# **Perder el miedo a las emociones**

En el silencio nos vemos arrojados a nuestros sentimientos. Esto puede constituir una experiencia sorprendente, feliz, pero también dolorosa, por ejemplo, al participar en los ejercicios espirituales. La cuestión reside en confrontarse con estos sentimientos, con nuestras emociones. En primer lugar, fundamentalmente en la vida, debemos sin embargo autorizar y dar permiso a nuestras emociones, para lo cual el silencio es un lugar maravillosamente apropiado. Si las reprimimos constantemente nos alejamos de nosotros mismos y de los otros.

Abrirse a las emociones también significa correr el riesgo de confrontarse con uno mismo, como se ha recordado ya en el capítulo precedente y, de hecho, es de gran importancia en las crisis en general y en la situación de cuarentena en particular. Podemos ahorrarnos esta confrontación, pero nos prohibimos vías de acceso al crecimiento y al devenir del ser humano que podemos ser. En todo caso, si nos entregamos a estas emociones, de lo que se tratará será de soportarnos a nosotros mismos. Y si estas emociones están referidas a otros, se tratará de soportarlos también a ellos, lo cual tiene consecuencias muy concretas.

La confrontación con las emociones y con uno mismo no ocurre por supuesto solo en el silencio, sino también en el encuentro con los otros. Nuestras emociones se hacen no en vano más agudas siempre en las conversaciones con los niños o con nuestros cónyuges. Por eso hay que observarlas de manera consciente. Cada emoción tiene un sentido. Deberíamos preguntarles qué nos quieren decir. La agresividad quiere decirnos que mejor deberíamos retirarnos. Cuando reaccionamos con susceptibilidad, deberíamos preguntarnos a qué antiguas heridas nos remite esta sensación. Precisamente ahora, bajo la presión, el estrés y otros factores, sentiremos emociones fuertes y quizá también completamente nuevas. Emociones que, para bien o para mal, se nos confían. Que nos impulsan, nos tranquilizan, nos confirman. Y también, con toda seguridad, que nos avergüenzan.

En los capítulos anteriores se han abordado y recomendado consejos y soluciones concretas que pueden ayudarnos de inmediato, pero también a largo plazo. Muchas de estas soluciones son duras, muchos de estos consejos no quieren escucharse, pues conducen con rapidez a situaciones en las cuales es posible que uno tenga que justificarse, también ante sí mismo. Un ejemplo sencillo: circula un vídeo en el que, de manera cómica, van apareciendo diversas posibilidades a la hora de lidiar con la cuarentena. Al final del vídeo, en todo caso, el padre aparece sentado en el sofá, mientras lee, una niña pequeña grita y el padre, que antes andaba jugueteando, sostiene delante de sí una figura de cartón idéntica al cojín del sofá. La niña entra, mira, ve que no hay nadie y desaparece. Un vídeo divertido, pero que se refiere a un punto interesante: el padre no se retira de manera abierta, no le dice a la pequeña que ahora necesita tiempo para él, sino que se esconde. El adulto se esconde de la niña. ¿Cómo se sentiría el padre si se tratara de una situación real?

Puedo figurarme que se avergonzaría. Se avergonzaría por esconderse, por querer tiempo para sí mismo, por no querer ocuparse de la niña. No quiere o no puede y se avergüenza de ello. Este sentimiento es algo habitual en las crisis. La vergüenza, la impotencia, el desamparo, porque no se es capaz de dominar la crisis, porque no es posible ayudar a los seres queridos. Ocurre con frecuencia. Reconocerlo es liberador. Esto es lo primero que podemos decir a los demás y a nosotros mismos. No somos los únicos a los que les ocurre esto durante la crisis. Y no pasa nada. No tenemos que avergonzarnos de que nos avergonzamos. Aceptarlo produce un efecto de liberación, de alivio y puede llevar a una nueva honestidad con uno mismo y con su entorno. La vergüenza, durante la crisis, puede ser la oportunidad para habérselas verdaderamente con uno mismo y con los otros.

En este sentido, la vergüenza no debe ser minusvalorada en relación con la superación concreta de esta situación. En general es de gran importancia para la coexistencia social. Explicárselo a nuestra pareja o amigo, ayudarlos a confesar quizá sus propias dificultades es una cuestión de fortaleza interior y, a su vez, refuerza a los demás. Saber que no se está solo y que tampoco se está solo con las propias emociones. Y es bueno, no pasa nada por sentirlas. Nos pertenecen.

Lo que vale para el reconocimiento de la vergüenza, de la rabia o del desamparo, vale por supuesto también para la alegría, la diversión y el goce. Debemos tener en mente el sufrimiento que deben soportar hoy día tantas personas, las muertes que ya se han producido, y reflexionar acerca de cómo podemos ser solidarios. Esta crisis es quizá la mayor desde la Segunda Guerra Mundial. Y sin embargo podemos divertirnos, reír, disfrutar. ¡Debemos incluso hacerlo! No nos avergoncemos de tener momentos de felicidad durante estos días, disfrutémoslos. No ocultemos la felicidad que ahora sentimos por tener de pronto tiempo para viejas costumbres y nuevos rituales. Necesitamos esos instantes, pues son los tiempos muertos, los refugios, los nichos que nos permiten coger aire y recuperar fuerzas para todo lo que hoy tenemos que superar y que no obstante se superará. Lo bueno, lo bello y lo verdadero debe ser conocido y reconocido, precisamente en épocas difíciles como ésta. Se trata de la promesa de que el mundo y el ser humano fueron en general creados buenos, a pesar de todas las aterradoras noticias; de que la crisis modifica nuestro campo de visión y nuestro modo de sentir, nos coarta y nos obliga a la cuarentena, pero no puede arrebatarnos la amplitud y la libertad esenciales.

Esta crisis puede enseñarnos a vivir de manera auténtica. A ser solidarios con los otros, atentos a la naturaleza, sensibles con nosotros mismos. Si prestamos ahora atención a nuestros sentimientos, no hay que clasificarlos de acuerdo con las categorías «positivo» y «negativo», «bueno» o «malo», sino que debemos considerarlos solo como «nuestros» y ver cómo lidiar con ellos, cómo soportarlos a lo largo de este tiempo y cómo emplearlos para nosotros y para los otros. Es un objetivo enorme que merece la pena. Los sentimientos son una buena brújula, en especial para la proximidad y la distancia. Cuando sentimos podemos tomarnos en serio nuestros sentimientos, buscar proximidad y distancia. Del mismo modo, deberíamos prestar atención a los sentimientos de los demás, que a su vez deben atender a los suyos. Cuantos más de entre nosotros prestemos atención a nuestros sentimientos, sin volvernos sentimentales, sin olvidar los hechos concretos, cuantos más atendamos del modo descrito a nuestros sentimientos, tanto más fuertes seremos y tanto más reforzados saldremos de la crisis. Sería un buen momento, tanto para la crisis como para después de ella, para redescubrir la atención a los sentimientos, aunque en un primer momento pueda ser realmente doloroso.

**Practica semanal:** Estar especialmente atenta a mis sentimientos y a los de los que me rodean para poderlos acomodar en el justo medio.