SENTIMIENTOS POSITVOS Y NEGATIVOS

INTRODUCCIÓN

Reinaldo está al borde de la locura. Se graduó de secundaria hace unas pocas semanas y todavía no tiene indicios de lo que va a hacer después. ¿Irá a la escuela preparatoria cerca de su casa? ¿Irá a la universidad adventista? ¿Será mejor colportar, pues necesita dinero? ¿Irá a trabajar en la tienda de su tío? ¿Lo llamó Dios realmente al ministerio, a sus quince años, o fue sólo un momento de emoción durante el retiro espiritual de adolescentes el fin de semana que pasó?

"Oh, Señor, ¿qué debo hacer? ¡Estoy tan confundido!", ora Reinaldo.

Preguntar:

¿Qué sentimientos tiene Reinaldo en este momento?

¿Te sientes confundido en este momento sobre la dirección que debes darle a tu vida?
Según el Salmo 119, ¿dónde puede encontrarse la verdadera guía? ¿Qué

aconsejarías a Reinaldo si viniera a ti para que lo orientaras?

¿Qué son los sentimientos, llamados también afectos? El sentimiento es un estado afectivo, una sensación subjetiva o tono emocional de carácter más duradero que el de la emoción y de mayor intensidad. Los sentimientos pueden ser positivos o negativos, expresados hacia un objeto o persona, que acompañan a una idea y pueden ser de amor, odio, celos, simpatía, compasión, ternura, etc. Los podemos comparar con los violines, violas y violonchelos en una gran orquesta.

El sentimiento es un estado afectivo que acompaña a una experiencia. Es una reacción física a un pensamiento, y se expresa con una sola palabra: amor, miedo, tristeza, enojo, celos, etc.

De acuerdo a nuestra manera de pensar, es nuestra manera de sentir. Recordemos que no son las cosas o las personas las que nos hacen felices o desdichadas, sino lo que pensamos acerca de las personas o cosas. No se puede tener un sentimiento sin antes haber tenido un pensamiento. Sin el

cerebro, desaparece nuestra capacidad de sentir.

Tenemos la capacidad de pensar lo que nosotros queramos. Nadie puede obligarnos a pensar lo que no queremos pensar. Ahora yo les puedo pedir que piensen en un elefante color de rosa, y ustedes pensar en uno verde, o amarillo, o en otra cosa totalmente distinta.

Los sentimientos no son simples emociones que experimentamos. Son reacciones a un pensamiento que elegimos tener.

Nuestra mente es la computadora más maravillosa. Tiene la capacidad de guardar miles de millones de datos, de recuerdos. Ahora mismo podemos transportarnos a nuestra niñez, recordando algo que vivimos, y lo recordamos hasta con colores, olores y sabores.

El hombre, gracias a la capacidad y al potencial que Dios le dio a su mente, ha llegado a la luna, ha inventado la radio, la televisión, el teléfono, los aviones; ha descubierto muchísimas medicinas, ha investigado mucho acerca del mundo, del mar, etc. y lo que es más importante, ha

investigado y ha aprendido mucho acerca de sí mismo.

Nuestra mente tiene una capacidad de desarrollo increíble. Pero depende de nosotros tal desarrollo. Entre más la usemos, más dará de sí. Así como una gimnasta puede al principio con dolor, hacer unos cuantos ejercicios, y poco a poco va logrando tal elasticidad que logra hacer los movimientos más complicados, así es nuestra mente.

La mente es un regalo de Dios, y dentro de esa libertad que él nos da, podemos usarla positiva o negativamente.

Podemos dividir los sentimientos en sentimientos positivos y sentimientos negativos. ¿Cuáles son algunos de los sentimientos positivos?

Felicidad, amor, alegría, satisfacción, plenitud, tranquilidad, etc. Estos sentimientos son muy fáciles de aceptar y todo nuestro ser se beneficia con ellos.

En cambio, los sentimientos negativos nos asustan. No es fácil aceptarlos. Y si son frecuentes, pueden lastimarnos. Si aceptamos que somos seres humanos, es

necesario que aceptemos que los sentimientos tanto positivos como negativos son parte de nuestra existencia humana.

