

EdP / Escuela de Padres

Colegio Dominicos – Valencia / Época V / curso 10-11 /
(selección, adaptación y montaje: J.L.Sierra)



Tema 36 Sentimientos y emociones

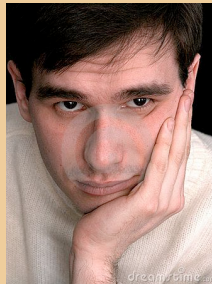
Fernando de la Puente "Revista Padres y Maestros", nº 300, mayo de 2006)

Los psicólogos dicen que **las emociones** son los instrumentos de adaptación al medio que tiene el ser humano. Se basan en experiencias pasadas, deseos realizados o frustrados, valores e ideales vitales propios. Es muy importante aprender a conocer y manejar nuestras **emociones y los sentimientos**, que son emociones más suaves y quizá más difuminadas.

Existen muchos fracasos en la educación afectiva. Adolescentes y adultos confiesan: "no siento verdadero cariño por mis padres", "varios amigos de mi pandilla me caen muy mal y no soy capaz de entenderlos", "desde hace cinco años mi marido y yo vivimos como dos desconocidos", "nunca he sido capaz de conversar seriamente con mis hijos".

Me pregunto:

¿He logrado hablar con mis hijos y ayudarles a distinguir los diferentes sentimientos?



Me pregunto:

¿Cuáles son los sentimientos o emociones que más me preocupan de mis hijos?
¿Por qué?

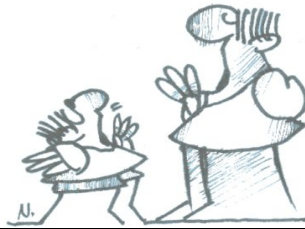


A veces, los problemas se deben a una deficiente educación de los sentimientos

Alfonso Aguiló ("Educar los sentimientos", Ed. Palabra, 1999) dice acertadamente que **la mera información** acerca de los males, del fracaso escolar, el alcoholismo, los embarazos inesperados, la droga, etc., **por sí sola no resuelve el problema**, porque **en el fondo se trata de crisis afectivas** por las que los adolescentes buscan evasiones y se ven envueltos en situaciones. El egoísmo, la crueldad y la pereza, son fallos morales, pero muchas veces provienen de una deficiente educación de los sentimientos.

Quien entiende y distingue los propios sentimientos puede conquistar una afectividad más desarrollada y una mayor autonomía y seguridad. Son capaces de contener la obsesión a dar vueltas a lo mismo y buscar soluciones. **Cuántas veces culpamos a otros de nuestra frustración, cuando en realidad se debe a un fracaso profesional o afectivo que no aceptamos.** Cuánta gente insolidaria se lamenta de la insolidaridad mundial; o los que están siempre lamentándose, protestan de que otros se quejen; o los que nunca se comunican, protestan de la falta de reconocimiento y amabilidad de los demás.

¿Es usted... un analfabeto emocional?



"alexitimia"

es la incapacidad de expresar emociones.

Conocer los sentimientos de los demás incrementa nuestra capacidad social. Hay niños que desde pequeños caen en la cuenta de que el otro está triste, y le ofrecen su amistad y su apoyo; o cuando su padre o el profesor está muy irritado, tiene cuidado de no irritarlo más. Tener esta capacidad significa estar alfabetizado emocionalmente, saber leer los sentimientos ajenos y expresar los propios.

En el otro extremo está la patología emocional ("**alexitimia**" o incapacidad de expresar emociones).

M. Segura en "Enseñar a convivir no es tan difícil" cita textualmente:

"Goleman cuenta el caso de un médico amigo suyo, que ni de novio ni casado, había dicho nunca a su mujer que la quería. Un día, ya medio desesperada, ella le preguntó: ¿Es que no me puedes decir, ni siquiera una vez en la vida, que me quisieras? Haciendo un gran esfuerzo, él respondió: "Si no te quisiera, no seguiría casado contigo". Es lo máximo que consiguió sacarle, y no es que él no la quisiera, es que no sabía expresarlo. Hay más gente de la que parece cercana a la alexitimia".



Es interesante reflexionar sobre ciertos sentimientos, muy frecuentes en todas nuestras vidas.

El miedo es algo desagradable que sentimos cuando percibimos un peligro más o menos inminente, y sentimos el deseo de escapar.

