



SACAR LAS EMOCIONES A LA LUZ

“Las emociones se expanden en la oscuridad, y se desvanecen con la luz”

La frase es de un muy buen amigo, que prefiere que no le cite. Y quiero compartir el sentido que le dimos en nuestra conversación:

Por un lado, quiere recoger la idea de que, si nos quedamos las emociones dentro, si no las compartimos, pueden generar un pequeño monstruo que nos complique la existencia. Las emociones, en nuestro interior, se expanden y toman formas intrigantes, y pueden -en un momento dado- hacernos entrar en ebullición. Traerlas a la luz (es decir, compartirlas, hablar de ellas) es la mejor solución para que tomen la forma adecuada, o directamente se desvanezcan.

Pero, por otro lado, quiere explicar también la idea de que, si cuando las llevamos a la luz, no las sentimos reconocidas, las devolvemos de golpe a la oscuridad. Y a esa mala oscuridad que las hará expandirse y hacer daño.

Yo muchas veces he experimentado la sensación de contarle algo que me pasa a alguien, y sentirme incomprendido, o directamente rechazado en lo que sentía. Me han dicho cosas como “no te lo tomes así, no es para tanto”, o “hay cosas peores en la vida”. Y yo he hecho exactamente lo mismo con otras personas. Seguramente con buena intención, pero con pésimo resultado.

Por tanto, qué importante es en cualquier acompañamiento empezar por validar las emociones del otro. Sin negarlas, sin hacerlas pequeñas, sin ridiculizarlas, sólo validándolas. Y validar, en este contexto, no significa más que reconocerle al otro esa emoción y que la sienta legítima.

Es muy importante no decirle nunca al otro que sentir lo que siente está mal. Porque lo único que está haciendo es poner luz a una emoción suya para que se desvanezca. Si lo hacemos, si no le validamos esa emoción, la devolvemos a la oscuridad... y crecerá.