No es el sentimiento, sino lo que hacemos o no hacemos con él, lo que nos puede dañar y dañar a los demás. Los sentimientos existen, están allí. No los podemos negar.

El decirle a una amiga, por ejemplo, "no debes de sentirte así", es en realidad algo imposible. Ella se siente de esa manera. Respetemos su manera de sentir.

Si un sentimiento nos molesta, hay que buscar qué lo está provocando, para empezar a eliminarlo y a encausarlo correctamente.

¿Cuáles son los algunos sentimientos negativos? Envidia, celos, tristeza, enojo, miedo, nostalgia, rencor, inferioridad, etc.

Es casi seguro que todos o varios de estos sentimientos los hemos tenido alguna vez. Esto es natural. Pero si nos damos cuenta de que constantemente estamos, por ejemplo, enojados o tristes, es entonces conveniente analizar qué nos enoja, qué nos entristece. Cambiemos lo que podamos cambiar,

aceptemos lo que no está en nuestras manos cambiarlo. La vida es muy corta para pasarla enojados, tristes, preocupados o malhumorados.

Leamos juntos la siguiente cita encontrada en Proverbios 4.23

POR ENCIMA DE TODO CUIDADO, GUARDA TU CORAZÓN, PORQUE DE ÉL BROTAN LAS FUENTES DE LA VIDA.
(Dar un momento para meditar en lo que les dice esta cita.)

Dios es el Dios de la vida, y la voluntad de Dios es que todo lo que pensemos, sintamos *y* hagamos, *vaya* siempre encaminado a hacer nuestra vida *y* la de los demás, más plena y más feliz. Dios siempre estará a favor de todo lo que hagamos por mejorarnos como personas.

Creo que todos tenemos amigos o familiares con los que nos sentimos muy a gusto, con los que el tiempo pasa volando. Cuando nos despedimos, sentimos que somos más felices, que hay alegría y paz en nuestro corazón por haber estado con esa persona.

También creo que todos conocemos amigos o personas a quienes pudiéramos comparar con un erizo, porque pican y lastiman. Siempre se están quejando, o renegando. A todo mundo le encuentran defectos y se la pasan criticando.

¿Quién de estas personas da vida? ¿Y quién lastima o destruye? ¿A qué grupo pertenezco yo? ¿Qué quiero hacer?

"Cultivad sentimientos bondadosos, tiernos y comprensivos, y no los llaméis debilidad, porque son los atributos del carácter de Cristo. Cuidad vuestra influencia... Mediante la santificación del Espíritu creceréis cada vez más a la semejanza de Cristo" (Carta 46, 1898).

Nunca es tarde para revisar la vida en serio y convertirla en un oasis de alegría y no de tristeza. Por otra parte, los padres deben estar muy atentos a educar bien en la verdad que lleva a una sana libertad y en la fe que da alas para volar.

Con afecto, Felipe Santos, SDB

Málaga, 30 de agosto,2007

Los sentimientos son la expresión afectiva de nuestra persona; por consiguiente nuestra vida afectiva comienza desde el nacimiento, y quizá antes. Es el estado del Yo Niño que abriga (además de nuestras pulsiones, necesidades y deseos) nuestros sentimientos. Mientras que las emociones son una reacción no interiorizada (se llora ante un film conmovedor), los sentimientos se integran en nuestra vivencia, nuestro yo, nuestra estructura.

El mundo de los sentimientos es muy rico. Contamos con mil palabras que se refieren al tema. Admitimos sin embargo que todas estas palabras se unen a cuatro sentimientos básicos*: el miedo, la cólera, la tristeza y la alegría.*

Existen también sentimientos mezclados que combinan dos de los cuatro sentimientos básicos, por ejemplo:

*** La inquietud: miedo y tristeza**

*** El odio: miedo del otro y cólera contra él**

*** La culpabilidad: miedo a desobedecer y cólera contra la ley**

*** La vergüenza: miedo y cólera**

*** Los celos: miedo de ser abandonada y cólera**

*** La envidia: la tristeza y la cólera**

En nuestra cultura, y sobre todo en los medios cristianos, tres de estos sentimientos son considerados a menudo negativos: el miedo (« prueba de una falta de fe »), la cólera (« mala consejera », es un "pecado y una falta de madurez",) y la tristeza (es una «falta de coraje y dominio de sí »). Sólo la alegría es reconocida como un sentimiento positivo.

