

El manejo de los sentimientos

María del Carmen Fernández Espinosa

El ser humano nace con la capacidad de sentir. Porque sentir es estar involucrado con algo o alguien, y para poder sobrevivir emocionalmente se necesita de alguien con quien relacionarse.

Según Agnes Heller, existen cinco sentimientos básicos que son innatos: miedo, alegría, tristeza, enojo, afecto.

Al mismo tiempo que los sentimientos son innatos, son también históricos, es decir, se aprenden como son enseñados. Si en la familia la tristeza estaba prohibida y en vez de llorar se cuentan chistes, a pesar de sentir la tristeza, tal vez después no se sabrá expresarla, y llegará un momento en que ni siquiera se registre el sentimiento.

Los sentimientos pueden estar prohibidos, exagerados, y por lo tanto disminuidos o desproporcionados.

Si el padre o la madre exageraban, por ejemplo, el enojo, el niño puede repetir el ejemplo, o irse al lugar contrario: perder la capacidad de enojarse, al mismo tiempo que se asuste mucho cuando alguien se enoja, y por lo tanto, no puede poner límites.

Los sentimientos no tienen moral. Lo que la tiene es su expresión, dependiendo de las consecuencias que genere.

Pero desgraciadamente se enseñan así. Estar enojado es ser malo, estar contento es ser bueno. Entonces, los sentimientos, que surgen espontáneamente, nos llevan hacia la maldad o la bondad, según hayan sido juzgados en la familia.

Normalmente a las mujeres se les inhibe el enojo y se les estimula la tristeza (en esta cultura [occidental y cristiana] a los hombres se les enseña lo contrario), de manera que la mujer puede aprender a tapar el enojo con la tristeza y llorar en vez de defenderse de un abuso. Eso a la larga puede volver a una mujer manipuladora que con las lágrimas quiere arreglarlo todo.

Otro problema de los sentimientos es que se pegan al amor, es decir, se cree que por estar enojados se deja de querer a alguien y viceversa, que si los padres se enojan están dejando de querer.

Esto por varias razones. Primero, porque en vez de aclarar el enojo dejan de hablarles a los hijos o claramente les dicen que ya no los quieren. Segundo, porque a veces sus propios enojos, que no tienen que ver con los hijos, los ponen sobre sus frágiles hombros y el niño entonces, pretende cargarlos. Así, el enojo puede provocar una carga tan fuerte que se vuelve imposible de manejar.

Los sentimientos llevan este camino:

Sensación. Es la forma en la que el sentimiento se registra en el cuerpo, y avisa que algo pasa: duele el estómago, se hace un nudo en la garganta, se crispan los puños, tiemblan las piernas. Esta sensación es el primer paso y todavía el sentimiento no tiene nombre.

Si la comida anestesia desde la sensación, apenas se registre se busca la forma de callarla. De esta forma, se sabe que pasa algo, pero no se sabe qué. Esto puede provocar que los sentimientos generen internamente una especie de presión angustiada en el pecho que se necesite aliviar. Cuando esta sensación es muy desagradable, se busca acallarla con comida, no importa si provoca alegría, tristeza o miedo.

Sentimiento. Si se puede poner nombre a la sensación entonces se tiene ya propiamente un sentimiento. De los cinco básicos se desprende una gama de otros sentimientos, y mientras más se puedan nombrar, más fácilmente se pueden manejar.

En este punto la comida también puede acallar, es decir, se puede saber lo que se siente, pero no se sabe qué hacer con ello, porque la expresión del sentimiento —que es el siguiente paso— requiere responsabilidad con las consecuencias e involucra a otros.

Entonces, al sentirse enojado, frustrado o aburrido, en vez de moverse hacia el siguiente paso, se va hacia el refrigerador, lo que permite regresar a donde se estaba antes, que no había pasado nada.

Poder nombrar un sentimiento facilita grandemente su manejo. Si sólo se puede decir “me siento mal o bien, o triste, contento y enojado”, hay una gran limitación en la amplia gama de sentimientos que pueden existir dentro de uno.

Hay sentimientos que ayudan a crecer, tales como: plenitud, dignidad, fe, tolerancia, paz, sinceridad, agradecimiento, soledad (buscada), simpatía, ternura, creatividad, entre otros.

Y otros detienen el crecimiento, como son: desesperación, rencor, amargura, culpa (neurótica), torpeza, pánico, fastidio, resentimiento, intolerancia, odio.

Expresión. Cuando ya se sabe cuál es el sentimiento, y si la comida no lo anestesió, se puede expresar. Esto implica el compromiso de involucrarse con otros, y hacerse cargo de las consecuencias. No es lo mismo enojarse y tragarse el sentimiento que decirle al otro qué es lo que molesta o lastima. Lo primero permite posponer lo que pasa en la relación. Lo segundo requiere del valor de defenderla. Porque no poner en claro lo que pasa va generando un escudo interno, producto del coraje, la decepción y la tristeza no expresadas.

La grasa es una gran protección contra esto.

Una de las cosas que puede pasar, si no se aprendió a expresar adecuadamente los sentimientos, es que cuando se puede hacerlo, se expresan inadecuadamente o incontinentemente. O se exagera con respecto a lo que sucedió, y entonces se comprueba, que decir lo que realmente pasa tendrá resultados funestos, o se dice con menos intensidad de la que corresponde y, entonces, los demás no le darán la suficiente importancia, y se comprobará también que a los demás no les importa lo que uno siente. Detrás de los sentimientos están las necesidades.

Es importante revisar cuáles son las necesidades que mueven al hombre. Para esto se necesita también revisar las creencias y el papel que a cada uno le corresponde en la sociedad, ya que ésta se encargará de llenar al ser humano de necesidades para manejarlo, con la frustración de no poder satisfacerlas.

Los sentimientos que más generan compulsión por la comida son el miedo, el enojo y la culpa (que, en el fondo, también es miedo a ser abandonado, rechazado o lastimado). Pero puede ser que, en algún momento, cualquier sentimiento intenso requiera de la anestesia que proporciona la comida.

De un manejo adecuado de lo que se siente, depende en una medida importante, lo que se come compulsivamente.

más artículos en: www.liberaddictus.org/NumAnt.php