

## Las emociones: saber expresarlas (Parte II) Psic. Cliserio Rojas Santes

### **La dificultad de expresar las emociones**

Generalmente, de todos los componentes de nuestra personalidad, la forma de organización de las distintas características que determinan el comportamiento y la apariencia de una persona, las emociones son las más difíciles de manejar o abordar, pues como sabemos, aprendemos a expresarlas o a reprimirlas de acuerdo a como en casa nos hayan enseñado. Todos, absolutamente todos, percibimos las sensaciones, pero el mayor problema que tenemos es saber expresarlas, o en otros casos identificarlas. Lo que se siente al ver a un niño, una flor, cuando nos sentimos cansados, estresados o enamorados no siempre es fácil de expresar, es común que en nuestro folclor mexicano, utilicemos expresiones como: “me siento como un globo apachurrado” para decir que nos sentimos sin ánimos; “estoy, que me lleva el tren”, para decir que estamos muy enojados; ”siento mariposas en el estomago” cuando nos sentimos enamorados; “estoy como en las nubes” cuando hay alguna ilusión en nuestras vidas, en fin, son muchas las expresiones que utilizamos para expresar lo que sentimos, pero muchas veces nos cuesta hablar de ello, con su nombre real, pues eso nos hace sentirnos vulnerables, y en una cultura donde ser débil es signo de derrota, pues no nos permitimos sentirnos así y menos decirlo.

### **Saber identificar nuestras emociones**

El saber darle nombre a lo que sentimos es importante, pues si aprendemos a identificar, aquello que sentimos, entonces podremos saber qué hacer con esos sentimientos, y más aún podremos darle una función en nuestras vidas, función que debe servir para mejorarnos como personas. Sobre este tema, Darwin por ejemplo, nos dice que cumplen una función adaptativa; para Freud, suelen ser mecanismos de defensa, pues en muchas ocasiones sirven para encubrir lo que verdaderamente sentimos y no nos atrevemos a reconocer ni siquiera para nosotros mismos. Por ejemplo, a veces expresamos rechazo a alguna persona que esté interesada en nosotros, cuando en realidad sentimos atracción, pero nos da miedo reconocerlo por miedo al rechazo de esa persona.

Cuando nos sentimos amenazados por alguna emoción que no está en nuestra capacidad de manejar, la rechazamos, la tratamos de alejar por todos los medios. Que no nos meta en problemas: mejor reprimirlas. Pero estas emociones, ya sean positivas o negativas, no se pueden quedar así, fluyen de alguna manera, ya sea disfrazadas de alguna otra emoción, o se van acumulando y manifestando en algún síntoma físico (dolor de cabeza, gastritis, artritis, úlcera, diabetes, hipertensión y en casos muy drásticos cáncer). Lo que tenemos que hacer para poder reconocer lo que percibimos, es poner atención a cualquier sensación que se manifieste en nuestro cuerpo (calor, frío, dolor, hormigueo, punzada, etc) y averiguar

que qué nos dice, no resistirse a esa sensación, dejar que fluya ese torrente, aceptando y nunca negando.

### **Aceptarlas**

A veces suele pasar que nos sentimos culpables de lo que sentimos, o nuestra razón nos dice que no deberíamos sentir tal o cual cosa, esto porque hemos aprendido que hay sentimientos buenos y malos, cuando en realidad todos son necesarios. La agresividad nos sirve para enfrentar las cosas sin miedo; tanta bondad nos hace no poner límites que nos afectarían en la relación con los demás. El miedo nos ayuda a ser cautelosos: demasiada alegría puede hacer que no percibamos las cosas en su justa dimensión. La tarea es hacernos responsables de lo que sentimos, buscar el significado en nuestro diario vivir, y no sentirnos culpables por lo que sentimos cualquiera que sea ésta.

### **Integrarlas**

Una vez que ya sabemos lo que sentimos y lo que nos quiere decir, tenemos que buscarle el sentido a esa emoción y acomodarla de acuerdo a otras circunstancias y contextos de nuestra vida, como la razón, la voluntad, la educación, la cultura, los valores, ciclo de vida, etc. No es necesario, ni sano andar despotricando o vociferando contra todos, cosa que hacen algunas personas con el banderín de “yo digo lo que pienso y siento, pese a quien le pese”, “soy auténtico”, o “soy neta”, pues antes que nada todos tenemos derecho a ser respetados, como el deber de respetar; por ser “netas” o auténticos no tenemos derecho de lastimar o herir susceptibilidades de los demás. Todas las emociones tienen cabida en nosotros y pueden moverse una y otra vez, pues esa es una de las condiciones del ser humano, la tarea es aprender de cada uno de ellas equilibrándola con la inteligencia y el sano juicio; dirigidas a nuestra autorrealización y obviamente en beneficio de los demás si perjuicio nuestro.