En realidad estos cuatro sentimientos son positivos, si responden a estos criterios:

- **Este sentimiento, ¿es útil para resolver mis problemas?**

- **¿Es un buen radar para comprender el problema a mí y a los demás?**

- **¿Es adecuado, proporcionado a la situación?**

Si sí, este sentimiento viene del Niño Positivo, Adaptado o Libre. Si no, es un sentimientos negativo que viene del Niño Negativo, Sumiso o Rebelde. Existen tres maneras de vivir negativamente sus sentimientos, desperdiciando así nuestra energía y las de los demás:

- **Los sentimientos reactivados y excesivos (o: elásticos)**

- **Los sentimientos retardados y acumulados (o : timbres)**
- **Los sentimientos substituidos y manipulados (o : rackets)**

Antes de estudiarlos en detalle, volvamos a los cuatro sentimientos básicos. Para cada uno de nosotros indicaremos el circuito del sentimiento positivo que permite comunicar a los otros y manifestarse como una acción útil.

He aquí cuál es este circuito:

1. Cuando estoy en una situación determinada,

2. Experimento una sensación asociada a esta situación.

3. Hago una reflexión sobre esta sensación, después...

4. Experimento un sentimiento apropiado, lo que desencadena...

5. Acciones eficaces que permitan gestionar esta situación.

1. El miedo

** Situación*

Experimento el miedo frente a una situación futura negativa, frente a un mal futuro, a un futuro no dominado.

** Sensación corporal asociada a esta situación*

Frío, tensión muscular, miedo en el vientre.

** Reflexión sobre esta situación*

« Hay un peligro ».

** Sentimiento apropiado*

El miedo

** Acción eficaz*

Huir lejos de...

Ser prudente

Hallar socorro

El miedo es el sentimiento fundador de nuestro ser e incluso de la humanidad.

2. La tristeza

** Situación*

Estoy triste frente a un pasado doloroso, ante la pérdida de un bien, una separación, una decepción.

** Sensación asociada a esta situación*

Malestar, ganas de llorar, garganta cogida.

** Reflexión sobre esta sensación*

« Es una pérdida »

** Sentimiento apropiado*

La tristeza.

** Acción eficaz*

Repliegue sobre sí, en sí mismo

Auto-consolación o búsqueda de reconforte

La tristeza es lo más frecuente de los sentimientos, el más legítimo. Pero su manifestación es muy reprimida por convenciones sociales.

3. La alegría

** Situación*

Considero mi presente como agradable, buscando lo que me viene bien. O pienso en el futuro como portador de placer para mí.

** Sensación*

Bienestar, paz interior, deseo de que eso continúe.

** Reflexión sobre esta situación*

« Es un éxito, está bien »

** Sentimiento apropiado*

La alegría

** Acción eficaz*

Conservar el éxito

Ir a los demás

Compartir la alegría

La alegría es el fin de la existencia para los humanos. Un estado de alegría continua se llama felicidad.

4. La cólera

** Situación*

Estoy en cólera frente a un mal actual o una injusticia presente.

**** Sensación***

Calor, tensión alta, aumento de adrenalina.

**** Reflexión sobre esta sensación***

« Hay in obstáculo, es injusto. »

- ***Sentimiento apropiado***
- **La cólera**

**** Acción eficaz***

Ir contra...

Actitud de defensa, ataque o petición de cambio.

Habiéndose dado la connotación muy negativa atribuida a la cólera en algunos medios cristianos, nos interesamos de cerca.

