



SER PADRES DURANTE LA PANDEMIA

(PARENTING THROUGH PANDEMIC)

Dr. Gordon Neufeld

<https://www.youtube.com/watch?v=HNnXutm7p4g>

TRADUCCIÓN INFORMAL LAURA SALAZAR DI COSTANZO.

Empecemos por preguntarnos, ¿Qué está pasando con nosotros? Y para responder a esta, hagámonos una siguiente pregunta, ¿Qué hace de esta pandemia una situación tan estresante?

Hay muchas experiencias que nos generan estrés, tales como:

- Los cambios
- La escuela
- La hora de dormir
- La negligencia
- La pérdida de una familiar
- La discapacidad
- La soledad
- El abuso
- La enfermedad
- La hospitalización

¿Qué tiene en común este listado? ¿Qué en todo este se siente amenazante?

La respuesta es **SEPARACIÓN**. Todas son, en una u otra forma, distintas caras de la separación.

Uno de los grandes descubrimientos en la teoría del Vínculo es que el Vínculo es igual a supervivencia.

Y el instinto de vinculación o cercanía está basado en el cuidado de unos a otros.

Razón por la cual, la Separación es nuestra mayor amenaza.

Piensen en una catástrofe, si un niño se ve en medio de un ciclón, no busca comida, no busca su peluche, no busca juguetes, busca a papá y/o mamá.

Enfrentar separación, o anticipar la separación es bastante estresante.

La pandemia está siendo un recordatorio de nuestra mayor amenaza que es la mortalidad.

El niño que anticipa que su abuela o su tía puede morir por la pandemia entra en un estado de estrés importante. No es necesario vivirlo, basta con anticiparlo para que afecte.

Es, entendiendo la SEPARACIÓN que podremos tener un mejor entendimiento del VÍNCULO.

Volviendo a la pandemia, ¿qué es lo que nos está haciendo? Nos está enfrentando a una fuerte separación.

- Amenaza nuestra cercanía con aquellos con quienes estamos vinculados.
- Nos recuerda nuestra mortalidad.
- Nos está separando de nuestras rutinas, roles, cosas, lugares y de la vida misma.
- Nos desorienta con su incertidumbre.
- Amenaza nuestra sensación de seguridad, nuestra posibilidad de predecir nuestro futuro y nuestra certeza.

Y seguramente cada quien tiene sus opiniones personales de lo que la pandemia lo ha llevado a enfrentar...

Volviendo a la pregunta de ¿Qué hace que la pandemia sea tan estresante?

La respuesta es la amenaza de separación.

Y, ¿Qué hace a la separación algo tan estresante?

La respuesta es que va en contra de nuestra naturaleza que nos dice que **cercanía es igual a supervivencia**.

Antes de avanzar, daré un contexto para lo que sigue...

¿QUÉ PASA CON NOSOTROS CUANDO ESTAMOS AFLIGIDOS?

Estamos diseñados para que cuando nos enfrentamos a separación, se disparen en nosotros tres emociones, cuya razón de existir es resolver la Separación.

Estas tres emociones son: ALARMA, BUSQUEDA INTENSIFICADA Y FRUSTRACIÓN.

La **ALARMA**, está diseñada para movernos a la precaución, gran parte de lo que maquillamos en nuestra vida está movido o provocado por la alarma.

La experimentamos comúnmente como ansiedad, agitación o adrenalina y si nuestro cerebro se ve rebasado con estas manifestaciones de la alarma, entonces también se disparan las obsesiones y compulsiones, mismas que suceden cuando nuestro cerebro no le puede dar explicación a la sensación y entonces lo que hace es que inventa cosas buscando darle significado, esto que inventa son las obsesiones y compulsiones.

En estos momentos, nosotros y nuestros niños sentimos mucha ansiedad, los niveles de estrés están rebasados.

La **FRUSTRACIÓN**, es aquello que sentimos cuando algo no funciona y lo más importante que debe funcionar para un ser humano son nuestras relaciones y vínculos, cuando hay algo en ellas que no funciona, buscamos hacer CAMBIOS (cambio de look, cambio de decoración, cambio de casa) para arreglar de inmediato este problema y cuando a pesar de los cambios, sigo sintiendo que algo no funciona, ese hueco emocional prevalece, entonces entro en una **BUSQUEDA INTENSIFICADA**.

Los niños cuando juegan a perseguirse, a esconderse y encontrarse, están buscando satisfacer de alguna manera esta búsqueda; cuando soñamos, si anotáramos nuestros sueños, podríamos identificar si el sueño viene de Alarma o de Búsqueda o de Frustración.

