



Dominar las emociones

La secuencia es conocida. Las 2 a. m. y seguimos sin dormir. Cerramos los ojos, pero se nos aparecen los problemas del día, el nudo en el pecho, el poco tiempo que nos queda de descanso, la palabra hiriente que dijimos sin pensar, las cosas que deberían estar mejor de lo que están y muchos etcéteras. La mente humana es una caja de emociones complejas que, cuando se salen de su justa medida, dejan de ser saludables.

Solo por nombrar algunas de ellas, podemos pensar en la ira, la angustia, el temor, la culpa, la ansiedad. ¿A alguien le suenan desconocidas? Claro que no, todos sabemos bien de ellas. Las conocemos cara a cara cuando nos sentimos culpables por no cumplir con todo lo que “deberíamos”, cuando tememos perder la aprobación del entorno, cuando no podemos controlar un enojo desmedido, cuando de golpe nos invade el llanto sin saber por qué... y la lista sigue.

Alejandra Stamateas, conferencista especializada en psicología femenina y temáticas de género, nos invita a desarticular esos estados de ánimo para que no se nos vuelvan en contra. En su libro *Mis emociones me dominan* nos cuenta cómo destrabar los sentimientos dañinos y cómo capitalizar lo que nos sucede a diario.

“Lo que propongo es tomar las riendas y recuperar el control de nuestras vidas,

porque tener todo el tiempo la sensación de que las cosas no funcionan como quisiéramos, termina desestabilizando las emociones”, introduce Stamateas.

—Solés contar que muchas mujeres se acercan a vos diciendo que lo tienen todo, pero que aun así no se sienten plenas. ¿Cómo hacemos para manejar ese vacío?

—Lo que sucede es que en muchas ocasiones actúa el autoengaño. Cuando decimos: “tengo lo que siempre quise, pero no lo disfruto”, tal vez, es porque no era lo que queríamos, sino que solemos dedicarle los logros a alguien más. Por ejemplo, pensabas que querías un título, pero lo que querías, en realidad, era que tu pareja o tus padres estuvieran orgullosos de vos. Otro ejemplo de autoengaño son las parejas que, ante una crisis, ponen fecha de casamiento, pero luego la desdicha es más grande, porque no querían casarse, querían llevarse bien.

—Entonces, ¿cómo sabemos lo que queremos?

—Haciéndonos la pregunta correcta: quiero una casa más grande, ¿para qué?

“DEBEMOS DEJAR DE RECURRIR AL LLANTO COMO ÚNICA REACCIÓN. ESE INSTINTO QUE ACARREAMOS DE CUANDO ÉRAMOS NIÑAS, AHORA EN LA ADULTEZ DEBE CAMBIARSE POR ACCIÓN”.

A provocar

En su libro *Mis emociones me dominan*, Alejandra Stamateas no solo da consejos para dominar los sentimientos que nos hacen mal, sino que también nos invita a que seamos mujeres con iniciativa, con actitud. Mujeres “de riendas tomar”, como quien dice. “Hay personas que son provocadoras. Son las que no esperan, las que provocan a la vida para que empiecen a sucederles cosas. Debemos ser ese tipo de persona y ponerle resistencia a la vida. Si no, la existencia se pone aburrida”.



Quiero un hombre, ¿para qué? No debemos satisfacer necesidades incorrectas, ni mucho menos hacer lo que los otros piden de nosotras. Las mujeres tendemos a postergarnos mucho por la familia, los hijos, los padres. Para sentirse bien, primero, hay que estar feliz con una misma.

—Pero eso muchas veces nos genera culpa. ¿Es esa una de las primeras emociones dañinas que debemos trabajar?

—Hay mujeres que tienen que decir a todo que “sí” porque sienten que los derechos de los demás son más importantes que los propios; son esas mujeres que no quieren herir los sentimientos de nadie y terminan siendo víctimas de la manipulación. La culpa va de la mano del miedo al rechazo. Generalmente, tenemos miedo a decir que “no” porque no queremos desentonar. Pero,

Parece un desafío sencillo, pero no lo es. **Alejandra Stamateas** nos acerca herramientas para liberarnos de los sentimientos que nos hacen mal y volver a tomar las riendas de nuestra vida. Las claves son el deseo y la motivación.



Vida propia

Otra de las emociones que suelen atormentar la mente femenina tiene que ver con el desamor o con el temor a quedar solas.

“Muchas mujeres ponen todas sus expectativas en el sueño de formar una pareja y una familia; y eso no está mal. Pero cuando esa es la única fuente de felicidad, si no se concreta, la desilusión puede ser muy grande. La consigna para no caer en esta trampa es sencilla: tener vida propia. Porque cuando no la tenemos, salimos a buscar una persona que oficie de rescate o de guía. Y allí es cuando establecemos relaciones de codependencia en las que el otro pasa a ser el aire para poder vivir. ¿El resultado? Ni uno ni el otro es feliz”, asegura Stamateas. “Cuando queremos mantener una relación a cualquier precio, cuando tenemos que mentir, negar el problema o soportar un montón de cosas de la otra persona para que el vínculo se mantenga, estamos convirtiendo nuestras vidas en una cueva de ladrones; estamos negociando mal y las que perdemos somos nosotras”, agrega.

Una curiosidad

Un grupo de jóvenes argentinos creó un programa digital que permite descubrir las emociones detrás de los textos, ya sean cartas o relatos. Su nombre es Personality Insights y está desarrollado a partir de una supercomputadora que hace análisis lingüísticos y puede decodificar mucho más que palabras. ¿Funcionará?

por no ser malas terminamos siendo buenas víctimas.

