El camino de las emociones

Autora: Valeria Molina

Fotografía: Sveda, B. (21 de septiembre de 2008). Power. *Stock.xchng VI*. Recuperada el 20 de mayo de 2009 en http://www.sxc.hu/photo/1078513

"Comerse el mundo". En esta semana veo la publicidad de un chocolate que empieza con esta impronta que va dirigida hacia los jóvenes. Porque es justamente en esta edad, en que salimos de la adolescencia y entramos a ser adultos, cuando más fuerte se vive este sentimiento.

En esta etapa, te vuelves a apropiar de tu cuerpo, a sentirte nuevamente cómodo en tu piel, con todos esos cambios que se registraron y te transformaron física y emocionalmente. Lo que viene ahora es *elegir la visión del mundo* que más se acomode a ti. Empezar, de a poco, a tomar las riendas de la vida, constituyéndote tú mismo en tu referente. Desde tus 8 años miraste ejemplos a seguir, en tu casa y en tu escuela, desde el grupo de música que más te gusta, hasta la comida que eliges. Sí, he dicho la que ¡tú eliges!

Pero todo esto de lo que te hablo, son ensayos para hacer una entrada triunfal en el mundo. El gran mundo al que nos exponemos una vez terminado el bachillerato. Nos encontramos ahí, con muchos otros amigos que están pasando, exactamente, por la misma situación. Ahora mismo te pido que registres tus emociones: ¿Cómo se siente saber que uno tiene la responsabilidad de su propia vida, de sus decisiones, del futuro próximo?

Recuerdo, como si fuera ayer, una sensación helada y petrificante: "Tengo el mundo a los pies"; pies que me guiarán hacia donde yo elija, ya sea que acierte o me "equivoque". Porque, ahora, mis decisiones son mi responsabilidad. Y eso implica que ¡me haga cargo de mi vida!

Una de las herramientas que mejor podemos utilizar en esta etapa es el estar atento a **nuestras emociones**. Cada una nos dará una pauta para ver si el camino que tenemos en frente nuestro es el mejor a seguir en ese momento. Las emociones son un *estado mental*, que trae consigo unas sensaciones, unos pensamientos y un

comportamiento. Pueden ser la alegría, el amor, la satisfacción, la frustración, el miedo, la agresividad, la tristeza… Todos estos ya los hemos sentido desde chicos. Solo que a algunos nos han enseñado a reprimirlos, a no mostrarlos, a ponernos una máscara como si todo 'estuviera bien'.

Como sociedad, hemos glorificado ciertos estados de ánimo agradables, como si todos en esta vida tendríamos que andar constantemente sonrientes, eso hace que rechacemos las emociones contrarias. ¿Por qué?, pues mucho tiene que ver el tema de la convivencia en armonía. Entonces muchas veces empezamos a dudar de algo cuando sentimos tristeza, enojo o miedo. Es cuando estas emociones pueden funcionar, ser la herramienta indicadora de que quizá "algo" esté realmente andando mal en ese camino elegido.

Es fácil cuando se trata de algo físico, por ejemplo, si colocas la mano sobre una estufa caliente, enseguida la retiras pues, si no, te quemarías. Por el contrario, muchas veces "aguantamos" situaciones en donde no nos sentimos bien con algo, donde nos sentimos humillados, maltratados por otro o por nosotros mismos y, aun así, seguimos exponiéndonos a aquello por hacer caso omiso de nuestras emociones. Si lo ves de esa manera, las emociones pueden ser nuestras aliadas, si las sabemos respetar y las aceptamos como auténticas. Esto implica que constantemente hagamos el ejercicio de escucharnos, de revisarnos y de analizarnos.

Reprimir lo "negativo", como la tristeza, la ira, el miedo y la frustración, hace que de alguna manera estas energías reprimidas quieran expresarse y busquen un camino tal vez aún más negativo que el original que quisimos justamente evitar. En muchos de los casos las desviamos, maltratando más tarde a quien más nos quiere… ¿te suena conocido? ¡Es muy común!

Cuando somos niños lo vemos claramente en nuestros padres. Un padre o madre a quien le fue mal en el trabajo y se desquitó reclamando duramente a su hijo por alguna tarea no realizada. Como seres humanos nos sucede muy seguido. Por ello la clave para que podamos expresar nuestras emociones y que no rompamos del todo la armonía de nuestro alrededor sería a través de caminos de comunicación.

Una vez que hayamos reconocido nuestra emoción y validado lo que realmente sentimos y pensamos, debemos lograr que nuestro actuar sea realmente coherente. Entonces, tienes una llave mágica, aceptar primero para encontrar la manera creativa de expresión, elegir entre las muchas vías que hay: hablar, dialogar, escribir, pintar, meditar, cantar, actuar. La diferencia en lo que será tu vida radicará en que sepas encontrar los caminos adecuados para expresar tus emociones.