Cuando alguien nos ofende, podemos reaccionar de cuatro modos diferentes:

a. En lugar de sentirnos víctimas y en cólera, experimentamos culpabilidad y vergüenza, y nos destruimos a nosotros mismos.

b. Nos sumergimos en una cólera excesiva que se transforma en odio, violencia y deseo de venganza.

c. Montamos en cólera, lo que desencadena un flujo de energía en nuestro cuerpo. Pero, porque se nos ha enseñado que la cólera es un pecado, no nos permitimos expresarla. La negamos y rechazamos.

En lugar de volverla contra nuestro ofensor, lo que sería justo, normal y sano, la volvemos contra nosotros mismos. Si hacemos esto regularmente, corremos el riesgo de desarrollar a la larga enfermedades psicosomáticas como el asma, la úlcera, la hipertensión, un cólico, la migraña y sobre todo la depresión. De hecho, la

cólera vuelta contra sí misma es la causa mayor de la mayoría de las depresiones.

Una cólera reprimida explota siempre tarde o temprano, a veces 30 ó 40 años después de la ofensa. Tenemos pues toda ventaja en reencontrar, identificar esta cólera y en expresar verbalmente en presencia del consejero. A veces una expresión física, simbólica de la cólera es necesaria.

d. Montamos en cólera por la ofensa que se nos ha hecho y reclamamos un juicio del ofensor: éste debe arrepentirse y pedirnos perdón. Es esta cuarta reacción la que se entiende bien en el plano psicológico y en el espiritual.

Deberíamos pues poder expresar la cólera en caso de injusticia, violación de un derecho esencial sobre todo cuando somos un niño. La cólera, como el dolor, tiene una función de mensaje, nos indica que algo no marcha bien. Como el vidente de aceite en un coche, nos advierte de un problema. Ahora bien,, en algunos medios cristianos, no se nos ha enseñado que la cólera es necesaria y buena, pero es siempre un pecado.

Los que nos han enseñado eso confundían quizá cólera y violencia, y rechazaban toda cólera por miedo de la violencia. Ahora bien, la Biblia es clara, Efesios 4,26 da esta orden: *Montad en cólera y no pequéis*. Es un imperativo presente.

Se encuentran alrededor de 600 referencias bíblicas concernientes a estas palabras: cólera, furor, indignación, rabia. Un tercio hablan de la cólera del hombre, dos tercios de la cólera de Dios. Lutero decía: « Cuando estoy en cólera, rezo más, predico mejor. »

Recordemos: siendo niños, ¿podíamos montar en cólera sin causar un tabú? ¿Nos daba el derecho a la cólera, sin tener miedo a perder lo que estimábamos por encima de todo, el amor de nuestros padres? (El niño que ve a sus padres en cólera, a veces violentos, concluye que es rechazado, no amado. Debe aprender que se puede estar en cólera y continuar amando) Cuando sufrimos una injusticia, ¿ tendríamos el derecho a la cólera, a la indignación, antes de conceder el perdón?

Recordemos que un sentimiento es positivo:

* Cuando es funcional: su función es informar a los demás (y a mí mismo) acerca de mi estado frente a una situación.

Los sentimientos son un lenguaje que nos informan sobre nosotros mismos y comunican también a los otros informaciones sobre nuestro estado.

- **Así por su miedo, el otro me dice: « Protégeme. »**
- **Por su cólera, me dice: « Cambia mi situación. »**
- **Por su tristeza, me dice: « Consuélame ».**
- **Por su alegría, me dice: « Mantén mi éxito. »**

Es pues totalmente ineficaz proponer reconforte a una persona en cólera (« Todo se va a

arreglar ») o un cambio de situación a una persona que tiene miedo.

La sola acción apropiada al sentimiento da resultados positivos.

**** Cuando se expresa libremente:***

- **Estoy muy contenta de haber tenido mi permiso.**
- **Tengo miedo de este intercambio.**
- **Estoy triste, mi mejor amiga se va a cambiar.**
- **Estoy verdaderamente enfadado contra ti porque...**

- ***Cuando el sentimiento que se expresa es el que se experimenta*** **(no conviene expresar la cólera si se experimenta miedo.**

II) SENTIMIENTOS NEGATIVOS

El miedo, la cólera, la tristeza y la alegría se convierten en negativos cuando no desencadenan el proceso positivo de la acción eficaz.