Todas estas emociones, que son muy intensas , suceden en la Corteza prefrontal, que es esa parte de nuestro cerebro donde hacemos la mezcla de emociones, pero éstas tres, son tan intensas, que no se pueden mezclar. Entonces, por esto, ante la imposibilidad de mezclarse al mismo tiempo, se alternan, y entonces podemos observarlas en un niño o en nosotros mismos en diferente momento, observamos frustración y en otro momento alarma y en otro momento búsqueda, pero siempre suceden las tres.

Hay cambios de humor que se presentan como fuertes olas alternándose entre sí, o tsunamis, dada su intensidad.

Pero hay más detrás de esto... cuando estamos bajo estrés, se evocan estas tres emociones, **pero se reprimen los sentimientos**.

Se preguntarán, ¿qué no es lo mismo emociones y sentimientos?

Es aquí en donde diferenciamos las emociones de los sentimientos, que a pesar de usarse indistintamente por miles de años, hoy la neurociencia nos invita a diferenciarlos y cambiar nuestro lenguaje al respecto.

Los sentimientos son la capacidad que tenemos para sentir una emoción.

Por ejemplo:

- Sentir hambre.
- Sentir dolor, donde mi cuerpo puede estar padeciendo un dolor pero puedo no sentirlo físicamente.
- Sentir cansancio, puede haber una manifestación física y objetiva de cansancio, pero hay veces que puedo sentirme exhausta y tal vez no he hecho nada en todo el día.

Es decir, puedo tener la emoción, pero no sentirla.

¿Porqué mi cerebro inhibiría el sentir o el sentimiento?

La razón es porque sentir en momentos de estrés, inhibiría nuestra capacidad para funcionar correctamente ante ese estrés.

Piensen en un soldado en la guerra o si tu casa se estuviera incendiando, la escuela para un niño, es decir, si en un momento de estrés, ese niño se permite sentir el miedo hacia el niño que lo molesta, o el soldado se permite sentir el dolor y la vulnerabilidad de matar o la posibilidad de perder la vida, o a quien se le incendia la casa, se permite sentir... no podrían funcionar ni reaccionar como se requiere en esos momentos, necesita inhibir los sentimientos para poder hacerlo, para poder matar al contrario, para poder correr y rescatar a su familia en el incendio, para poder sobrevivir el *bullying* o la exposición a un grupo que a lo mejor en la escuela no lo acepta.

El cuerpo responde y es movido por las emociones, hay toda una serie de reacciones sucediendo en el cuerpo como respuesta a las emociones, el sistema nervioso, el sistema respiratorio, el circulatorio, los músculos, los órganos, la química, las articulaciones, todo en nuestro cuerpo se ve afectado por las emociones.

Los sentimientos entonces son, la interpretación que la mente le da a las señales o respuestas emocionales que el cuerpo envía al cerebro.

Entonces, bajo estrés, las emociones se intensifican, pero la capacidad de sentir las, es decir, el sentimiento que éstas generan, es inhibido. Y esa es la clave para entender lo que nos sucede.

Estas tres emociones tienen la característica de ser impulsadas o provocadas, por ciertas situaciones y al manifestarse (alarma, búsqueda intensa y frustración) lo hacen buscando que la separación se resuelva. Puede suceder en un par de horas, o par de días, tal vez 1 semana, aunque esta última opción ya sería estirar mucho la liga, porque cuando pasa tiempo y en este tiempo no está habiendo una retroalimentación clara entre el cuerpo (emociones) y el cerebro (sentimiento), la corteza prefrontal pierde de vista el objetivo, pierde claridad y llega un momento que se pregunta: "¿qué era lo que estaba tratando de resolver?" y entonces lo que hace es tratar de explicarlo, y entonces es cuando inventa, ¿qué inventa? Monstruos debajo de la cama, fobia a las arañas, fobia a los aviones, etc, etc...

Lo que está pasando es que las emociones se están atorando en tratar de arreglar problemas que no tienen arreglo. Al estar atoradas las emociones, no está siendo

posible registrar la futilidad. (futilidad: todo aquello que no puedo cambiar y es vano intentar)

Ahora entonces, lo que sucede es que remplazamos el enfocar nuestra energía en las emociones que solucionan la separación por enfocar nuestra energía en resolver problemas comunes en el ser humano, y entonces las emociones que están siendo desatendidas, se atorán.

Y la lista de estos problemas comunes del ser humano es interminable, en niños y adultos son sumamente comunes y sus raíces están en las emociones atoradas.

