

La casa de las EMOCIONES

El lugar donde aprendí a
entenderme

por
Sandra Ribeiro



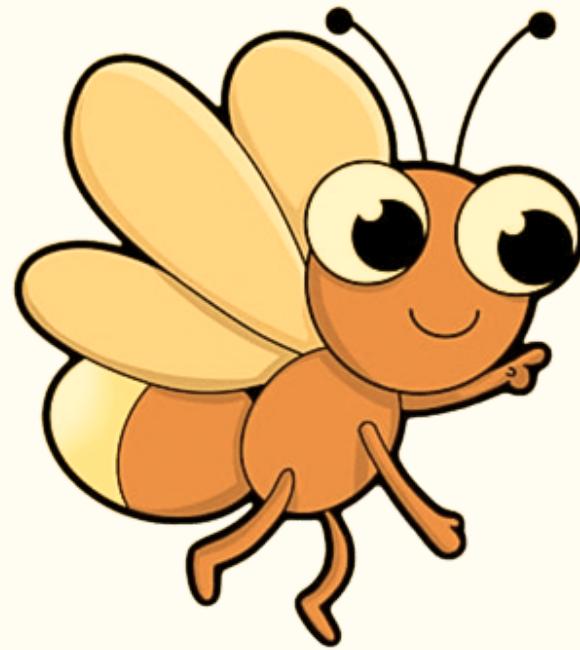
ÉRASE UNA VEZ...

Una pequeña luciérnaga llamada Lumi.

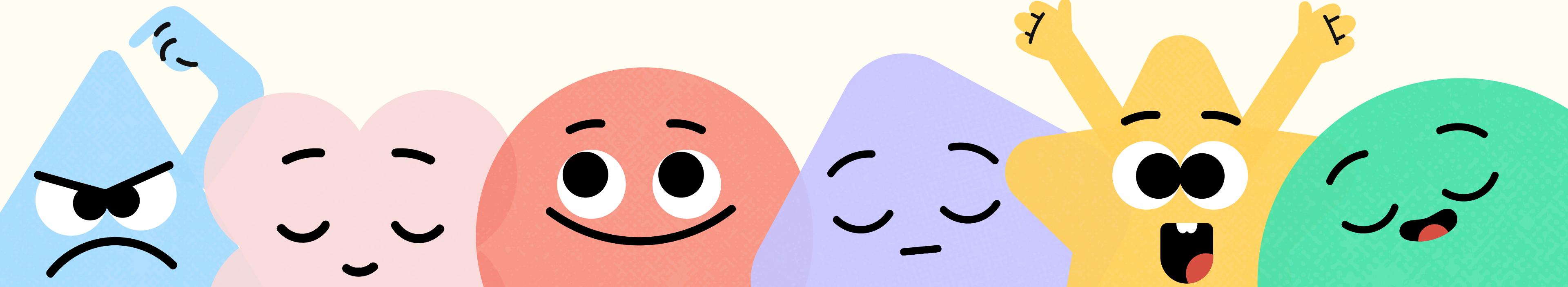
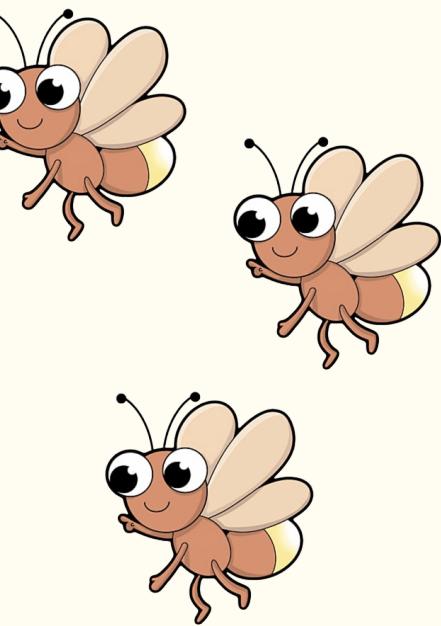
Lumi era una luciérnaga especial.