Conviene hacerle ver al cliente qué tipos de sentimiento negativo se expresan (elásticos, sellos, rackets) y ayudarle a responder a los sentimientos positivos que se esconden detrás de los negativos.

1. LOS SENTIMIENTOS REACTIVOS: LOS ELÁSTICOS

Imaginemos que en un pasado he vivido un acontecimiento doloroso no resuelto de manera satisfactoria y que ha engendrado un sentimiento fuerte, algo análogo al que experimentaría con un sentimiento de la misma naturaleza, con una intensidad excesiva, inapropiada a la realidad actual: mi sentimiento crece de modo excesivo porque se engancha o une al viejo clavo de este recuerdo exactamente como un elástico que puede prolongarse en tres veces su talla si lo estiro. Como el elástico, va a estallar bruscamente sin que sepa cuándo sucederá.

Ejemplo: Evelyne, 43 años, explota al ver una escena de disputa conyugal en la TV. Es porque esta escena le recuerda una disputa de sus padres a la que asistió a los 8 años. En esa época, no había podido expresar su tristeza (verbalizarla) ni actuar (dejar correr las lágrimas). Esta tristeza reaparece a los 35 años bajo la forma de un sentimiento elástico, desproporcionado, en su intensidad en relación con la situación presente.

Así algunas personas explotan de cólera o toman a alguien una fuerte aversión sin razón aparente. Sucede que el consejero es elegido justamente como blanco. ¿Qué debe hacer? Debería comprender que si el cliente lo agrede de modo excesivo, no es él el que es observado, sino « fantasmas », personas con las que el cliente tuvo algo que hacer en el pasado. El consejero debe desdramatizar y tomar esta agresividad con filosofía.

¿Cómo el cliente puede tratar sus sentimientos elásticos? ¿Cómo hacer la terapia de tipo analítico con estas personas?:

*** Reconociendo que este fenómeno de reactivación de un sentimiento pasado existe.**

*** Reparando las situaciones en las que el miedo, la cólera, la tristeza son excesivas.**

*** Descubriendo el recuerdo asociado a esta situación.**

*** Ocupando el lazo artificial puesto entre la situación actual y la situación del pasado.**

*** Viviendo y expresando el sentimiento apropiado a la situación de aquí y de ahora.**

2. LOS SENTIMIENTOS ACUMULADOS : LOS SELLOS »

Algunos comerciantes garantizan su clientela mediante el sistema del carné de fidelidad: el cliente pega sellos por cada compra y tiene derecho a un regalo cuando el carné esté lleno de sellos.

El sello es un sentimiento sentido pero no expresado al momento. Viene a añadirse a otros sellos dispuestos en un carné imaginario e inconsciente.

Cuando el carné se llena, se tiene entonces el derecho a intercambiar su colección de sellos por un regalo que nos permita esperar que sea distinto para cada uno.

Algunos tienen un carné para cada persona de su medio ambiente (patrono, cónyuge, hijos) y otros tienen un carné global. Otros cambian su carné en seguida por una simple regalo (una sencilla cólera),

otros aguardan para ofrecerse un regalo más importante (disputa, depresión, infidelidad), otros, finalmente, acumulan sus sellos durante un tiempo muy largo hasta el día en que los cambian por causa de úlcera, divorcio, suicidio.

Tomemos el ejemplo de Luciano. El mismo se da un regalo según la colección que tenga durante una semana. Y aunque se engañe a sí mismo, aparentemente se siente feliz

¿Cómo ayudar a un cliente a que no acumule sellos?

*** Aconsejarle que no adquiera sellos para no adquirir la adicción.**

*** Enseñarle a expresar sus sentimientos de tristeza, miedo, cólera o alegría, libre, espontáneamente y de modo apropiados.**

*** Decirle que deje actuar su Niño Libre bajo la dirección de su Adulto no es peligroso.**

*** Reparar con él las creencias erróneas que le impiden funcionar bien y modificarlos.**

Si la persona ha coleccionado sellos desde hace 30 ó 40 años y desea desembarazarse de ellos, puede ser útil que se dirija a un psicoterapeuta que sabrá superar el estadio y le proporcione protección para

expresar sus sentimientos acumulados.