—La clave es priorizarlos...

—Claro. Está bien velar por los hijos, pensar en los demás y cuidar a nuestros seres queridos. Pero nuestros hijos miran primero cómo nos cuidamos a nosotras mismas; ese es el mejor ejemplo. Pensar en eso nos ayuda a levantarnos cada mañana pensando en qué haremos ese día para cuidarnos un poquito más. Hay que transformarlo en un hábito.

—¿Qué otras emociones suelen estarncarnos y desvitalizarnos?

—La tristeza o la angustia son estados permanentes en muchas mujeres. El mayor problema es que, cuando nos sentimos así, tendemos a encerrarnos en una cárcel y darle la llave a los otros, como si de ellos dependiera venir a sacarnos. Sin embargo, es la llave de nuestra vida y nos pertenece. A su vez, debemos dejar de recurrir al llanto como única reacción. Ese instinto que acarreamos de cuando éramos niñas, ahora en la adultez, debe cam-

"LA ANSIEDAD SE COMBATE PASO A PASO. UNA DE LAS CLAVES ES SOÑAR A LO GRANDE PERO PLANIFICAR EN PASOS CHICOS".

"TENER TODO EL TIEMPO LA SENSACIÓN DE QUE LAS COSAS NO FUNCIONAN COMO QUISIÉRAMOS, TERMINA DESESTABILIZANDO NUESTRAS EMOCIONES".

biarse por acción. Hay que moverse, en vez de rendirse.

—Imagino que no solo hay emociones que nos limitan, sino también aspectos de la personalidad que nos juegan en contra.

—Por supuesto. Uno de ellos es la necesidad de controlarlo todo, que no es ni más ni menos que el temor de que las cosas no sucedan como planeamos. Y asociado a esto viene el perfeccionismo, que hace que los fracasos y los errores nos torturen. Y, por el contrario, deberían servirnos para saber qué cosas no hacer más y en cuáles seguir insistiendo. Si no, caemos en la atención selectiva, que puede ser muy dañina.

—¿Qué es la atención selectiva?

—Es cuando nos enfocamos en un detalle que salió mal. Entramos en una visión de túnel, en la que nos perdemos todo lo que tenemos alrededor y vemos solamente lo negativo. Frente a estos pensamientos, es preciso que cambiemos el eje y los neutralicemos. Porque, con el tiempo, uno termina enfocando todo con esa misma lente y llega a una conclusión errada: me va a ir

mal. Y es un círculo vicioso, porque dejamos de lado todos los condimentos especiales que podríamos ponerle a nuestros días y las cosas se ponen cada vez peor. Además, las mujeres tenemos otra contra: no solo está todo mal, sino que es nuestra culpa.



—¿De eso hablaste en tu libro cuando te referías a la personalización?

—Claro, es atribuirte todo lo negativo a vos: creer que sos la responsable de todos los dolores de la humanidad, de los problemas de tu casa, de los conflictos que tenés. Eso es ser omnipotente y es un error. Debemos dejar de creer que nuestra influencia es tan grande como para cambiar el mundo. Cada uno es dueño de sus propias decisiones. Y darnos margen para equivocarnos nos aleja de la culpa falsa.

—Es probable que en el intento de domar las emociones no triunfemos la primera, ni la segunda, ni la tercera vez. ¿La clave está en ser perseverantes?

—Estoy segura de que triunfan quienes frente a un “no”, vuelven a intentarlo. Tal vez, estás cerca de tu logro y se trata solo de un pasito más. La perseverancia siempre será honrada con resultados. Y, aunque nos equivoquemos, la vida es una construcción y hay que seguir caminando. Todo llegará cuando deba hacerlo.

—En tu libro decís que somos un árbol que da frutos a su debido tiempo. ¿La

ansiedad es una emoción dañina?

—Sí, un árbol no da frutos todo el año; tiene sus etapas, sus temporadas, tiene tiempos de fruto y tiempos de poda. Y en la vida, hay que saber que existen los procesos. La ansiedad se combate paso a paso. Una de las claves es soñar grande, pero planificar en pasos chicos. Hay que programar todos los días pequeñas cosas por hacer, ya que a medida que se van cumpliendo, la ansiedad baja y la motivación crece.

—Por último, decís que trabajar sobre nuestras emociones más dañinas nos permite vivir en libertad. ¿A qué te referís?

—Vivir en libertad es tomar decisiones propias, respetarlas y hacerlas respetar. Es invertir en nosotras mismas, aprender a darnos cosas buenas y, cada día, tener una actitud de expectativa porque lo que viene será mejor.

Por Daniela Calabró

Fotos: Mauje Rodríguez, AVER Contenidos y www.freeimages.com (Marek Bernat)

Yo puedo

Madres, profesionales, buenas esposas, atléticas y siempre listas. Así queremos ser las mujeres. El problema es que, en nuestro afán de sentirnos con autonomía, no sabemos pedir ayuda.

“Las mujeres solemos querer resolver todo solas. Queremos hacer las cosas por nuestra cuenta y nos vamos cargando con todo aquello que nos piden, aun cuando no estamos bien, física o emocionalmente. Y así es como vamos perdiendo el placer de lo que hacemos, dado que no es lo que elegimos hacer sino lo que nos imponen. Debemos comenzar a expresar nuestros deseos y poner en acción aquellas cosas que nos dan placer. Cuando uno expresa todo en términos de deseo, la gente responde de diferente manera, porque sabe que aquello que estamos pidiendo es nuestra pasión. Debemos cambiar el ‘necesito’ por el ‘deseo’. Desear es diferente de necesitar. Desear es muy bueno”, asevera Stamateas.