### **Expresarlas**

El último escalón en este breve entendimiento de nuestras emociones, es evidentemente el saber expresarlas de una forma adecuada y honesta. Sabiendo manifestarlas a los demás, podremos tener una mejor comunicación y comprensión de lo que somos y queremos decir. Ya he mencionado que a veces nos precipitamos y decimos las cosas sin tomar en cuenta a las personas y las circunstancias, pero también depende mucho del estilo que usamos para esta expresión. A menudo solemos utilizar el juicio, el papel de las víctimas, el mandato, para que el otro sea el primero que nos hable acerca de sus emociones; lo que tenemos que hacer es hablar de las nuestras, de una forma sencilla, honesta y directa, sin rodeos. Dirá usted que esto no es fácil. ¡Claro que no es fácil! Para esto requiere un cierto conocimiento de uno mismo y seguridad en lo que somos. Si nosotros estamos dispuesto a decirlo, pero el otro no, busquemos un tercero que nos escuche porque eso - como ya vimos - no se puede quedar guardado y si no tenemos quien nos escuche, busquemos alguna la manera de expresarlo: escribiendo, pintando, como hacen los poetas y pintores en las diferentes expresiones artísticas.

En cualquier relación es importante la buena expresión de los sentimientos “positivos”, pero también de los “negativos”, ya que nos acercan a lo que está pasando el otro, a

conocerlo, comprenderlo y en su caso ayudarlo, haciendo una base formidable para una mejor relación humana.

### **Conclusión**

Como podemos apreciar, el campo de las emociones y sentimientos es muy amplio. Tenemos que tomar en cuenta muchas cosas, pero los beneficios de un buen manejo son también muchísimos, pues el tener una buena salud psíquica y física es invaluable. Para quien quiera modificar sus expresiones de antemano les advertimos que es un camino largo, pero así como aprendimos a ser lo que ahora somos, también podremos aprender a ser lo que queremos para nosotros en un futuro y beneficiar a quienes nos rodean. No tengamos miedo de expresar lo que sentimos, hagámonos responsables de nosotros mismos.

### **VENTANA 1**

#### **Dueño de mis emociones**

Hoy seré dueño de mis emociones.

Si me siento deprimido, cantaré.

Si me siento triste, reiré.

Si me siento enfermo, redoblaré mi trabajo.

Si siento miedo, me lanzaré adelante.

Si me siento inferior, vestiré ropas nuevas.

Si me siento inseguro, levantaré la voz.

Si siento pobreza, pensaré en la riqueza futura.

Si me siento incompetente, recordaré éxitos del pasado.

Si me siento insignificante, recordaré mis metas.

Hoy seré dueño de mis emociones.

Si se apodera de mí la confianza excesiva, recordaré mis fracasos.

Si me siento inclinado a entregarme con exceso a la buena vida, recordaré hambres pasadas.

Si siento complacencia, recordaré a mis competidores.

Si disfruto de momentos de grandeza, recordaré momentos de vergüenza.

Si me siento todopoderoso, procuraré detener el viento.

Si alcanzo grandes riquezas, recordaré una boca hambrienta.

Si me siento orgulloso en exceso, recordaré un momento de debilidad.

Si pienso que mi habilidad no tiene igual, contemplaré las estrellas.

En definitiva, hoy seré dueño de mis emociones.

Og Mandino

## **VENTANA 2**

### **La tristeza y la furia**

En un reino encantado al que los hombres nunca pueden llegar, o quizás donde los hombres transitan eternamente sin darse cuenta...

En un reino mágico, donde las cosas no tangibles, se vuelven concretas...  
Había una vez... un estanque maravilloso.

Era una laguna de agua cristalina y pura donde nadaban peces de todos los colores existentes y donde todas las tonalidades del verde se reflejaban permanentemente...

Hasta ese estanque mágico y transparente se acercaron a bañarse haciéndose mutua compañía, la tristeza y la furia.

Las dos se quitaron sus vestimentas y desnudas las dos entraron al estanque. La furia, apurada (como siempre está la furia), urgida - sin saber por qué -, se bañó rápidamente y más rápidamente aún, salió del agua...

Pero la furia es ciega, o por lo menos no distingue claramente la realidad, así que, desnuda y apurada, se puso, al salir, la primera ropa que encontró...

Y sucedió que esa ropa no era la suya, sino la de la tristeza...

Y así vestida de tristeza, la furia se fue.

Muy calma, y muy serena, dispuesta como siempre a quedarse en el lugar donde está, la tristeza terminó su baño y sin ningún apuro - o mejor dicho, sin conciencia del paso del tiempo -, con pereza y lentamente, salió del estanque.

En la orilla se encontró con que su ropa ya no estaba.

Como todos sabemos, si hay algo que a la tristeza no le gusta es quedar al desnudo, así que se puso la única ropa que había junto al estanque, la ropa de la furia.

Cuentan que desde entonces, muchas veces uno se encuentra con la furia, ciega, cruel, terrible y enfadada, pero si nos damos el tiempo de mirar bien, encontramos que esta furia que vemos es sólo un disfraz y que detrás del disfraz de la furia, en realidad... está escondida la tristeza.