

Diálogo y Relación de Ayuda

## Los Sentimientos elementos para un buen diálogo

**Psic. Cliserio Rojas Santes**

*“No digas de ningún sentimiento que es pequeño o indigno. No vivimos de otra cosa que de nuestros pobres, hermosos y magníficos sentimientos, y cada uno de ellos contra el que cometemos una injusticia es una estrella que apagamos”*  
*Hermann Hesse*

Sentimiento es lo que uno experimenta agradable o desagradable, ante los acontecimientos que aparecen en la vida. Y es algo muy diferente a lo que respecta la razón o la ética, esto nos lo dice el P. Arnaldo Pangrazzi, Religioso Camilo. Dice también que los sentimientos están relacionados con los valores y necesidades del hombre, pero que no debemos confundirlas con ellos, ya que una persona tiene más que ver con los sentimientos que experimenta o las emociones que siente, que con las ideas que tiene o los valores que profesa, sólo basta con mirar como una gran mayoría de las personas basa sus decisiones más en lo que siente que en detenerse a pensar en lo que tiene que hacer; sería bueno que nos detuviéramos a buscar el equilibrio.

Es necesario saber darle cabida en nuestras vidas a los sentimientos, ya que la represión de estos pueden traernos problemas con nosotros mismos como con los demás. Algo que es muy cierto es que, en muy pocas familias se nos educa para expresar lo que estamos sintiendo o experimentando, pues se tiene esta práctica como algo que devalúa a la persona, pues muestra debilidad, falta de control, inferioridad, etc. Sin más, en cambio, tenemos que tomar en cuenta que los sentimientos tienen que salir por medio de la expresión emocional, pues si se reprimen o se ignoran, salen a la luz a través de somatizaciones u otras vías que se convierten en válvulas de escape para liberar esa energía. Es por esto que se considera que un buen porcentaje de las enfermedades, tienen como principal disparador un sentimiento no expresado o reprimido.

La salud y el equilibrio de cada persona dependen de una integración sana y positiva del mundo de las emociones.

Para una integración madura tenemos que considerar que:

- Los sentimientos son una parte indispensable y necesaria de la vida humana. Todo lo que nos rodea, produce en nosotros algún sentimiento.
- Los elementos no son buenos ni malos; son neutros. Lo que los hace buenos o malos es la manera de expresarlos o manejarlos.
- La persona debe ejercitar el control de sentimientos y no los sentimientos el control de uno. Hay quienes se dejan condicionar por una impulsividad excesiva, lo que

lleva a los sentimientos a producir conflictos y división; por otra, hay quien opta por un control excesivo y puede mostrarse frío, impersonal y lejano.

- Los sentimientos necesitan circular. Lo sano es permitirse cualquier sentimiento, pero no que se estacionen en nosotros: es necesario para dar paso a otros, pues una energía bloqueada produce resistencias, somatizaciones y enfermedades.
- La madurez de una persona no depende de la acumulación de energía positiva, ni la eliminación de la que consideremos negativa. Sino de la integración de ambas: nadie es todo bondad, ni toda maldad.

Si una persona es incapaz de dominar su carácter, creará constantemente antipatías y resentimientos a su alrededor, o carecerá de la sensibilidad necesaria para captar lo que siente la gente que le rodea, y la percepción que se tiene de él ya sea personal o profesional quedará dañada. Por el contrario, si tiene la capacidad de sintonizar con sus sentimientos y con los de los demás, tendrá la posibilidad de allanar las diferencias personales antes de que se ya no haya remedio. Una persona equilibrada precisa en primer lugar un buen conocimiento propio y un buen aprecio hacia sí mismo. No puede amar a otro el que a sí mismo no se ama, ni amarse a sí mismo el que no se conoce. Es preciso poder ir fomentando una adecuada apreciación de uno mismo, lo que podríamos llamar autoestima. Desafortunadamente mucha gente lo que hace es auto-juzgarse siempre negativamente, y que tienen por tanto un mal concepto de sí mismas, la mayoría suelen ser personas que sufren y hacen sufrir. Y que, además, contribuyen con su actitud a que sus malas estimaciones acaben por cumplirse, pues quien se valora mal a sí mismo acaba transmitiendo a los demás esa mala impresión, y entra así fácilmente en un círculo vicioso en el que su autodiagnóstico negativo se confirma con el eco que revierte de los demás la mala impresión que él mismo transmite.

