

SIENTO, LUEGO EXISTO

Si te sientes es porque existes y si no te sientes es porque has hecho un costoso trabajo, que no recuerdas, para evitar sentirte, porque te sentías mal, muy mal.

Nadie se disocia de sus emociones al punto de no percibir las o las reprime hasta sentirse ahogado, haciéndose el daño enorme de no poder sentirse, porque sí. Esto se hace para evitar el dolor, la angustia, el terror, la ira, el desamor o la soledad insoportable que a veces se nos impone siendo pequeños, cuando no hemos desarrollado aún todas nuestras habilidades psíquicas y motrices, mientras atravesamos la etapa de la dependencia necesaria. Al venir a este mundo nos integramos en un sistema familiar y social que tiene sus propias dificultades y sus propias carencias y nos dirá, como puede y como sabe, QUÉ hacer con lo que sentimos. Lo cual no significa que la fórmula nos sirva.

Nos guste o no, somos un mapa surcado por ríos, cordilleras, lagos y océanos. Las huellas de nuestra historia, en la que a veces hubo terremotos y tsunamis No se borra y nos condiciona y hasta nos determina cuando pretendemos ignorarla.

La respuesta emocional a lo que vivimos no puede evitarse sin causar un daño, daño que en algún momento de nuestra vida empieza a hacerse tangible, y que puede alejarnos de nosotros mismos a riesgo de acabar sin saber quiénes somos, ni por qué producimos en nuestra vida ciertos acontecimientos dolorosos.

Nuestras emociones nos dicen que algo nos está afectando y la repetición de las experiencias que nos perturban, nos alertan sobre alguna vivencia en la que nos hemos quedado anclados.

En el núcleo familiar es posible que determinadas emociones sean mal vistas y otras admitidas sin dificultad. Hay familias en las que el enfado no está permitido y la tristeza sí, condicionando a la renuncia y a la depresión. Para algunos padres la obediencia, desde su necesidad de control, es una cualidad por encima de todo, impidiendo a los hijos encontrar sus propias respuestas y respetar sus propios sentimientos.

La emoción es una respuesta fuera de toda planificación, no es controlable y nos devuelve una importante información para regularnos y para regular nuestras interacciones con la vida y los otros. No somos capaces de dirigir lo que sentimos, de lo que sí somos capaces es de decidir qué hacemos a partir de lo que sentimos.

Disponer de todo nuestro abanico emocional es indispensable para encontrar nuestro equilibrio y para dar una respuesta eficaz en el escenario de nuestra vida. Las emociones, junto con nuestra capacidad para elaborar y reflexionar antes de pasar a la acción, son las herramientas mediante las que podremos conducirnos en la difícil tarea de labrar nuestro propio camino y ser nosotros mismos.

Susana Gloria Sachetti Salvador