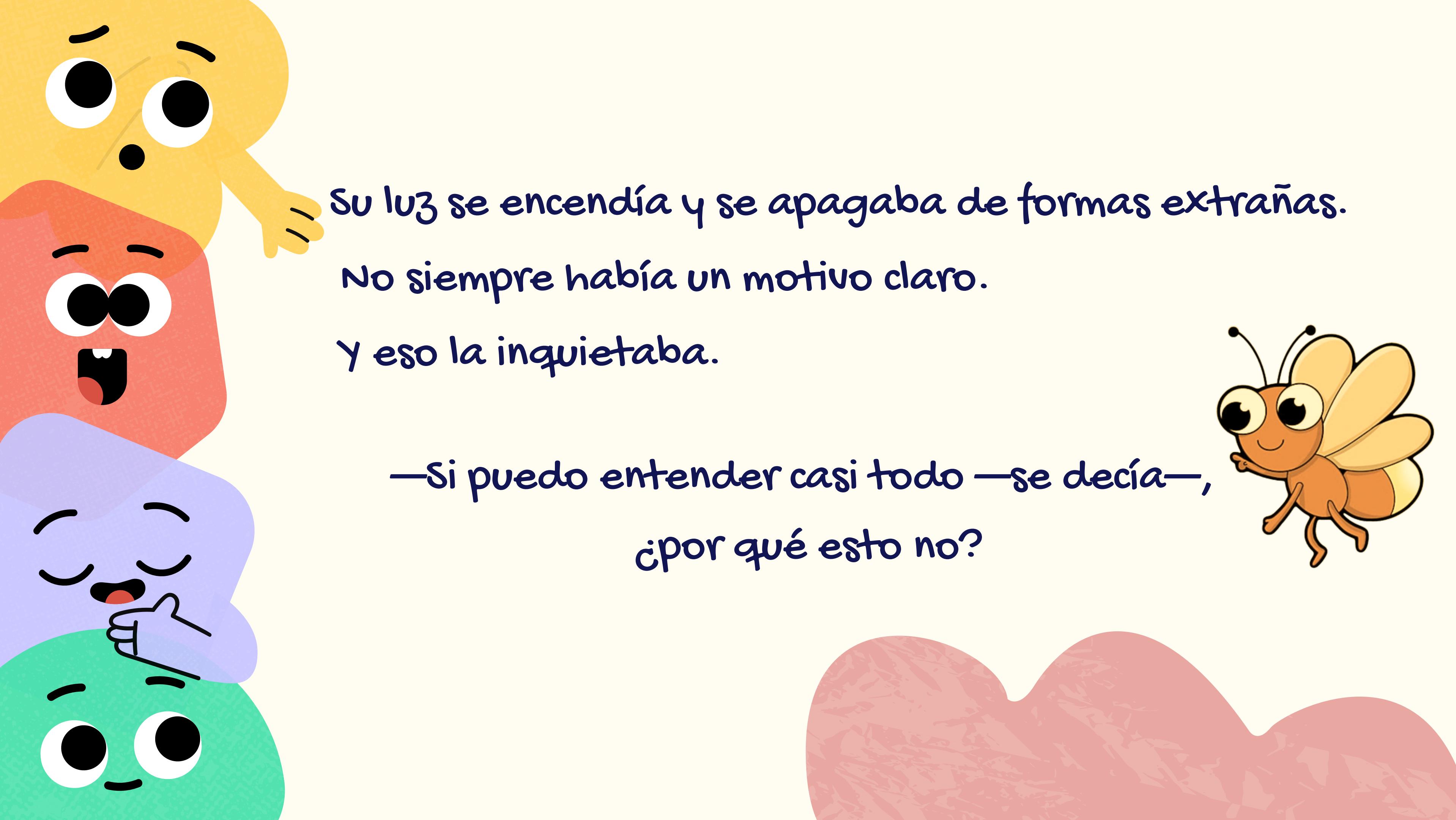
No porque brillara más que las demás,
sino porque pensaba muy rápido.





Mientras otras luciérnagas sentían primero y
pensaban después,
Lumi pensaba tanto que, a veces,
no sabía muy bien qué estaba sintiendo.





Su luz se encendía y se apagaba de formas extrañas.
No siempre había un motivo claro.
Y eso la inquietaba.

—Si puedo entender casi todo —se decía—,
¿por qué esto no?



Un día, Lumi llegó a un lugar
distinto.

No era el bosque.

No era su casa de siempre.

Era la casa de las emociones.