Por ejemplo, cuando los padres tienen una personalidad obsesiva o asediante, y tienden a comportarse de modo excesivamente severo, crítico o exigente, es fácil que esa actitud induzca en sus hijos una baja autoestima. El hijo ve que si hace las cosas bien, le dicen que es lo normal, sin dar muestra alguna de alegría y afecto; y si no las hace perfectamente bien, se lo recriminan de modo áspero, o le insisten con frialdad en que podría haberlo hecho aún mejor. Y tanto si el hijo reacciona de modo hostil hacia sus padres, como si se esfuerza de continuo por obtener su difícil aprobación, en ambos casos su autoestima se encontrará habitualmente en crisis, oscilando entre la frustración de nunca contentar a sus padres y la de no poder apenas decidir sobre su vida. Una persona educada en un entorno en el que ha sido poco valorada, o que ha resaltado en exceso sus defectos, tenderá a ser miedosa e insegura: se teme a sí misma porque durante tiempo ha temido, y con razón, a otros.

Conocer bien los propios defectos y limitaciones no tiene porqué implicar ningún desprecio hacia uno mismo. Sucede como con en el amor a otra persona: hay que conocerla bien, y amarla con sus defectos y sus limitaciones, que no ignoramos; si sólo se amara lo bueno de esa otra persona, no se trataría de un amor verdadero sino de un amor posesivo e interesado. El amor auténtico supone amar a la totalidad de la persona. Se sabe que hay partes de esa persona más valiosas que otras, y se desea que mejore en todas ellas, pero se ha de ser

capaces de quererla tal como es globalmente, incluyendo lo más valioso y lo que no lo es tanto. En el amor a uno mismo sucede algo parecido. Es preciso apreciarse a uno mismo en la globalidad de la persona. Si sólo admitimos nuestras características más positivas, o si sólo nos fijamos en las negativas, en ambos casos nuestra autoestima será frágil y quebradiza.

*Si quieres conocerte,  
observa la conducta de los demás;  
si quieres conocer a los demás,  
mira en tu propio corazón.*  
Friedrich Schiller

*La aflicción que nos causa  
lo que no tenemos  
proviene de nuestra poca gratitud  
por lo que tenemos*

## **VENTANA** **Sé tú mismo**

Había una vez, en un lugar y en un tiempo que podría ser cualquiera, un hermoso jardín, con manzanos, naranjos, perales y bellísimos rosales, todos ellos felices y satisfechos. Todo era alegría en el jardín, excepto un árbol, que estaba profundamente triste. El pobre tenía un problema: no sabía quién era. El manzano le decía: "Lo que te falta es concentración, si realmente lo intentas, podrás tener sabrosas manzanas, es muy fácil". El rosal le decía: "No le escuches. Es más sencillo tener rosas, y son más bonitas". El pobre árbol, desesperado, intentaba todo lo que le sugerían, pero como no lograba ser como los demás, se sentía cada vez más frustrado. Un día llegó hasta el jardín el búho, la más sabia de las aves, y al ver la desesperación del árbol, exclamó: "No te preocupes, tu problema no es tan grave, es el mismo de muchísimos seres sobre la tierra. No dediques tu vida a ser como los demás quieran que seas. Sé tu mismo, conócete, y para lograrlo, escucha tu voz interior." Y dicho esto, el búho desapareció. ¿Mi voz interior...? ¿Ser yo mismo...? ¿Conocerme...? Se preguntaba el árbol desesperado. Entonces, de pronto, comprendió. Y cerrando los ojos y los oídos, abrió el corazón, y por fin pudo escuchar su voz interior diciéndole: "Tú jamás darás manzanas porque no eres un manzano, ni florecerás cada primavera porque no eres un rosal. Eres un roble, y tu destino es crecer grande y majestuoso, dar cobijo a las aves, sombra a los viajeros, belleza al paisaje. Tienes una misión, cúmplela". Y el árbol se sintió fuerte y seguro de sí mismo y se dispuso a ser todo aquello para lo cual estaba destinado. Así, pronto fue admirado y respetado por todos. Y sólo entonces el jardín fue completamente feliz.