3. LOS SENTIMIENTOS SUBSTITUIDOS : LOS « RACKETS » O « PARÁSITOS »

El racket es un sentimiento que se emplea todo el tiempo y reemplaza a los demás porque es el único que se permite.

No me atrevo a confesarme de que tengo miedo, mientras que me encolerizo, sentimiento que parece más adaptado a mi papel social. El racket es repetitivo. Los demás dicen que todavía tengo mal carácter. »

Este sentimiento se llama racket porque me permite obtener otros signos de reconocimiento negativos que me refuerzan en mi escenario. Si estoy a menudo triste en lugar de mostrar mi cólera, los demás me consuelan. Si soy a menudo celoso por el exceso en lugar de decir mi miedo, mi cónyuge va a mostrarme su ternura.

El que rackette muestra pues que busca signos de reconocimiento, que le faltan. Pero el racket esconde a menudo otros, y provoca la desconfianza y el rechazo.

Este sentimiento se llama también parásito pues está presente casi todo el tiempo y perturba la comunicación entre las personas, los sentimientos auténticos al no expresarse ya por un solo sentimiento pasado.

a. ¿Cómo se constituyen estos sentimientos rackets ?

***El niño imita ante todo los sentimientos rackets de sus padres. Si él ve que su padre prohíbe siempre llorar, más tarde se expresará con tristeza.**

*** Después los padres le dan inyecciones verbales explícitas acerca de los sentimientos que no debe expresar, y los que, por el contrario, debe sentir.**

Por ejemplo, los padres de Felipe le riñen porque tiene miedo en su habitación, por la noche. Eligió expresarse más bien con la tristeza, porque así lo consuelan sus padres. El niño concluye: soy más amado estando triste que teniendo miedo. En la edad adulta se prohibirá el miedo, y la tristeza será su sentimiento racket para llamar la atención de los demás.

En la parte opuesta, los padres de Micheline han decidido que ella debía estar siempre alegre y la llamaban su « pequeño rayo de sol ». De adulta, incluso cuando no se siente buen humor, esconde su tristeza y esboza una tierna sonrisa de cara

,creyendo que la tristeza la alejará de los demás.

b. Los sentimientos rackets siguientes son frecuentes:

*** La cólera o la tristeza se prohíben y se reemplazan por la culpabilidad o el sufrimiento.**
A Sylviana que llora, la madre le dice: « Cansas a tu padre », lo que la culpabiliza para que se exprese con tristeza.

Una persona víctima de abusos sexuales que le han prohibido manifestar la cólera y la tristeza, tendrá un sentimiento racket de culpabilidad.

*** El placer, la alegría se prohíben y se reemplazan por la culpabilidad o el miedo.**
El placer que proporciona a un niño la exploración de su cuerpo, se le prohíbe y se le dice: « No te toques, no tienes vergüenza, eres un sucio». De adulto, sentirá vergüenza, ansiedad, culpabilidad o miedo frente al goce sexual e incluso a los placeres de la vida.

*** Los cumplidos se prohíben y se sustituyen por el humor negro, la desvalorización. En lugar de compartir la alegría de Aureliano que acaba de salir bien de un examen, se le dice: « Ahora vas a poder inscribirte como parado. »**

Muchas fobias, perversiones o manías, la bulimia, la

anorexia pueden diagnosticarse como sentimientos parásitos.

c. ¿Qué puede hacer un cliente con estos sentimientos rackets?

Debe desparasitarse, es decir:

- ✓✓ **Descubrir su sentimiento racket pasa todo y las ventajas negativas que le proporciona.**

- ✓✓ **Buscar lo que ha desencadenado en su infancia.**

- ✓✓ **Aumentar su dosis de signos de reconocimiento positivos.**

- ✓✓ **Cultivar sentimientos apropiados (ponerse en cólera cuando haga falta, llorar cuando se esté triste).**

- ✓✓ **Aquí también, reparar sus convicciones erróneas que hacen que se sienta obligado a sentir estos sentimientos de parásitos.**