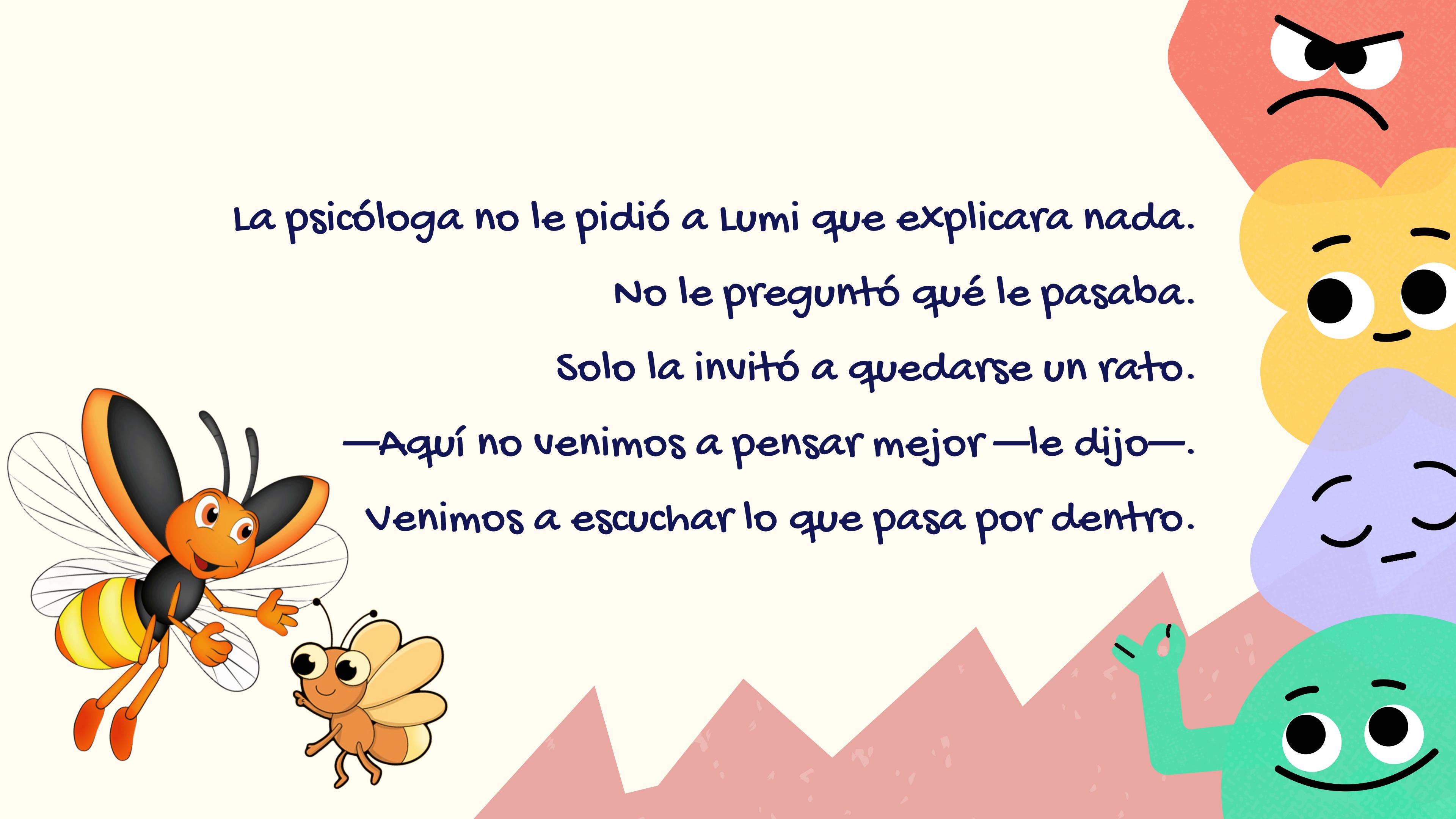
No tenía respuestas escritas en las paredes.

No había instrucciones.

Solo un espacio tranquilo donde nadie parecía tener prisa.

Allí vivía la psicóloga.





La psicóloga no le pidió a Lumi que explicara nada.

No le preguntó qué le pasaba.

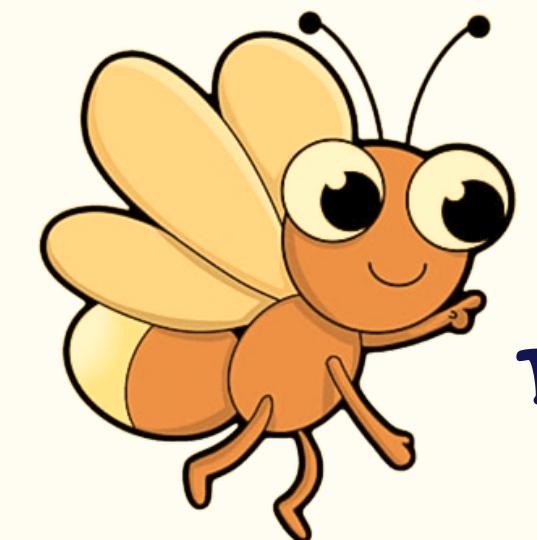
Solo la invitó a quedarse un rato.