Cuando Walter Cannon, científico estadounidense, comenzó a investigar acerca del impacto del estrés, desarrolló dos conceptos como respuesta a éste impacto, estos son : *Atacar ó huir*, mismos que hoy el Dr. Neufeld toma y acomoda, con un contexto ya mucho más amplio y combinándolo con sus conocimientos tan profundos en el vínculo.

Y entonces, toma el concepto de **Ataque** como una respuesta a la **Frustración**.

Representada en:

- Impaciencia
- Irritabilidad
- Ganas de arrancar cabezas
- Tonos de voz amenazante
- Si eres una persona muy física, tu forma de ataque será física.
- Si eres una persona muy verbal, tu forma de ataque será verbal.
- Si eres una persona emocional, tu forma de ataque será más emocional.
- Si tiendes a auto-atacarte, encaminarás tu frustración al auto-ataque.

El punto es, que cuando estamos frustrados, somos emboscados o traicionados por esta energía de ataque y aquí es donde nos llevamos entre las patas a nuestros más cercanos y más queridos, y ahorita que los tenemos tan cerca y que estamos tan cargados de energía de frustración, pues más.

El siguiente concepto es **huir**, y es una respuesta de la **Alarma**. Cuando esta se distorsiona, es que desarrollamos ansiedades, búsqueda de adrenalina y problemas de atención.

Hablando de ansiedades, cuando “huimos” desarrollamos entonces, obsesiones y compulsiones, tratando de reducir la **ansiedad**, en estos momentos, dada la pandemia, estamos teniendo una gran erupción de ansiedad.

Cuando la huida viene de “ver” lo que alarma, la tendencia será evadir ver aquello que alarma y entonces enfocamos nuestra atención en algo más, y esta es la explicación a los **problemas de atención**, a ser dispersos y tener dificultad para concentrarse.

Aquí es, cuando al niño la escuela le representa una fuente de separación (por la razón que sea) entonces su atención se verá afectada porque tratará de huir de esa vulnerabilidad y perderá enfoque.

Huir de la vulnerabilidad, nos lleva a dejar de sentir y esto desarrolla la **búsqueda de adrenalina**, donde me siento atraído a estar “al borde del peligro” y las dos más comunes manifestaciones en los adolescentes, hoy en día, de la búsqueda de adrenalina son el *cutting* y el *burning*.

Y estas son las tres manifestaciones que se dan como respuesta a huir cuando algo nos alarma.

Y como respuesta a la **búsqueda intensificada** tenemos las **fijaciones y obsesiones**.

La búsqueda de cercanía, ya vimos que es esta necesidad primaria en el ser humano a la que llamamos vínculo.

Cuando ésta se ve fragmentada o amenazada por la separación, entonces este vínculo se *despersonaliza*.

Y en lugar de buscar llenar “ese hueco” del vínculo con un vínculo humano, buscamos llenarlo con:

- Logros personales
- Aplausos
- Compras compulsivas
- Ordenar compulsivamente
- Acumular compulsivamente

- Lavarse las manos cada 10 minutos

Por mencionar algunos ejemplos...

Esto, nos sucede a todos, y en estos momentos, todos tendremos una pequeña dosis de cualquiera de estas emociones y manifestaciones.

Todos estamos expuestos a la amenaza de separación con esta pandemia, si no conocemos esto, si no entendemos de dónde viene, catalogaremos todas las manifestaciones como problemas de comportamiento y las atenderemos como tal y no lograremos más que probablemente intensificarlas... De aquí la importancia de tener las herramientas e información para poder ver más allá de lo evidente, en este caso lo evidente sería los problemas de comportamiento... lo no evidente es lo que los provoca, donde deberíamos poner nuestra atención.

Y la intuición aquí es la clave, intuir en mi mismo y en los que están conmigo ¿qué es lo que verdaderamente está sucediendo? ¿qué hay detrás de estas manifestaciones?

¿QUÉ OTRA CARACTERÍSTICA TIENE ESTA PANDEMIA?

Cuando la cercanía se ve amenazada, ya sabemos que eso va en contra de la naturaleza del ser humano.

Pero ahora, LA CERCANÍA ES LA AMENAZA!! Y esta es la receta para la perfecta tormenta emocional.

Para aquellos niños que sus abuelos son su respuesta, su lugar seguro, su lugar de descanso, donde se sienten libres, amados y reconfortados y hoy no los pueden ver, tocar, abrazar ni estar con.

Hay una gran confusión sucediendo en nuestra cabeza, ¿cómo es que la cercanía que es “la respuesta”, hoy es “la amenaza”? Todos estamos padeciendo esta confusión, es muy duro para todos entenderlo e incluso explicarlo.

