

Qué debe saber

Hace muchos años, un informe de la CNN contó la horrible historia de un hombre que ingresó a una casa en Atlanta y mató a todos los miembros de una familia excepto a uno: un niño de diez años. El niño se encerró en un armario en un piso superior para escapar del asesino. La policía lo encontró mientras recorría la casa después de los asesinatos.

Afuera del hospital donde los doctores habían examinado al niño, un periodista entrevistó al ministro de la iglesia a la que había asistido la familia del niño. Cuando le preguntaron cómo lo estaba sobrellevando el niño, el ministro dijo con el rostro y la voz llena de orgullo: “Si aún no era un hombre, esté seguro de que ahora lo es”. El ministro comparó ese trauma como un derecho de paso hacia la hombría.



Los niños estadounidenses aprenden a rechazar sus sentimientos desde una edad muy temprana. En ninguna parte se enseña esta lección mejor que en los deportes. Durante el primer partido de fútbol que jugaba uno de los hijos del creador de Fathering in 15[™], uno de los padres de los niños que jugaban ese día le gritaba a su hijo porque el niño eligió no jugar.

Ese era el primer partido de fútbol de ese niño, que acudió a su padre buscando consuelo, pero su padre se negaba a abrazarlo. El niño lloraba. El padre le gritó que dejara de llorar. El niño continuaba tratando de conectarse con su padre de la única forma que conocía: que su padre lo abrazara.

Su padre lo despreció una y otra vez mientras continuaba gritándole al niño por su elección de no jugar y porque el niño lloraba. El padre gritó: “¡Te anotamos en fútbol y vas a jugar!”. El niño miró a su hermana más grande. Corrió hacia ella y se sentó en su regazo, mientras ella enrollaba sus brazos alrededor del niño. Cuando el padre vio a la hija que abrazaba al niño, le gritó: “¡Suéltalo ¡No le tengas lástima!”. La hija lo soltó y dejó al niño que llorara solo.

Ese niño tenía solo cuatro años.

Los padres no son los únicos que educan a sus hijos de esa forma. Algunas madres educan a sus hijos para negar y enterrar sus sentimientos y el dolor físico.

Durante el mismo partido de fútbol, la madre de otro niño no dejó salir del campo de juego a su hijo (otro niño de cuatro años) después de que el niño se había lastimado la rodilla. El niño fue cojeando hasta la banca. Su madre lo corrió hacia el campo de juego y lo obligó a seguir jugando, a pesar de que el niño se quejaba y lloraba porque le dolía la rodilla.

Para criar niños saludables, primero debe enseñarles que es de hombre mostrar sus sentimientos. Usted debe estar dispuesto a conectarse con sus emociones y conocerlas. Luego, debe aprender a demostrar sus emociones de la forma adecuada. Solo después de eso puede enseñarle a sus hijos cómo manejar sus emociones de la forma correcta.

¿Qué más?

Los verdaderos hombres están en contacto con sus emociones y no tienen miedo de demostrarlas. Los hombres verdaderos muestran sus emociones de diferentes formas, pero las muestran sin miedo de pensar cómo reaccionarán las demás personas.

Los hombres y las mujeres procesan sus emociones de forma diferente. Usted usa el cerebro para procesar sus emociones de una forma diferente de como lo hace una mujer, pero es tan capaz como una mujer de demostrar sus emociones. Demostrar sus emociones no quiere decir que usted sea débil o afeminado.

En algunos casos, es bueno reprimir las emociones. Por ejemplo, si su familia está en peligro, reprimir el miedo puede ayudarlo a enfocarse y sacar del peligro a su familia.

La mayor parte de las mujeres desean que los hombres muestren sus emociones. La mayor parte de las mujeres quieren que el hombre pueda hablar abiertamente de sus emociones, no como un “bebé llorón”, sino como un hombre que sabe qué siente y quién es. Mostrar sus emociones ayudará a mejorar la comunicación entre usted y la madre de sus hijos.

Si tiene una hija, es vital que le enseñe a mostrar sus emociones de las formas correctas. Una niña puede llegar a estar tan desconectada de sus emociones (y tan enojada y llena de ira) como puede estarlo un niño.

Qué debe preguntarse

Reflexione sobre cada una de las preguntas a continuación. Tómese el tiempo que necesite. Escriba las respuestas si así lo desea.

1. ¿Fui criado para mostrar o no mostrar mis emociones?
2. ¿Estoy en contacto diariamente con todas mis emociones, o solo con algunas de ellas?
3. ¿Qué sentimientos y emociones muestro? ¿Cuáles escondó?
4. ¿Cómo puedo conectarme mejor y mostrar mis sentimientos y emociones?

5. ¿Soy para mis hijos un buen modelo de hombre que está en contacto con sus emociones y que las muestra de la forma correcta? Si no lo soy, ¿qué debo hacer para convertirme en un mejor modelo?

Conozca más

En casi todas las culturas, el modelo de cómo ser un hombre requiere que los hombres ignoren y escondan la mayoría de sus emociones. Los hombres aprenden que mostrar sus emociones, como el dolor o la tristeza, es un signo de debilidad. A los hombres “emotivos” se los suele llamar afeminados, mariquitas o cosas peores.

La ira es la emoción que a los hombres se les permite mostrar con mayor frecuencia, pero debido a que muchos hombres esconden sus emociones, usan la ira para mantener alejada a la gente de lo que ellos sienten. Como resultado, algunas veces muestran ira de forma incorrecta e hiriente. Su ira a menudo se convierte en furia.

Para ayudarlo a controlar y mostrar su ira de manera correcta, use los dos pasos a continuación.

Paso 1: libere su ira. Usted puede:

- Respirar despacio y profundamente durante varios minutos, o durante el tiempo que necesite para calmarse. Inhale por la nariz y exhale por la boca. Asegúrese de que se expanda su abdomen.
- Realizar una caminata larga.
- Hacer algo físico que no involucre hacer algo violento (como golpear cosas), gritar o dar alaridos. Salga a entrenar, a correr o a practicar un deporte con un amigo.

Paso 2: hable acerca de lo que generó o causó la ira. No hable con cualquier persona. Busque un buen amigo o un consejero de su confianza con quien hablar sobre su dolor o ira. Si está enojado con alguna persona, hable antes con otra persona con quien no esté enojado. Eso puede ayudar a calmar la ira. Luego, hable con calma con la persona con quien está enojado.