—Aquí no venimos a pensar mejor —le dijo—.

Venimos a escuchar lo que pasa por dentro.



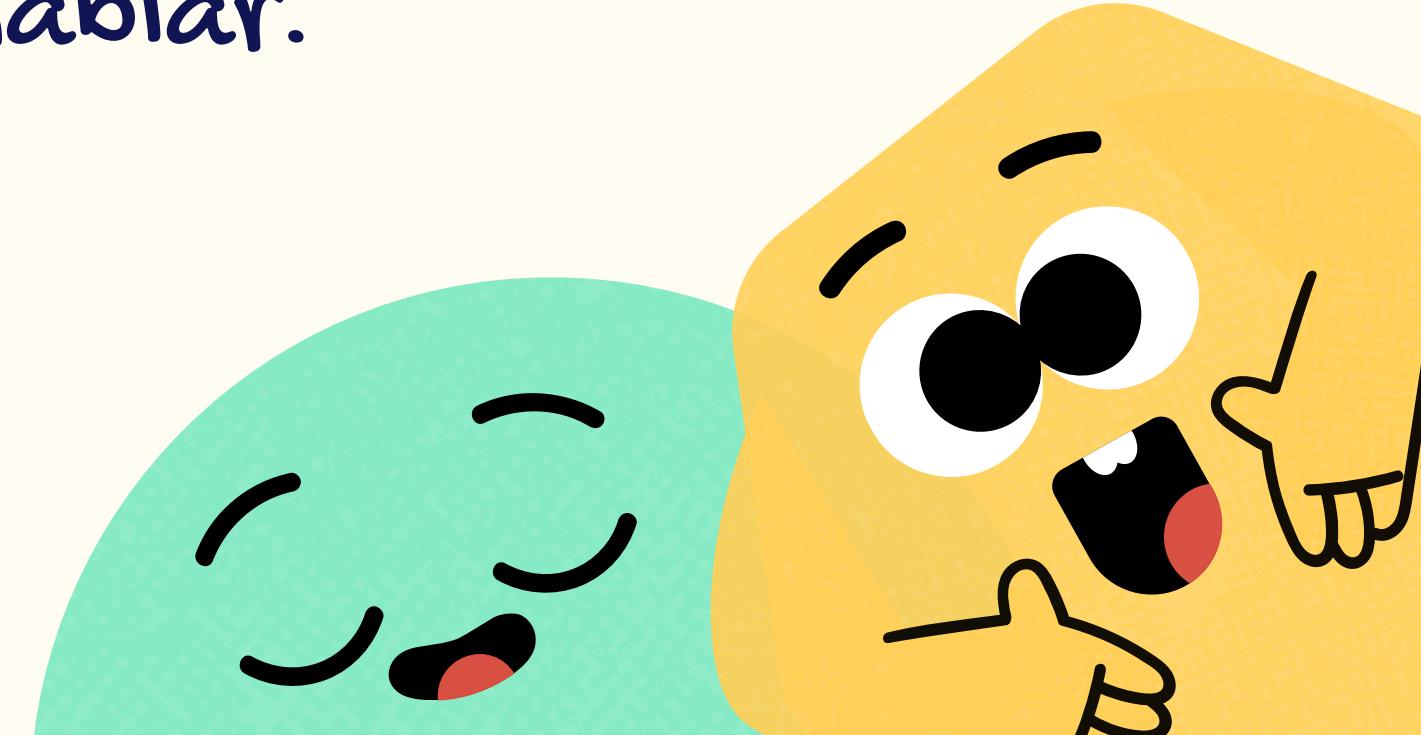
ESO desconcertó a Lumi.



Escuchar no era su especialidad.



Dentro de Lumi vivían muchas emociones,
pero no siempre sabían hablar.



La Alegría aparecía rápido y se iba igual de rápido.

La Tristeza no se dejaba ver.

El Enfado se escondía detrás de pensamientos largos.

El Miedo se camuflaba de preguntas.

Lumi intentó hacer lo que mejor sabía: analizar.

Pensó en causas.

En soluciones.

En cómo dejar de sentirse así.





Pero en la casa de las emociones,
pensar no parecía suficiente.
La psicóloga le enseñó algo nuevo.
—A veces, entender llega después.
Primero, hay que sentir sin explicar.





Eso fue difícil.



Quedarse con una emoción sin buscarle sentido
la hacía sentirse incómoda.

Como si le faltara el suelo.

Pero poco a poco, Lumi aprendió a parar.