Ahora, si pasamos a ¿Cómo podemos revertir el impacto del estrés? ¿Cómo de una forma distinta a ahogar nuestras penas con alcohol o medicarnos podremos evadir esta realidad?

¿Existe una respuesta a esto? ¿Existe algo que podamos hacer ante esta circunstancia que no podemos cambiar?

Si la hay....

Hay tres claves para el bienestar emocional, basadas en todo el contexto anterior ... y estas son:

→ ***La preservación de la cercanía.***

Con la preservación de la cercanía atendemos el problema desde su origen, y hablamos de cercanía que no necesita ser física porque viene de un lugar mucho más profundo. De manera que en lugar de enfrentar separación enfrentemos cercanía. Hablaremos de esto más adelante.

→ ***Que nuestras emociones puedan salir a la superficie para así poder recuperar nuestros sentimientos.***

Inhibir o razonar con nuestras emociones no va a funcionar. Decirle a nuestros hijos: “no te preocupes”, “no estés triste”, “mira que afortunados somos”, nada de esto funciona, las emociones necesitan poder manifestarse para que puedan ser sentidas y recuperar así nuestros sentimientos.

→ ***Contactar la tristeza.***

¿Porqué? ... Porque necesitamos cambiar, necesitamos adaptarnos a las circunstancias que hoy esta pandemia nos lleva a vivir, ¿esta circunstancia es corta o larga? ...No lo sabemos... lo que pareciera que todos sabemos es que habrá un antes y un después del Covid19. Y para esto necesitamos **adaptarnos y la tristeza es una pieza clave para lograrlo.**

Y ahondando en cada una de estas claves, vamos a la primera:

¿Cómo favorecer la preservación de la cercanía?

Nos encontramos aquí con 2 retos durante momentos de estrés:

- Cómo sentirnos cerca cuando estamos separados, y

- Cómo sentirnos cerca cuando estamos juntos, ... unos encima de otros, en espacios reducidos, invadiendo nuestros espacios.

Para lograr esto necesitamos:

♥ **Promover conexiones profundas.**

Estas que sostienen a pesar de no estar presentes, estas que van más allá de la muerte incluso.

♥ **Puentear todo aquello que nos pueda dividir.**

Nuestra atención está constantemente puesta en la amenaza de separación que la pandemia representa, necesitamos invertir esa atención a la cercanía en lugar de a la separación. Lo explicaremos más adelante.

♥ **Convertirnos en seres menos reactivos.**

PROMOVER CONEXIONES PROFUNDAS:

Para explicarlas nos iremos a las raíces del vínculo que explican cómo este se desarrolla... será familiar para quienes ya han tomado alguno de los cursos del Instituto Neufeld.

Estos son las diferentes formás que tenemos los seres humanos para sentirnos sostenidos y cerca de nuestros vínculos primarios.

Idealmente, cada uno se va desarrollando con el tiempo, iniciando en el nacimiento, de manera que cuando el niño llega a los 6 o 7 años de edad tienen al menos 6 o 7 formás de sentirse cerca y sostenidos cuando estén separados de dichos vínculos primarios.

Para algunos niños y adolescentes, este desarrollo está en niveles muy superficiales, por lo que a la hora de enfrentar una amenaza de separación su frustración los rebasa, la alarma los rebasa y la búsqueda intensa los rebasa.

Al primer año de vida, la cercanía se ve satisfecha a través de los SENTIDOS cuando el niño nos puede sentir, ver, escuchar, oler y chupar. Por esto es que la separación física rebasa sus emociones y esto busca resolverse cuando al segundo año de vida se da cuenta que en aquello que no puede poseer 24/7 puede encontrar SEMEJANZAS y establecer parecidos que lo hagan sentirse cerca.

Al tercer año de vida, buscan lo que llamamos PERTENENCIA Y LEALTAD, es decir, busca sentirse parte de la familia, parte de la manada, sintiendo lealtad total hacia sus vínculos primarios y esperando lo mismo de parte de estos.

Al cuarto año de vida, debiera haber desarrollado esta cercanía sintiéndose cercano a alguien que significa mucho en su vida, por lo que el Dr. Neufeld le llama el nivel de SIGNIFICANCIA, sentirse importante para esa persona. Al quinto año de vida pasa a este punto del desarrollo donde empieza una intimidad emocional profunda y el niño nos entrega su corazón, la calidez es una importante característica de este nivel y se le llama el nivel del AMOR. Y finalmente, después de haber entregado su corazón al sexto año de vida, entra en una intimidad psicológica, donde no hay secretos, donde puede mostrarse tal cual es y sentirse aceptado e invitado a existir en la vida del otro.