La vergüenza nos produce ganas de escondernos o desaparecer cuando otros pueden ver un fallo nuestro o descubrir algo que queríamos mantener oculto.

Estos sentimientos son normales. En cambio, el contraer **el sentimiento de inferioridad**, a consecuencia de una imagen constantemente negativa de sí mismo, produce un desánimo general o estados de ánimo cercanos a la depresión. Es importante percibir esto en los hijos y tratar de remediarlo, mediante "terapias familiares" sencillas (darle ánimos, hacerle ver aspectos positivos, hacerle tener éxitos, etc.) o con ayuda de especialistas en los casos más profundos o prolongados.

Identificar sentimientos o emociones

En cambio, los emocionalmente sensibles saben distinguir entre sentimientos agradables, como la alegría, la paz, el sentirse querido, el entusiasmo, etc., y los desagradables, como la tristeza, el odio, la desesperación, los celos, etc.

Más difícil es identificar los que el autor llama "sentimientos adecuados" y "sentimientos inadecuados". Si alguien hizo un comentario negativo sobre mí, es "adecuado" disgustarse y decidir aclarar con esa persona sus comentarios y mi frustración.

Sería "inadecuado" sentir una profunda ira y decidir vengarse de él a bofetadas o con calumnias graves. Tener una entrevista de la que depende un empleo produce un "adecuado" sentimiento de nerviosismo; pero sentir angustia profunda o pensar que si no me dan ese trabajo no tengo salida en la vida, resultaría un sentimiento "inadecuado".

Muchas personas se dejan llevar de sentimientos inadecuados, y arrastran una vida poco feliz. No son capaces de distinguir sus sentimientos, lo que les hace incapaces de reírse un poco de sí mismos, al ver cómo están dramatizando exageradamente; y por tanto no están en disposición de dominarlos.



La negatividad: el enemigo de la educación

El sentimiento de culpabilidad no es algo negativo, como hoy día se pretende presentar.

Avergonzarse de sí mismo es señal de que se siente uno responsable, de que ha hecho algo mal. Ese sentimiento, si es sincero, llevará a la buena acción de reparar el daño hecho.

Hoy día, en cambio, se presenta el mal moral como un "error", o "equivocación", como si fuera un despiste mental o una táctica equivocada. **Es algo más que mental o estratégico.** Tratar de cubrirlo con palabras no es bueno para la persona.

El mal moral existe y si no se reconoce y se purifica con la sinceridad, va dañando a la persona interiormente.

Otra cosa es el sentimiento permanente e injustificado de culpabilidad, neurosis personal, que habrá que tratar clínicamente.



El deseo y el capricho...

Es interesante también hablar con los hijos de la **diferencia entre el deseo y el capricho.**

Desear tener algo o estar insatisfecho por no tenerlo, es normal. Pero los caprichos son deseos injustificados y ansiosos de lograr cosas innecesarias.

Muy importante también, hablarles sobre lo negativo de **la envidia**, que es ponerse triste e irritado por el bien de otra persona, y la consiguiente satisfacción cuando esa persona falla o pierde unos bienes materiales o unas cualidades personales.

Y reflexionar sobre **los celos** (con frecuencia presentes en niños y adolescentes), de que un hermano monopolice el cariño de sus padres y le deje a él fuera de órbita.

**Hablar con los hijos,
sacar el tema acerca
de estos sentimientos,
comentar sus diferencias,
lo que llevan consigo o sus causas,**

es un paso muy importante

**para ayudarles a reconocerlos y a ser
capaces de afrontarlos y dominarlos.**

El orgullo

Hay un orgullo sano o santo que es el de sentirse satisfecho por los actos valiosos o la propia dignidad de la persona. Está muy cerca de la verdadera humildad, que es la verdad, como decía Santa Teresa de Jesús.

Pero la soberbia negativa lleva consigo el sentimiento de superioridad, el desprecio de los demás y el ansia de ser continuamente estimado como el mejor, el más simpático, el más ingenioso, etc.

Esta soberbia puede jugar nos malas pasadas.

Gustavo Adolfo Bécquer :

"Asomaba a sus ojos una lágrima
y a mi labio una frase de perdón;
habló el orgullo y enjugó su llanto,
y la frase en mis labios expiró.

