Como dejar de guardar tu vieja carga emocional

Jueves, 30 de agosto de 2018

*“¡Deshazte de tu carga emocional para que tus hijos no tengan que cargar con el!”*. Lu Hanessian

En nuestro artículo anterior hablamos sobre como la mayoría de nosotros tenemos un equipaje emocional que ya no nos sirve. Desafortunadamente, si no resolvemos esos problemas, nos desquitaremos con nuestros hijos. Eso sucede porque cuando nos sentimos irritados por cosas del pasado, perdemos contacto consciente con lo que importa en el presente y entonces, decimos y hacemos cosas que no habríamos hecho si no nos hubiéramos sentido provocados por el pasado. Es así como pasamos nuestros problemas no resueltos a nuestros hijos.

Por suerte, esos detonantes del pasado se pueden curar. No es fácil y requiere de mucho esfuerzo; sin embargo, es sencillo.

La clave para sanar tus detonantes es

PONER ATENCIÓN y RECONOCER EL SENTIMIENTO,

pero RESISTE A TOMAR ACCIÓN.

Es así de simple. Todas las acciones que tomamos cuando nos irritamos nos llevan por el camino equivocado, las hacemos para evitar sentir esas emociones. Una vez que nos permitimos sentir una emoción, esta se evapora (mientras la evitemos seguirá molestándonos para que la sintamos y estaremos destinados a guardarla hasta que captemos el mensaje).

Por supuesto que cuando te permitas sentir una emoción que has estado evitando, probablemente no se sentirá muy bien. Pero tú puedes manejar eso porque ya no eres un niño; las emociones se pueden sentir peligrosas, pero no lo son, eres un adulto y puedes amarte. ¡Puedes hacer cosas difíciles! y se puede sentir miedo y querer apoyo, sin pena y sin culpa; siempre puedes encontrar el apoyo para hacer cosas difíciles.

Aquí está tu plan de acción para sanar tus detonantes:

1. **Céntrate lo más posible.** Imagina un lugar donde te sientas a salvo por completo, deja que esa seguridad te absorba, recuerda tres cosas por las que te sientas agradecido (esto incrementará tu sensación de bienestar), llénate de amor y compasión, rodéate de luz. Tu objetivo es comenzar desde un lugar seguro, el cual te aleja de sentirte atormentado por esos sentimientos.
2. **Ahora, piensa en un acontecimiento reciente que te haya hecho irritar.** No necesitas saber cuál es el viejo detonante, solo piensa en lo que recientemente te puso furioso.
3. **Resiste la tentación de analizar lo que sucedió.** Darte cuenta de tus­­­­ sentimientos no significa enredarte con los detalles y tus juicios sobre lo que sucedió; pensar en lo que pasó solo te hundirá. Al sentir emociones en el cuerpo y darte cuenta de ellas significa poner atención en la sensación en tu cuerpo.
4. **¿Cómo se siente eso en tu cuerpo?** Presta atención en dónde sientes incomodidad en tu cuerpo, respira. Datecuenta de que podrías tener ganas de salir corriendo (huir) o comer algo (paralizarte) o hablarle a alguien para regañarlo (pelear); resiste las ganas de hacerlo. Cuando quieras revisar tu celular, no lo hagas; cuando sientas mucha necesidad de limpiar la cocina, tampoco lo hagas.

Solo sigue respirando, abrázate y sigue atento a las sensaciones en tu cuerpo (mientras te permitas sentir, la sensación cambiará).

1. **Solo observa.** Si permaneces atento, te alejarás de ser llevado por tus emociones. Cuando observamos la sensación desde una perspectiva tranquila y calmada de nuestra parte consciente y adulta, aquélla comenzará a evaporarse.
2. **Date un antídoto.** Por ejemplo,si tealteraste y le gritaste a tu hija y estás arrepentido y preocupado de que la hayas lastimado de por vida, tal vez tu antídoto es: “ella está bien, puedo enmendarlo, soy un buen padre”. Imagina a tu pequeña sonriéndote feliz (tu imaginación es poderosa; de esta forma estás preparando a tu subconsciente para solucionar lo que hiciste).

Cada vez que haces este proceso, disminuyes la carga emocional de ese detonante. La próxima vez que ese viejo detonante se active por algún nuevo acontecimiento, te darás cuenta de que tiene menos poder y con el tiempo serás capaz de mantenerte tranquilo cuando ocurra algo que normalmente te habría irritado.

Mientras haces esto, controlas tus reacciones respecto de las cosas que te estresan en el momento y también curas el hecho que creó el detonante. Los científicos aún no saben a ciencia cierta, pero parece que al desactivar la carga emocional permites que tu cerebro procese finalmente el antiguo recuerdo. Por lo que si tu viejo detonante fue que tu padre te gritara, es probable que aunque lo recuerdes gritándote, ahora sabes que él tenía preocupaciones y no que tú no fueras una persona digna de ser amada. Entenderás a tu padre y serás más compasivo contigo, como el niño que eras, en vez de sentir lástima. Tu aprendizaje será la habilidad para permanecer tranquilo cuando tu hijo se enoje.

Considero que esto es hacer conscientes los recuerdos que enviamos a las partes más recónditas de nuestras mentes. Con solo poner atención y estar conscientes de manera amorosa de nuestras partes obscuras, estas desaparecen. Al procesar los recuerdos uno por uno, le quitamos la carga a nuestros detonantes y se desvanecen, ya no salen para arruinarnos la vida; nos sentimos más libres, felices, menos ansiosos y capaces de permanecer tranquilos.

¿Todos nuestros detonantes vienen de la infancia? no, por supuesto que no. Los traumas pueden surgirnos a lo largo de nuestra vida, pero los de la infancia son los que tienen más poder porque es cuando somos más susceptibles de vernos abrumados por nuestras emociones. La mayor parte de los traumas que experimentamos después son reconstrucciones de los primeros y que parece que recreamos para darnos una oportunidad de curar.

Probablemente pienses que te puede llevar toda la vida sanar tus detonantes, y estás en lo cierto. Este es el trabajo de toda una vida, pero no te preocupes, la buena noticia es que cada paso te hará sentir mejor. Cada vez que experimentes esas emociones abrumadoras y te resistas a reaccionar de manera agresiva, sanas ese detonante, reduces su poder y con el tiempo se desactivan.

Pero la mejor noticia es que sanar tus detonantes hace más fácil amar a tu hijo y cada vez que lo haces, tocas su corazón de una manera profunda que fortalece tu relación. Tu pequeño es más fácil de educar y mandas un efecto positivo al mundo que perdurará por generaciones.

Traducido por Alma Alejandra Quiroz Castañeda.