Y esto es como debiera darse el desarrollo del vínculo... cuando no hay un desarrollo correcto del vínculo, si “estar con” no está siendo la forma de satisfacer el nivel de los sentidos, sino más bien está siendo el enemigo, los resultados de esto serán dramáticos.

Es entonces, importante enfocarnos en ir a niveles profundos de vinculación, porque si Dios no lo quiere, nos enfrentamos a la muerte de un familiar cercano, es, en los niveles de vinculación donde encontraremos la respuesta a preservar la cercanía, cuando le digamos a nuestros hijo cosas como: “tus ojos son tan parecidos a los suyos”, “cuánto te quería”, “que importante eras para ella”, esas palabras fortalecerán la relación y brindará seguridad y cercanía, porque la relación correcta trasciende a la muerte.

Entonces, entre más amenazas existan para poder “estar con” más debemos buscar respuestas evolutivas para poder preservar esta cercanía, evolutivas, es decir, “de nuestro interior hacia fuera”.

Tu mamá, siempre será tu mamá... tu abuela, siempre será tu abuela,... tu tía siempre será tu tía... estén vivas o no, y esa sensación de cercanía y contacto se preserva a través del desarrollo del vínculo.

La naturaleza nos creó así y es ahí donde nos regala las respuestas que necesitamos para cuando llega el día que no podemos “estar con”.

PUENTEAR TODO AQUELLO QUE DIVIDE:

Cuando la alarma se detona, nuestra atención se desvía como mecanismo de defensa, y perdemos de vista el preservar la cercanía.

Puentear es construir un puente sobre aguas turbulentas dando tiempo a que se calmen para poderlas cruzar sin ser arrollados por la fuerte corriente.

Cuando nos despedimos de alguien, puenteamos sin darnos cuenta, el ritual de la despedida pone su atención en la preservación de la cercanía, no en la separación. Decimos frases como “hasta luego”, “nos vemos pronto” en el ritual de despedida nos enfocamos en el siguiente momento de conexión, “Te llamo llegando”, “te busco el jueves”.

Y esta es la respuesta a la separación: verte a los ojos y decirte: “regreso en un momento a ver cómo estás” incluso a la hora de la muerte cuando decimos “nos reuniremos algún día” ... Buscamos siempre la reconexión, es parte de nuestra naturaleza, “te veré en mis sueños”, “te prepararé tu desayuno preferido”... ESTAS SON LAS RESPUESTAS QUE NOS TRANQUILIZAN, no en decir: “Tranquilízate”.

Puentear la separación es lo que borra nuestras preocupaciones, no decir: “no te preocupes”.

“Yo estoy a cargo”, “todo estará bien”, “más tarde jugaremos o cocinaremos”... ponemos la atención en un lugar distinto que asegura la cercanía, y entonces veremos cómo de forma mágica, la Alarma se disipa y la frustración disminuye.

Esto es algo natural, pero se ve mermado cuando la separación nos traiciona y nos enfocamos en ella, en lugar de enfocarnos en la cercanía.

Debemos practicar lo que el Dr. Neufeld llama PUENTEAR, y debemos hacerlo en nuestro día a día, cuando nos topemos con reacciones, con respuestas, con actitudes que manifiesten frustración, ya sea en nosotros o en nuestra pareja o en nuestros hijos, saquemos este as bajo la manga y puenteemos todo lo que nos pueda separar. Es mucho más fácil de lo que nos imaginamos y esta es una de las maneras que podemos reducir la separación que nuestros más queridos están enfrentando. *Practiquen, practiquen, practiquen, encuéntrale el sentido que tiene y verán los grandes beneficios que ofrece.*

Entonces, ya hemos visto que para preservar la cercanía necesitamos:

- Promover conexiones profundas
- Puentear todo lo que pueda dividir... y por último,

CONVERTIRNOS EN SERES MENOS REACTIVOS:

Cuando nuestras emociones nos rebasan, automáticamente nos convertimos en seres más impulsivos. El significado de impulsivo es: impulsado por la emoción. Aquí es donde nuestra reactividad e irritabilidad puede lastimar nuestras relaciones y a nuestros más queridos, nuestras voces son movidas a gritar. Lo que necesitamos es poder sacar nuestras emociones de una forma segura, frenarla no funcionará, si lo han intentado seguro ya lo saben. Tratar de razonar con tus emociones tampoco funciona, levantarme en la mañana con el firme propósito de “No le gritaré a mis hijos hoy”, no funciona, ignorar mis emociones, tampoco.

