de soltarlo. Y por su puesto se irá convirtiendo en algo que generará pérdidas alrededor y delicados malentendidos y pues simplemente se necesita que nos movamos más a prisa pero la realidad es que no podemos. Imagínense entonces la interacción que podemos tener con nuestros niños en esos momentos....

Algunas veces lo que nos pasa es malinterpretado por nuestro interlocutor o por nosotros mismos, si no somos conscientes de lo que está pasando. La sensación de “sentirnos presionados” y apurados para movernos de nuestras emociones es desagradable y causa frecuentemente una respuesta irritada de nuestra parte. La otra persona reacciona a nuestra irritabilidad con más incomodidad y listo: receta para un conflicto adicional al que ya teníamos.

Esto típicamente, entre hombre y mujer, se agrava por las inclinaciones distintas de ambos. A veces una mujer no necesita un consejo de cómo solucionar su problema. Apenas que la escuches. Pero si no ha sido ella quien inicia la conversación tal vez convenga que la esperes en silencio.

Lo mismo un hombre, puede estar preocupado o delicadamente irritado por alguna situación en su trabajo (que suele ser el centro de su vida) y puede andar “meditabundo” y por lo mismo no está “dando amor” a sus relaciones durante ese tiempo.

Esta situación es percibida por la mujer (quien con frecuencia le esperaba ilusionada o depende emocionalmente de la relación) quien automáticamente pregunta “qué pasa?” el dice “nada” jajaja... ella sabe que es “algo” e insiste en saberlo, pues le causa angustia el retiro emocional de cariño de él. Él no quiere hablar. Necesita tiempo porque en su mente hay cosas que necesitan su total atención. Por eso no está “afuera” sino adentro.

Entonces ella se frustra porque “él no la deja apoyarlo” y él se frustra porque no puede moverse más rápido a través de esos pensamientos que tiene, por la carga emocional que tienen y necesita “irse a su cueva a meditar”. Termina siendo un conflicto adicional lo que surge entre ellos

especialmente en los casos en que el tema de “la cueva” toma varios días, por no darse cuenta de lo delicado del estado inicial y la prisa que queremos ponerle siempre a que nos “movamos” de ánimo.

Con esta serie de conflictos desatados no es de extrañarse que una crisis a veces empieza con la muerte de alguien, o la pérdida de trabajo y termina con el matrimonio también. Si nos descuidamos dejamos de amar por completo durante todo el tiempo que dura el proceso de duelo en lugar de apoyarnos en los demás y tener su comprensión por llevárnoslas de valientes.

Con el hábito de “vida acelerada” a veces lo que pasa es que simplemente en el caso de una pérdida mayor, como la muerte de alguien o el divorcio o algún acontecimiento delicado, como pérdida del empleo, no alcanzamos a veces a notar que nos auto-apresuramos para volver a estar “contentos” y por supuesto apuramos a los demás a salir antes de tiempo de sus duelos porque “los necesitamos” para algo.

En el caso de uno mismo le metemos prisa e impaciencia porque solo estamos teniendo en mente lo que tenemos en el consciente y entonces la mente racional dice: “no vale la pena llorar por esto”, “no tiene remedio entonces “siguiente”, “no tengo tiempo para derrumbarme hay que seguir”... etc. Etc. Etc.

Entonces qué pasa? Un buen día de repente sin qué ni para qué, el tema tiene un giro inesperado. Nuestra mente consciente de pronto entiende algo que no había entendido antes y un asunto que según nosotros estaba “enterrado hace años” de pronto se reabre, con emociones y todo, causando incluso el tema de una crisis nueva. Es delicado esto, a algunas personas les llega en forma de ataques de pánico incluso!

Si volvemos a manejar el tema emocional “con prisa” volveremos a propiciar el encapsulamiento para posterior resolución. Además de la división entre “mente” y “corazón” que hace un conflicto interior terrible. Así que el antídoto es dejar de juzgarse y sentir lo que hay que sentir a la velocidad que puedas. No criticarte porque te sientes mal o racionalizar que “no vale la pena” y respetarte tus emociones y darte espacio para entrar en el dolor y las ideas que lo causan con total consciencia para que puedas soltarlas despacio y con ello liberarte.

...Aparece de nuevo la imagen del pequeño niño del centro comercial y lo veo claro. Esa madre que lo ama tanto, no sabe la crueldad con la que acaba de tratarlo. Le dio nalgadas para su berrinche, en lugar de amor y paciencia para ayudarlo a entenderse a sí mismo. Así es como probablemente comenzamos a tener este horrible hábito de ser crueles con nosotros mismos y los demás.

A ver si logramos entender esta vez que las emociones son duras, que nadie llora “por nada” que nadie sufre “por nada”. No le ofrezcas a tus hijos nalgadas “para que lloren por algo” a penas detente y date cuenta que no se están portando así por pura gana de molestarte, sino porque hay algo a lo que se apegaron y no logran soltarse.

Tal vez la nalgada sea más rápida para causar lo que quieres: “que se mueva”, pero tienes que ver la crueldad con que le acabas de enseñarle a maltratarse a sí mismo cada vez que en lugar de comprensión ofreces “nalgada”.

No digo que los niños no aprenden a manipular a través de sus berrinches. Digo que en primera instancia tienen necesidad de entrar en berrinche porque no se pueden “mover” de sus emociones tan rápido como se lo estamos exigiendo.

Namasté,

Silvia Larrave

www.silvialarrave.com

PD/ Si tienes este hábito te propongo tomar mi clase online sobre “Hábitos para la administración emocional saludable” (<http://www.silvialarrave.com/tutorias.htm>) y si eres padre o maestro tal vez quieras equiparte además con “historias con inteligencia emocional” (<http://www.silvialarrave.com/historias1.htm>) para poder ayudar también a tus niños a comprender cómo moverse a través de sus emociones, eso si a la velocidad en que su mentecita pueda.