

«Debemos anclarnos en el aquí y ahora para defendernos de la angustia»

Miriam Tirado, autora de 'Sentir' y bloguera sobre educación y crianza consciente, abordará la gestión de las emociones en el Aula de EL CORREO

GERARDO ELORRIAGA



VITORIA. El mundo parece vivir en un continuo sobresalto. Creíamos que tras la pandemia recobraríamos la calma y, sin embargo, las grandes crisis políticas, económicas y medioambientales se suceden, y la angustia se ha vuelto un problema universal. «La incertidumbre siempre está», advierte Miriam Tirado. «Nosotros percibimos cierta estabilidad, pero siempre hay movimiento y pasan cosas, cerca y lejos». Esta periodista, especialista en crianza consciente, recomienda a las familias vivir en el presente. «Tenemos que anclarnos en el aquí y ahora para defendernos de la situación», indica. «Vivamos el presente para tomar distancia y poder preservar nuestra paz interior. Si nuestros hijos nos ven alterados y confusos, también lo sentirán». Tirado hablará de la gestión de las emociones en un nuevo encuentro del Aula de EL CORREO que tendrá lugar mañana, a las 19.00, en la Casa de Cultura Ignacio Aldecoa de Vitoria. El acto se lleva a cabo en colaboración con la Editorial Grijalbo.

Los individuos nos desentendemos de nuestra vertiente sentimental. «Llevamos siglos de retraso en este aspecto porque aún no se aborda convenientemente el estudio y aprendizaje de la parte emocional del sujeto», alega Tirado y lo achaca a que no sabemos abordar nuestra rabia, miedo o tristeza, y siempre queremos huir de ellas. «No nos gustan cuando son intensas y no sa-



Miriam Tirado protagoniza mañana en el Aula de EL CORREO. I. CASANOVA

bemos cómo afrontarlas ni siquiera cuando somos adultos».

Diferencias abismales

Las diferencias de género son abismales en lo que respecta al interés por estas cuestiones. «Cuando son una charla, el 90% del aforo son mujeres», apunta y asegura que ellas se preocupan más, mientras que los hombres acostumbran a restarle importancia. «Creo que esta diferencia tiene mucho que ver con el hecho de que las madres asumen la educación de sus hijos,

aunque la corresponsabilidad cada vez es mayor».

En cualquier caso, el problema afecta a todos. «Nadie puede escapar a las emociones y debemos dejar de temerlas», sugiere y, si nos afectan, recomienda llevar a cabo ejercicios de respiración para calmar el ritmo cardíaco y no entrar en procesos de ansiedad. «Hemos de canalizarlas de forma asertiva, aceptarlas y comprender que son como las olas del mar, que vienen y van. De esa forma las surfeamos mejor y perdemos el miedo porque

LA CHARLA

► **Ponente.** Miriam Tirado, consultora de crianza consciente y escritora. Le acompaña Sandra Martín, educadora de familias en disciplina positiva.

► **Lugar y hora.** Casa de Cultura Ignacio Aldecoa. Mañana a las 19.00 horas.

no son permanentes. También hay que quitarles etiquetas porque todas nos ayudan a reconocerlas».

El entorno resulta también esencial a la hora de gestionar lo que sentimos. «La gente que nos rodea no sabe cómo acompañarnos y nos sentimos solos o, incluso, nos invalidan cuando nos preguntan por qué estamos así», explica y advierte que esta falta de empatía se hace más dolorosa que la propia emoción. «Necesitamos la compañía cuando nos invaden emociones poderosas». ¿Cómo apoyar a quienes lo necesitan? «No hay que juzgar, tan sólo preguntar cómo ayudar, a veces con el silencio y, otras, hablando, y siempre desde la disponibilidad».

El silencio es una de las herramientas precisas para conseguir la autorregulación emocional, según la autora de 'Sentir', obra recién editada. Ahora bien, conseguir esa quietud no es fácil. «Sólo se logra cuando vas al bosque, al medio natural, porque en nuestra casa tampoco existe», señala. «Cuando apagamos el ruido exterior, escuchamos el interior y no nos gusta». El ejercicio de introspección, asimismo, constituye otro requisito indispensable. «Necesitamos un rato para conocernos y saber cómo estamos. Así será más fácil relacionarse con las emociones. Pero si no puedes asumirlas, acude a terapia. Te proporcionará mayores beneficios porque te sentirás menos solo y, por supuesto, no tienes nada de qué avergonzarte».

EN BREVE



Anne Etchegoyen.

'FESTA' EN NOVIEMBRE

Etchegoyen reivindica el cancionero popular

La vocalista vasco-francesa Anne Etchegoyen lanzará 'Festa' el 10 de noviembre. El álbum reivindica el cancionero popular y cuenta con arreglos modernos y colaboradores como Niko Etxart en 'Eperra'; Erramun Martikorena en 'Xalbadorren Heriotzean'; y Pier-Pol Berzaitz en 'Baratze Bat'. También participan el Coro de Hombres de Aizkoa, el acordeonista Gérard Luc, los Gaiteros du roi Léon y Cali.

MAÑANA, EN EL PARRAL

Actuación country de Mikey Boy

Mikey Boy & The Yee-Haws serán los protagonistas mañana a las 20.30 horas como parte del programa de conciertos gratuitos que se celebran cada martes El Parral. El grupo bilbaíno, con una marcada estética rockabilly, presenta mañana en el local vitoriano un repertorio en torno al «desamor, la redención y la búsqueda de la paz interior», como describe su carta de presentación en la que se mencionan a Johnny Cash o Elvis Presley como grandes referencias.



UNA RAZÓN
PARA IRNOS

AFGANISTÁN © Andrew Quilty



MUCHAS
PARA QUEDARNOS

SUDÁN DEL SUR © Pierre-Yves Bernard

Envía **YO ME QUEDO** al 28033

Ayúdanos a seguir asistiendo a los millones de personas que viven en muchos países en guerra.

msf.es/yomequedo



Donativo 1,20 € a Médicos Sin Fronteras. Información legal y protección de datos: www.msf.es