¿Por qué?

Porque las emociones existen para crear un impacto, las emociones primarias son poderosas, no podemos ir en contra de ellas, no podemos reprimirlas ni ignorarlas, debemos dejarnos llevar por ellas, debemos dejarlas manifestarse, pero necesitan manifestarse de UNA FORMA SEGURA y además necesitamos recuperar nuestros sentimientos.

¿Cómo lograrlo?

A través del **JUEGO**, este ha existido desde la antigüedad, cuando todo era guerras y caos. Hoy cuando pensamos en juego, pensamos en niños y juguetes, en la antigüedad, no era así, en lo que pensaban era en el **JUEGO QUE MUEVE LAS EMOCIONES** para satisfacer las necesidades de los adultos, el teatro, el drama, las historietas, la poesía, la danza, el arte, esto es lo que necesitaban para manifestar sus emociones de una forma segura.

Los griegos lo vieron incluso como la clave para mantener su cultura cuando el mundo a su alrededor se derrumbaba, es tan cierto hoy como lo era en aquel entonces, pero ahora la ciencia lo respalda.

Las historias, representadas de cualquier forma, a través de dibujos, danzas, teatro, poesía... eran importantísimas estas formas y las historias porque podían ilustrar un acontecimiento junto con todas las emociones que estos involucraban.

La música, está hecha a la medida para poder mover nuestras emociones.

Y es a través del Juego, que tiene como una de sus características que es un lugar seguro porque no es real, que podemos recuperar nuestros sentimientos.

Este juego fue creado para los adultos, pero nuestros niños lo necesitan hoy más que nunca. El Juego los mete en una burbuja que los protege de las heridas del exterior.

Hay un estudio muy interesante que dice que los niños en Londres durante los bombardeos de la segunda guerra mundial, mostraron menos niveles de ansiedad que nuestros niños hoy en día, y esto antes de la pandemia que hoy vivimos.

¿A qué se debe esto?

1. Estaban con sus familias durante los bombardeos, y esto los mete a una burbuja protectora.
2. Jugaban! No había distracciones, jugaban y jugaban, eran muy intuitivos en la necesidad de jugar y esta fue su burbuja protectora.

Entonces, entre menos funcionen las cosas, y vaya que ahorita parecen no funcionar, más necesitamos jugar.

Nosotros, adultos, necesitamos encontrar nuestro juego, por supuesto nuestros niños también, pero nosotros adultos, necesitamos jugar.

Hablando de recuperar nuestros sentimientos, se los explicaré de esta manera: Hay dos curvas, una representa la **RESPUESTA AL STRESS** y la contraparte de esta curva representa la **RESPUESTA RESILIENTE**, lo natural que sucede es que ante el estrés los sentimientos se inhiban para poder reaccionar y funcionar correctamente ante esa situación estresante, pero esto debe suceder de manera momentánea. En este momento, no sentimos, ni las emociones más primarias como el hambre o el cansancio, de manera que podamos resolver o reaccionar como la circunstancia lo requiere, pero a esta inhibición del sentimiento debe seguirle una siguiente curva que representa la contraparte, esta sucede cuando los sentimientos son recuperados, cuando hacemos un alto para ponernos al día con los sentimientos generados por dicha circunstancia, y es entonces donde la **RESILIENCIA** nos alcanza.

Estas dos curvas deben suceder una seguida de la otra, para poder funcionar en el día a día como se espera y salir resilientes de todo estrés generado en el camino.

Qué pasa con los niños y adolescentes en la escuela, cuando esta es fuente de estrés, están inhibiendo sus sentimientos para poder sobrevivir (esto es lo esperado) pero no están encontrando un lugar seguro donde sus sentimientos puedan ponerse al día con ellos, donde puedan recuperar lo que sintieron durante el estrés, donde puedan traer de vuelta a su presente dichos sentimientos.

Y entonces las emociones primarias de Alarma, Búsqueda y Frustración se atorán y se manifiestan en otro tipo de “condiciones o problemas”.

Y para estas emociones atoradas, qué mejor que nuestros niños puedan tener un espacio emocional a través del juego. Ya sea arte, música, pintura, danza, teatro, escritura, toda aquella actividad que se convierta en su juego, donde las emociones se muevan... perseguirse, jugar a ser bebés, jugar a dispararnos, un juego seguro, con un principio y un fin y donde la expresión es libre.

