

La Fuerza de la Suavidad

Por Cristina Jáuregui

¿Podemos formar hijos fuertes y al mismo tiempo suaves?

Parecería un reto imposible, ya que una y otra vez, escuchamos frases que nos indican que, la suavidad no va de la mano de la fuerza, inclusive se divide entre hombres y mujeres, los hombres deben de ser fuertes, las mujeres suaves:

- Los niños no deben llorar.
- Una niña no pega, no grita, es buena.
- Los hombres deben de ser feos, fuertes y formales.
- Defiéndete o yo te enseñaré.
- Las mujeres calladitas se ven más bonitas.

Estas son ideas que han ido permeando de generación en generación, pero es hora de hacer un alto y preguntarnos si esa es la única forma en la que podemos ver y educar a nuestros hijos. Preguntarnos si pueden co-existir la fuerza y la suavidad.

Hay una frase de el gran filósofo oriental Lao Tsé, que nos muestra que esto sí es posible: “Nada es más suave o más flexible que el agua, sin embargo, nada puede resistirse a su fuerza”

Un problema común es confundir, que ser fuerte significa ser violento y muchas veces es hasta aplaudido ser violento, la fortaleza se puede expresar de varias formas y si depende de nosotros los padres hacerlo.

El secreto está en la regulación emocional, tenemos que ser capaces, primero nosotros mismos como padres, de regular nuestras emociones. No debemos de olvidar que somos ejemplo para nuestros hijos y una acción vale más que mil palabras.

Las emociones son el motor para nuestra evolución como especie, sin ellas no podríamos sobrevivir, así que no hay que eliminarlas, ni controlarlas, lo que tenemos que lograr es hacerlas nuestras aliadas, conocerlas, entender que nos están diciendo, conocer su lenguaje y así regularlas, “bajarle el volumen”

Por ejemplo el enojo: cuando nos enojamos, este sentimiento lo que me está diciendo es que la otra persona traspaso uno de mis valores y el enojo me lo esta avisando, la forma como reaccionamos depende de mi, no de la otra persona, podemos actuar de manera violenta, gritar, manotear, insultar o callar, pero también podemos elegir decir de manera firme sin ser violentos un “no me parece”, “no estoy de acuerdo”, “lo que estás haciendo me duele” y procurar llegar a tener una comunicación con los otros abierta y franca.

Esto sin duda implica tener una gran fortaleza interior y regulación emocional, pero al mismo tiempo también implica ser amable, ser suave, ser claro, ser educado.

Para lograrlo tenemos que reconocer nuestras emociones, nombrarlas, observar nuestras actitudes y saber cual es la correcta frente a cada una de ellas, para así voluntariamente, si estamos siendo violentos e irracionales, optar por ser fuertes pero suaves.