



Hoy necesito Llorar

Ciudadanía, 19/09/2011



Nuestras emociones en muchos casos las asociamos con situaciones extremas: alegría (euforia), miedo (terror), rabia (ira) tristeza (depresión) y es natural, humano y necesario el saber expresarlas en el momento adecuado y en su sana medida.

Nos han enseñado que reír muy alto o llorar por todo, demuestra ser ligero(a) o débil, según el caso; y todo es realmente distinto a la verdad. Cuando hablamos de Inteligencia Emocional imaginamos que debemos controlar la emoción que aflora, según la circunstancia y que ésta (la emoción) debe quedarse dentro de nuestra mente y no escaparse de ninguna manera, pues significa que ni tenemos Inteligencia Emocional ni siquiera reconocemos nuestras emociones y las sensaciones que éstas nos invaden.

En muchos espacios bibliográficos se escribe sobre el reír, el ser feliz y el manifestar de manera sana y asertiva la emoción positiva de alegría. ¿Y si estamos con ganas de llorar? ¿Y si al reír tanto, rompemos en llanto aflorando alguna emoción escondida que aprovechó la coyuntura y salió sin permiso?

En mi experiencia terapéutica he notado que es más sano, más gratificante dar rienda suelta a las lágrimas de tristeza guardada, reprimida, en el momento en que sencillamente se sienta, se evidencie sea con el famoso "nudo en la garganta", ojitos aguados (llenos de lágrimas), temblor en el rostro y en fin, un compendio de síntomas y conductas que nos dicen: Quiero llorar, pero mejor me aguanto.

Cuando he hablado sobre las situaciones conflicto, sobre las "cosas" que nos afectan, siento que es mi deber como terapeuta permitirse el momento en que salga esa tristeza, moje bien esas lágrimas para que limpien, como si fuera agua reconfortante, el alma, el pensamiento y las emociones mismas de la persona que habla.

Expresar adecuadamente nuestras emociones es una manera de mantener nuestra salud mental equilibrada, logrando más que el control emocional la educación de nuestras emociones.

Llorar no demuestra debilidad o inestabilidad emocional; es sencillamente el desahogo ante un hecho que nos causa malestar extremos que desencadena en la emoción de tristeza y la acción del llanto. Llorar es sencillamente manifestar en comportamiento medible, observable y cuantificable la emoción básica que nos genera la sensación de injusticia y pérdida, conocida como tristeza.