Todos los niños y adultos deben tener este espacio emocional de juego, este debería ser parte del fluir de la vida, el juego debiera ser con lo que terminamos el día, a lo que apelemos después de momentos de estrés, y como el estrés es una constante y siempre estará ahí latente, necesitamos ESTRUCTURAS Y RITUALES para proteger lo que es importante por encima de lo que es urgente.

Debíamos tener este espacio de juego, sino diario, por lo menos una vez por semana, de manera que podamos en este espacio recuperar nuestros sentimientos.

Lo que es urgente es lo que sucede día a día a nuestro alrededor, pero lo que es importante es recuperar nuestros sentimientos después de ciertas circunstancias o situaciones. Solemos invertir estos conceptos, atendemos lo urgente como si fuera lo importante y verdaderamente, no lo es.

Todo aquello que te involucre y te cautive, es juego, escribir, pintar, hacer rompecabezas, hacer o escuchar música, en este juego reparador, las ideas nacen de nuestro interior hacia el exterior. Y cuando viene del exterior como la música, la película, el libro, por ejemplo, deben ser aquellos que mueve mis emociones.

Y por último, en este tema de cómo lograr convertirnos en seres menos reactivos, tenemos a **LA TRISTEZA**, debemos ser capaces de contactar nuestra tristeza, esta es la emoción menos comprendida y es sumamente importante, hay una razón por la que somos capaces de sentir tristeza y esta es la **Adaptación**.

Hay cosas en nuestra vida que podemos resolver haciendo un cambio y no hay tristeza ahí, *es en aquello que no podemos cambiar donde hay tristeza.*

Todas aquellas circunstancias que no podemos revertir, todas aquellas pérdidas que no podemos recuperar y ante las que no nos queda otra opción más que **ADAPTARNOS**, es sólo a través de la tristeza que lo lograremos, porque adaptarse no es ajustarse y resolver un problema, adaptarse implica un proceso mucho más profundo donde al final de este salimos *transformados*.

No es algo que podemos hacer con la razón, es un proceso emocional y **la emoción encargada de lograr la adaptación es la tristeza.**

Tristeza, es lo que sentimos cuando registramos una futilidad. La tristeza es lo que nos da la capacidad de soltar, sólo cuando logramos soltar, podremos encontrar el descanso que necesitamos para ser creativos en encontrar la solución a un problema.

Y ¿qué pasa con la Alarma, Búsqueda intensa y la Frustración? *Pasa que cada una de ellas esta diseñada para transformarse en tristeza, bajo las condiciones correctas, el enojo se puede mover a la tristeza, la alarma se puede mover a la tristeza y la búsqueda intensa se puede mover a la tristeza.*

Y en la tristeza estas emociones dejan de afectarnos, se desatoran y llegan a un final.

Porque cuando logramos no solo ver, sino registrar la futilidad, ahí llegamos al final del camino, todos los intentos que hagamos por resolver aquello que no podemos cambiar será en vano.

Y fuimos tan perfectamente diseñados por la naturaleza, que al mismo tiempo que sentimos esta tristeza, se desarrolla dentro de nosotros la capacidad de tolerarla, y así poder llegar a la resolución de nuestros problemas, y es sólo a través de esta resiliencia que podremos resolverlos.

Es fácil contactar la tristeza cuando no hay más salida que llorar.

Pero, ¿Qué pasa en esta pandemia? Hay incertidumbre, ni siquiera sabemos bien qué llorar? ¿Cuál es entonces la respuesta a esto?

Nuevamente el JUEGO. Porque en el juego no necesitamos ponerle palabras, ni conocer a qué le tenemos miedo en esta pandemia, sólo necesitamos encontrar ese juego que me lleve a contactarme con mi propia tristeza, ese libro, esa canción, esa historia, esa película que me lleva a contactar mi tristeza y dejar que esta me alcance, hasta sentir cómo se disipan mis emociones de frustración, hasta sentir como se suaviza mi corazón.

Entonces, es la tristeza esa emoción pivotal. En todas las experiencias vividas, traumas, pérdidas, de un hijo, de un padre, de un hermano, el ser diferente, una discapacidad, el retiro, no lograr mis objetivos, la soledad, la perdida del trabajo, de mi negocio, el abuso, la soledad, la falta de fe... en todas estas experiencias, lo importante es la RECUPERACIÓN (de nuestros sentimientos) , LA RESILIENCIA (para encontrar solución a los problemas) Y LOS RECURSOS emocionales (espacios de juego donde puedo mover mis emociones).