Yo voy por un camino, ella por otro;
pero al pensar en nuestro mutuo amor,
yo digo aún: "**¿Por qué callé aquel día?**"
y ella dirá: "**¿Por qué no lloré yo?**"



La soledad

Erich Fromm, en su libro "El arte de amar", dice que el deseo más fuerte del ser humano no es el instinto sexual, sino el deseo de relacionarse. La soledad, sentirse separado de otros, es como estar en el vacío. y el miedo a la soledad puede derivar en falsas soluciones: la huida por el alcohol, las drogas, el sexo, etc.; o bien, el conformismo, dejarse dominar, someterse a otras personas, para lograr estar vinculados a ellas; o por el contrario, volverse dominante, dictador, incluso sádico, para sentir también una vinculación personal con alguien.



HASTA AQUÍ, la reflexión y el diálogo sobre los sentimientos. El objetivo es aprender a distinguirlos y hacerse consciente de ellos, primer paso para ser capaz de afrontarlos y controlarlos. El instrumento ideal para ello es el diálogo sereno, no impositivo, charlar escuchando y proponiendo nuestras precisiones o contrastes sobre la marcha de sus opiniones y conceptos.

Es preciso para ello una cierta dosis de convivencia, la que honradamente se pueda, pero sabiendo "estar" el tiempo en que se está con los hijos. Los medios y ocasiones son los comentarios ocasionales de lo que cuentan, lo que aparece en la tele, en un mensaje o juego de ordenador. La clave: ese estilo relajado, de sillón, de conversar sin querer lograr nada a corto plazo.

Ayudar a controlar las emociones

Otra acción educativa familiar será enseñar, o al menos ayudar, a controlar los sentimientos o emociones negativas, las que nos causan problemas sociales y de trabajo. Como en otros temas educativos, está el nivel de la que hemos llamado "terapia familiar", consejos e intervenciones sencillas pero prudentemente otorgadas y dosificadas. Y está también el nivel de los especialistas, a los que se debe acudir cuando lo familiar fracasa, las situaciones se alargan o empeoran.

Controlar la ira

La ira puede ser normal y sana, por ejemplo, la que se siente ante un abuso de derechos propios o ajenos. No hablamos aquí de ella, sino de la cólera "inadecuada", según lo dicho anteriormente. Pues bien; hay remedios caseros para "curarla", no faltos de sentido común y eficacia. El más clásico es el de "contar hasta diez" antes de reaccionar cuando uno está airado.

Otras veces hemos acudido a poner por escrito nuestra irritación para hacerse lo llegar a quien me ofendió, pero hemos preferido esperar un par de días, para ver de nuevo lo que hemos escrito, y cambiar expresiones menos adecuadas. O dejar pasar unas horas o unos días, antes de hablar con la persona que nos ha molestado.



Controlar la depresión

Es posible en gran medida, cuando se trata de depresiones que son consecuencia de un problema que nos ha surgido, alguna causa exterior a nosotros: una mala noticia, un fracaso concreto escolar o social, pérdida de un ser querido, mala suerte en alguna circunstancia particular, cualquier disgusto que nos afecta y nos duele internamente.

La clave de su control, afirma M. Segura, consiste en caer en la cuenta de que todo sentimiento depresivo viene precedido de un pensamiento negativo, a veces fugaz, pero que siempre está ahí, pegado como la sombra al cuerpo: "no sirvo para nada", "siempre me tiene que pasar a mí", "nadie aprecia lo que hago". Por lo tanto, cuando me embarguen tales sentimientos depresivos, tengo que ponerme a detectar cuáles han sido los pensamiento inmediatamente precedentes. Localizarlos y tratar de rechazarlos, pero sin discutirlos, ni tratar de verificar si son verdaderos o no. Como se espanta un insecto maligno o una mala tentación.

Inmediatamente, hay que tratar de sustituir esos pensamientos por otros constructivos y por otra parte .reales. ¿Cómo que "no sirvo para nada"? Sirvo para muchas cosas, para esto, lo otro... y aquí enunciar cosas y aptitudes reales de mi persona. ¿Cómo que "nadie me quiere"? Me quiere mucha gente, mis padres, tal amigo, mis hermanos,... etc. Y así vamos aprendiendo a derrotar el pensamiento negro y convertirlo en positivo.

Es un ejercicio de coraje interior, que merece la pena y logra resultados muy satisfactorios. Podemos hablar de estas "terapias caseras" con los hijos, y enseñarles a practicarlas.