

Reconociendo lo que me molesta

¿Cómo les fue en el ejercicio, ¿fue fácil detectar las emociones?, ¿pudieron diferenciar un de otra? Se dieron cuenta que a veces se mezclan, y a veces llega una, pero al mismo tiempo empiezas a reconocer la otra; esta es la magia de las emociones. Y cuando nosotros nos permitimos aceptar que las emociones se sienten, y les damos un espacio, lo que estamos haciendo es, para nuestros hijos, ser el espacio de desarrollo de su inteligencia emocional; si nosotros les permitimos sentir las todas y aceptamos todos los estados de ánimo que tengan, entonces ellos van a crecer como adultos mucho más completos, porque a nosotros se nos fue quitando un par de emociones que no son adecuadas, que no son las buenas, que no hay que sentir las, y esto justo, viene ligado al siguiente ejercicio.

Nuestras creencias, nuestros pensamientos, nuestras ideas. En algún momento nosotros de pequeños tuvimos miedo y nuestros papás nos decían no, no, no tengas miedo, todo va a estar bien, no hay ningún monstruo detrás de las cortinas, no tengas miedo; entonces lo que sucede cuando nos dicen “no tengas miedo”, es que el mensaje va implícito de: “no se vale sentir esa emoción”; cuando te da risa por que algo paso chistoso, es mas, a veces hay un regaño y automáticamente te viene un estado de ánimo de risa, de nervios y “no te rías”; entonces, eso es una emoción y es un sentimiento natural que sale de tu cuerpo y evidentemente hay algo en nuestra cabeza de papás que nos dice “se esta burlando”, que nos dice “me quiere ver la cara si no le pongo un alto”, y si no hago algo en este momento de grande me va a faltar al respeto. Todas estas son creencias, todas estas son ideas, nuestros hijos no están pensando “Ay, como le faltó al respeto ahorita, que me regañe, me río de él”; simplemente hacemos caras

Reconociendo lo que me molesta

chistosas -por que cuando nos enojamos hacemos caras chistosas- entonces nuestros hijos se ríen es un sentimiento espontáneo ver la cara, identificarla y reírse o sentir miedo, porque se imaginan que hay ahí un monstruo o una bruja; lo que nosotros hacemos inmediatamente, porque esto pasa en cuestión de segundo, es pensar, creer una idea, y entonces en base a esa idea la hacemos nuestra verdad: “claro me esta viendo la cara”. Y entonces hacemos una reacción de acuerdo a esa idea, no tiene tanto que ver con la realidad y el hecho de observar a un niño que se esta riendo no tiene que ver con el observar a un niño que esta teniendo miedo, tiene que ver con la creencia que tenemos acerca de esa conducta de nuestro hijo.

Si nosotros no revisamos nuestras creencias, no revisamos lo que estamos interpretando de la realidad, el tipo de reacción que vamos a tener va a ser en contra de las emociones va a ser en contra de los que nuestros hijos, de manera espontánea, sienten. Si nosotros hacemos un trabajo de revisión preciso de ¿qué me está pasando con esta idea?, ¿por qué me estoy creyendo esto?, y ojo, qué reacción tengo cuando creo esta idea, entonces voy a eliminar la mitad de las reacciones agresivas, de las reacciones que lastiman para nuestros hijos.

Este trabajo que sigue a continuación tiene que ver con cómo detectar mis creencias, de cómo poder leer mis pensamientos, detectar estas ideas que me hacen reaccionar de una manera que es nociva para mis hijos. Vamos a realizar un ejercicio en donde vas a poner qué es lo que más te molesta, por qué te hace reaccionar de una manera.

Te voy a dar más o menos un ejemplo de lo que vas hacer. Si yo entro y veo que mi hijo esta pintando con un plumón mis zapatos, y con un plumón de estos indelebles,

Reconociendo lo que me molesta

está haciendo una decoración en mi zapato; además del zapato rayó la alfombra y un poco la pared. Cuando yo entro y veo que además es el zapato que más me costó, voy a pensar “es súper costoso, si no lo detengo ahorita el va a ser alguien que no valore las cosas”; entonces empiezo con una furia, que me sale a decirle “¿qué estás haciendo? ¡Deja eso!”. Un regaño, la escena que ustedes se imaginen y la reacción que ustedes acompañarían, digamos, estas ideas o estas creencias. Si nosotros vemos la realidad, la realidad es un niño pintando que no tiene idea, ni de las matemáticas, ni de los números, ni de las cantidades, que no tiene idea que hay un plumón indeleble y otro plumón que no, que lo que ha aprendido cuando pinta en su hoja. Voltea y ve mi cara y mi cara es de alegría de felicidad, aunque haya hecho un rayón, entonces mi hija o mi hijo no tienen la claridad de que esta conducta que yo estoy teniendo -una reacción tremendamente reptiliana - que viene desde un lugar donde yo siento temor, siento agresión ¿por qué?, porque lo que implica para mi es el gasto, es la educación, es no ponerle un límite y entonces pienso que de grande va a ser casi que un terrorista; entonces todo eso es producto de mi imaginación de mi mente. Si yo pudiera cambiar la perspectiva y solo ver que su niño pintando, divirtiéndose, y en efecto, está en un espacio en donde no tendría que estar pintando.

Entonces tengo un área de oportunidad para enseñarle esta herramienta (la vamos a retomar mas adelante), pero lo primero, para llegar a la segunda meta tiene que creer qué pienso, qué creo y qué ideas aparecen en mi mente de la realidad para que yo pueda ser ese papá que enseña y no esa mamá o ese papá que lastima, que humilla, que agrede, que juzga a un niño que esta en una etapa de desarrollo, que simplemente está actuando lo que la vida le pone a su alrededor. Lo que vamos a revisar es de las conductas que más me



cathy calderón
de la **barca**

Reconociendo lo que me molesta

molestan, qué es lo que interpreto de cada una; y así como lo acabamos de hacer juntos.

Te voy a pedir que si no hay alguna en la lista que tu sepas que te pone mal y que te hace perder el control y que te hace enojarte muchísimo, también la anotes en ese PDF que vas a descargar, porque lo importante de esto es también saber cuáles son nuestros botones de riesgo, cuáles son las alertas que nos dice: “ojo, si a ti te pone mal el tiradero”, interpreta que el tiradero es un niño grosero, desorden, caos, falta de límites, de autoridad; entonces cuando tú veas tiradero te vas a convertir en un monstruo, en Godzilla, en King Kong; lo que tenemos que hacer es cuidarnos a nosotros mismos de ser esa persona que daña a nuestros hijos. Te invito a que lo hagas, hazlo en consciencia, tomate el tiempo, anota cuáles son las que más te molestan, y después date cuenta, reconoce y escribe ahí por qué te molestan, qué es lo que estas pensando acerca de esa conducta y ahí es donde te vas a encontrar la verdadera razón de tu reacción no tiene tanto que ver con tu hija o con tu hijo, tiene que ver con lo que tú interpretas, con lo que está sucediendo.

Suerte, y solo te pido algo, no te sientas culpable cuando descubras todo lo que piensas acerca de una conducta, porque cuando nos damos cuenta todo lo que traemos en nuestra mente decimos: “pobre de nuestros hijos, cómo les atribuimos cosas que no tienen ni idea que están haciendo”. Simplemente están siendo niños en una etapa del desarrollo, así que cero culpas, mejor vamos a enfocarnos en trabajar en resolver esto y en volvernos un mejor papá o mamá para ellos. Suerte con el ejercicio.