Toda buena historia o película, tiene su momento pivotal, donde el protagonista no le queda más que llorar: para salir triunfante, para salir adelante, para encontrar el amor... etc

La adaptación sucede ante la incapacidad de cambiar ciertas situaciones o circunstancias, tanto para el niño de 2 años como para el adulto, y una vez que experimentamos esta futilidad, entonces registrarla en nuestro cerebro nos lleva a contactar la tristeza y la tristeza nos lleva a las lagrimas.

Claro que podemos llorar por una cebolla o por un golpe o por un sin fin de razones, pero *lo que éstas lagrimas representan son la tristeza que nos lleva a transformarnos.*

La tristeza tiene una labor sumamente importante, hay mucho trabajo detrás de ella, no debemos temerle, no debemos buscar disimularla o barrerla abajo del tapete.

Encontrar nuestra tristeza, en automático hará que nuestros impulsos contra nuestros hijos disminuya.

Cuando nuestros hijos encuentren su tristeza veremos cómo sus emociones serán menos intensas también.

Y hay una última reflexión importante que hacer... es una muy sencilla y olvidada con facilidad...

La manera en que el vínculo está diseñado y cómo funciona es, que no es necesario que sepamos qué hacer o que tengamos las respuestas sino que **SEAMOS LA RESPUESTA QUE NUESTROS NIÑOS NECESITAN... NO ES QUÉ HAGO, SINO QUIÉN SOY PARA MIS HIJOS.**

Entonces, si hemos de apelar a algo, será en trabajar en esas conexiones profundas para convertirnos en su respuesta, porque ser su respuesta:

- Les dará una sensación de **HOGAR**, en este momento de caos, necesitan un hogar, no un techo o una casa, sino un hogar que les brinde seguridad, en donde quieran estar, donde se sientan sostenidos, donde encuentren descanso, donde somos su ancla... todo esto no es algo que “se hace,” es algo que “somos” y es fruto de un vínculo correcto.
- Ser su lugar de **DESCANSO**, todos necesitamos descanso dentro de un mundo que no para nunca. Este descanso, nada tiene que ver con resultados, el trabajo tiene que ver con resultados y hoy que se ha llevado a la escuela a casa, estamos comprometiendo y amenazando, el que es un lugar sagrado para nuestros hijos que es su hogar, estamos amenazando su lugar de descanso. Por cierto hay dos formas de lograr este descanso: A través del juego y a través de esa relación correcta donde el niño se siente aceptado e invitado a existir en nuestra vida tal cual es.
- Ser su santuario de **SEGURIDAD**... no podemos garantizar su seguridad, pero sí podemos garantizar hacerlos sentir seguros. Y necesitan sentirse seguros para encontrar su propia salud emocional.
En la película de “La vida es bella”, el niño estaba rodeado de peligros, pero se sentía a salvo por dos razones: estaba con su papá y estaba jugando.
- Ser quienes **SACIEMOS** sus necesidades de vinculación: Cercanía, Amor, Afecto, Aceptación, Lealtad, Pertenencia, Semejanza.

No hay nada más importante que esto para nuestros niños. Y no es qué hacemos para satisfacer estas necesidades de vinculación sino nuevamente, quienes somos. Es nuestra persona quien los hace sentir satisfechos de vínculo, somos nosotros quienes fuimos diseñados para ser su respuesta de vida en las formas de *HOGAR, DESCANSO, SEGURIDAD Y SATISFACCIÓN DEL VÍNCULO*.

Nuestros ancestros no sabían todo esto, probablemente ni siquiera conocían la palabra “paternidad”, no era algo que hacían, era algo que “simplemente eran”, lo hacían intuitivamente y esto es algo que nosotros debemos redescubrir.

La Naturaleza, es de hecho, quien hace le trabajo y le damos poder a ese trabajo cuando tenemos una relación correcta con nuestros hijos.

Concluimos entonces, que en momentos de duda o estrés siempre debemos buscar regresar a la relación y debemos dejar que la naturaleza haga el resto.

Cuando hay caos, cuando no sepamos qué hacer, hay que dejar ir, hay que soltar ese peso que nos detiene y nos atora.

Siempre pongamos por encima de cualquier caos, por grande que sea, nuestra relación con los que más amamos.

Es de cercanía de lo que se trata y cercanía es cuidar unos de otros.

No es momento de empujarnos a nuestros límites, es momento de regresar a nuestros orígenes, a lo más básico y lo más sencillo, y esto es la búsqueda de CERCANÍA, ***esa cercanía emocional que nos permite sentirnos cerca a pesar de estar separados y nos permite, a su vez, en esta pandemia, sentirnos en nuestro hogar a pesar de estar demasiado cerca.***

