

Visión cristiana del acompañamiento

Sentimientos: tuyos, míos, nuestros

Mtro. Arturo Salcedo Palacios

La persona humana está llena de sentimientos

En el Evangelio vemos con claridad que Jesús lloró frente a la tumba de su amigo Lázaro (Jn 11, 32-36), en diferentes momentos sintió compasión (Mt 9, 36; 14, 14; 15, 32 y 20, 34), se preocupó por su madre al estar en la cruz (Jn 19, 26-27), se enojó y expulsó a los vendedores del Templo (Mt 21, 12), reprendió a Pedro (Mc 8, 33) y disfrutó de la convivencia, de la amistad y de la fiesta (Lc 7, 33-34). Jesús nos muestra que los sentimientos son apropiados y nos invita a expresarlos.

Experimentar vivamente nuestros sentimientos es un reto, porque pueden ser agradables y dolorosos al mismo tiempo. Cuando sufrimos una pérdida o estamos atravesando una crisis, tales sentimientos pueden abrumarnos, desbordarnos, rebasarnos, aplastarnos.

Algunas personas temen dichos sentimientos y, consciente o inconscientemente, tratan de negarlos y de ocultarlos.

Acompañar en el manejo de las emociones

El cuidador debe saber atender los sentimientos de quienes acompaña: escuchar cuando le comunican sentimientos dolorosos y difíciles, facilitar su expresión, recibirlos y compartir con el otro la profundidad de su tristeza, de su miedo, de su confusión, de su desesperación, etc., que surgen de una gran aflicción. Y también compartir con el acompañado sentimientos de gozo, de esperanza, de celebración y de agradecimiento a Dios por haber superado la crisis.

La dinámica de los sentimientos

Para que el cuidador pueda atender los sentimientos es importante que sepa lo que son y cómo funcionan. Veamos siete aspectos:

1. Lo que son los sentimientos

Son reacciones internas generadas por nuestra propia interpretación de la gente, del mundo, de Dios, de los eventos y las experiencias de la vida.

2. Dependen de la perspectiva personal

Los sentimientos surgen en nuestro interior. Aunque alguien diga: «tú me haces enojar», eso no es completamente cierto. Nadie puede forzarnos a sentirnos de forma específica. Las acciones del otro pueden afectarme; el cómo interpreto sus acciones determina mis sentimientos. A esto se debe que cada persona responda de manera diferente al mismo hecho. Por ejemplo: ante un insulto, alguien puede:

- Molestarse si cree que ha sido humillado o afectado en su dignidad.
- Tener miedo si imagina que después del insulto puede ser golpeado o agredido.
- Sentir indiferencia si se da cuenta de que lo confunden con otra persona.
- Sentir pena o lástima al ver que el otro perdió el control y se está rebajando al insulto.
- Sentir compasión al ver la necesidad de perdonarlo.

Necesitamos ser muy cuidadosos de no culpar a los demás de nuestros sentimientos, puesto que es muy fácil equivocarnos respecto de las motivaciones del otro y responder con sentimientos inapropiados de coraje o resentimiento. No podemos elegir qué sentir, pero sí qué hacer con lo que sentimos. Incluso si el otro quiere lastimarme, yo puedo decidir no enojarme con lo que diga.

3. Beneficios de los sentimientos

Nos ayudan a darnos cuenta de lo que sucede en nuestro interior; sentimientos de armonía, serenidad, alegría, nos dicen que todo está bien. Otros, nos alertan de que algo no funciona y que necesitamos hacer cambios. Un dolor emocional indica que hay conductas o pensamientos negativos que debemos detener antes de que la situación empeore.

Son esenciales para entender las relaciones interpersonales. Afecto, soledad, cariño o compasión pueden motivarnos a buscar relacionarnos con otros. Gozo, agradecimiento, bienestar acompañan una relación sana. Frustración, desesperación, celos indican lo contrario y pueden estimularnos a revisar y cambiar la relación.

Los sentimientos también pueden motivarnos a reaccionar a nuestro entorno. Por ejemplo: la indignación ante la injusticia impulsa a algunas personas a trabajar por un cambio social. El amor nos mueve a vivir una entrega y compromiso con los más necesitados. Incluso el miedo es útil cuando nos lleva a frenar actividades peligrosas, cambiar comportamientos no sanos o a buscar ayuda ante una situación compleja.