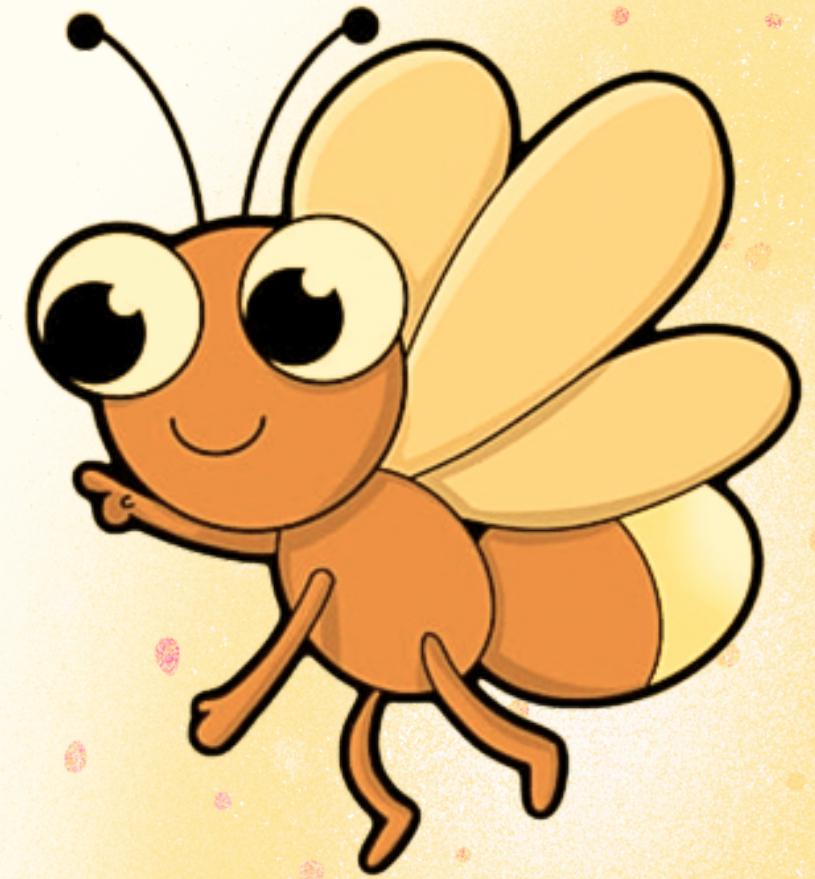
A notar su luz sin intentar arreglarla.

A darse tiempo.





Descubrió que algunas emociones no
quieren respuestas, solo espacio.
Y algo cambió.
No de golpe.
No para siempre.
Pero su luz empezó a encenderse de
otra manera.



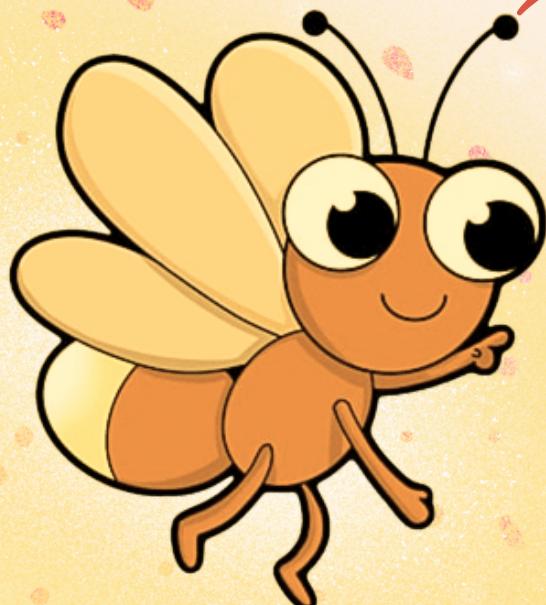
En la casa de las emociones,
Lumi no aprendió todas las respuestas.

Aprendió algo más importante:

→ Que no todo se piensa.

→ Que no todo se entiende rápido.

→ Que sentir también es una forma de ser
inteligente.



Por eso, cada vez que Lumi volvía
a ese lugar,
sabía que estaba entrando en
el lugar donde aprendía a
entenderse.
Y ese lugar...
seguía siendo un lugar seguro.





MUCHAS
GRACIAS

Sandra Ribeiro



Calle Puerto de los Leones, 2, 2^a planta, puerta 4A,
Majadahonda, Madrid
Tel.: 644 633 155
www.sandraribeiro.es
[@centropsicologia_sandraribeiro](https://www.instagram.com/centropsicologia_sandraribeiro)