4. Sentimientos difíciles

Aunque tienen beneficios, los sentimientos también pueden ser difíciles y dolorosos. Algunas veces la persona puede encontrarse atrapada en ellos: el dolor de la depresión puede llevar al suicidio; la baja autoestima puede hacernos sentir ineficaces, impotentes, sin esperanza, «un caso perdido»; coraje irracional puede lastimar a personas muy queridas y cercanas. También pueden llevarnos a cometer errores de los que más tarde nos arrepentimos.

Muchos actos absurdos y tontos los cometemos cuando estamos enamorados, encolerizados, deprimidos o cuando nos sentimos ingenuamente optimistas.

Con frecuencia, cuando la persona no puede aceptar sus sentimientos, tenderá a proyectarlos en los demás; incluso transferirlos al cuidador.

Además, si son guardados por largo tiempo, pueden dañar la salud física: sentimientos de mucha preocupación o ansiedad pueden originar úlceras o afectar la presión arterial, dificultar el proceso de recuperación de la salud. Y, al contrario, sentimientos agradables como esperanza, alegría, gozo, paz, influyen positivamente en la salud física.

5. Necesitan ser expresados

Describirlos, revelarlos, comunicarlos es la forma más sana de vivir una relación interpersonal. Y en el contexto de la experiencia del sufrimiento, de dolor, de enfermedad, de crisis, un recurso que nos puede ayudar a expresar los sentimientos es la meditación de la Sagrada Escritura y, en particular, de los Salmos. Una de las tareas más importantes que el cuidador puede y debe llevar a cabo es escuchar los sentimientos de quien acompaña: es una excelente manera de realizar un ministerio.

6. Hacernos responsables de ellos

Los sentimientos no son negativos ni positivos, ni buenos ni malos; son neutrales. La persona no es responsable de lo que siente, pero sí de lo que hace con ese sentimiento.

Por ejemplo: si el cuidador se siente frustrado o enojado con la actitud de un enfermo, no puede forzarse a sí mismo a sentirse diferente; sin embargo, sí puede ser cuidadoso con sus palabras y actitudes hacia él, tratarlo con respeto a pesar de su enojo. También puede elegir no alimentar tal sentimiento, sólo reconocerlo, aceptarlo y expresarlo con su supervisor.

El hecho de controlar conscientemente nuestro comportamiento es un acto de amor al prójimo. Hacer un manejo de nuestros sentimientos, en lugar de dejarnos controlar por éstos, no es una tarea sencilla, pero es muy satisfactoria y ciertamente vale la pena.

7. Los sentimientos cambian

Espontáneamente vienen y van, son muy cambiantes, llegan y desaparecen; los más difíciles de manejar son los sentimientos negativos. Para cambiarlos necesitamos disciplina y fuerza de voluntad; también la ayuda de Dios: ponerlos en sus manos a través de la oración y pedir al Espíritu Santo su constante presencia y apoyo. Podemos señalar que una de las partes más satisfactorias del ministerio de cuidador es poder compartir con el acompañado todos sus sentimientos, los más agradables y los más tristes y pesados de sobrellevar; por eso es muy importante estar abiertos a tales sentimientos y animar a que la persona los exprese, como nos recuerda San Pablo: «Alégrense con los que están alegres, lloren con los que lloran» (Rm 12, 15). Sin duda sería un error centrarnos sólo en sentimientos tristes y dolorosos y nunca pedirle a nuestro acompañado que nos hable de lo bueno y valioso que también le está sucediendo.

Los sentimientos forman parte integral de la persona, viviendo la experiencia del dolor, de la enfermedad, de la crisis, del duelo; y lo sano e indispensable es vivirlos y expresarlos una vez que aparecen. No somos responsables de su existencia, pero sí del uso que hacemos de éstos. Ante la variedad e intensidad de los estados de ánimo surgidos por la crisis, el reto es canalizarlos de modo positivo: siempre nos ayudan a vivir mejor si sabemos utilizarlos.