



La comunicación de los sentimientos

Existen los sentimientos y tienen nombre. Uno escribe: *Hace 6 meses, pasamos los 30 minutos más amargos. Estábamos esperando una prueba del médico. En ese rato no nos dijimos nada: yo estaba con mucho miedo. Al fin, nos llamó la enfermera. Y el resultado fue que no había nada malo. Respiré, temblaba, nos miramos, sonreí, resoplamos y ya contentos y tranquilos nos fuimos para casa.*

En este relato hay reflejado un fuerte sentimiento. En el recuadro, tienes una lista de nombres de sentimientos.

Hay cinco sentimientos básicos. Y tienen muchos sinónimos.

Ira, enojo, resentimiento, rabia, cólera, furia, hostilidad, rencor, tirria, odio.

Tristeza, pena, desconsuelo, melancolía, autocompasión, desesperación, pesimismo, desaliento, soledad, desánimo, depresión (en caso patológico).

Miedo, temor, ansiedad, preocupación, inseguridad, angustia, terror, inquietud, incertidumbre, desasosiego, consternación, pavor, fobia y pánico (en casos patológicos).

Alegría, satisfacción, felicidad, tranquilidad, serenidad, paz, contento, diversión, euforia, deleite, gozo, éxtasis, y en caso extremo manía.

Amor, enamoramiento, aceptación, adoración, confianza, cordialidad, afecto, ternura, cariño, *También existen sentimientos compuestos:*

Vergüenza, culpa, remordimiento, humillación, pesar, aflicción, rubor, bochorno.

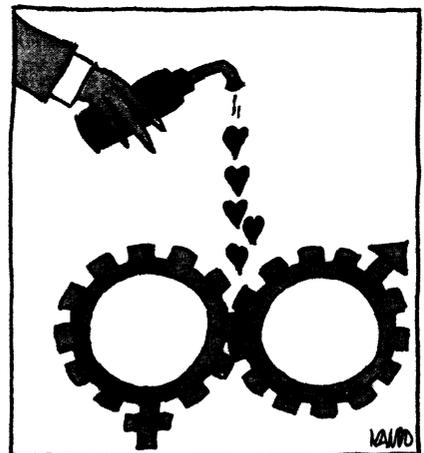
Aversión, menosprecio, desdeño, asco, repugnancia, antipatía, desagrado, dolor.

Todos tenemos sentimientos. A veces, son sentimientos encontrados: alegría y tristeza, amor y rabia, vergüenza y serenidad, miedo y confianza.

En cuanto a los sentimientos es conveniente tener claras algunas cosas:

- a. En cualquier relación es mucho más importante comunicar al otro los sentimientos agradables que los desagradables. Pero éstos también es sano comunicarlos.
- b. Es muy importante comunicar los sentimientos agradables que uno siente por las cosas positivas que tiene o hace el otro.
- c. Para que las relaciones entre personas sean agradables y responsables es necesario preguntarse a qué se deben los sentimientos desagradables, a fallos propios o a fallos de las otras personas.

¿Qué son los sentimientos y cómo nos pueden ayudar?



¿QUÉ SON LOS SENTIMIENTOS?

1.- Los sentimientos son “*estados de ánimo*” producidos por diferentes hechos o sucesos provenientes del exterior o de dentro de la persona. Estos hechos o sucesos tienen la forma de palabras, acciones, ideas o pensamientos y recuerdos.

2.- Los sentimientos producen estados de ánimo agradables o positivos y desagradables o negativos. Así si un amigo te dice que se alegra de que hayas salido bien de una entrevista con el médico, está teniendo un sentimiento agradable o positivo de alegría; y, si llorando te dice que ha tenido un accidente y que está muy herido, el sentimiento es desagradable, de tristeza.

3.- Ante los mismos hechos no todos sentimos lo mismo, ni con la misma intensidad, ni con la misma duración.

4.- Los sentimientos, moralmente hablando, no son ni malos ni buenos ya que surgen en nosotros de modo involuntario, sin darnos cuenta.

5.- Los sentimientos influyen en lo que hacemos. Si vas conduciendo y otro se mete en tu carril y piensas que te ha puesto en peligro, todo esto pasa en millonésimas de segundo, sientes miedo o rabia, irritación o enfado y le llamas de todo menos bonito. Y si uno te hace un favor, surge el sentimiento de gratitud y le sonríes, le das las gracias.

6.- No es sano actuar **sin pensar**: siempre que si actuamos sin pensar acciones así realizadas ni eficaces, ni libres y enseguida haberlas El actuar por reacción, consecuencia discusiones, ofensas, sentimientos racionales, divisiones, Para crecer o madurar necesario saber manejar la vida.



por reacción, sin tenemos sentimientos, -por reacción- esas a veces no serán útiles, puede que nos pese realizado.

sin pensar, trae como acciones inútiles, insultos, de culpabilidad, separaciones, golpes. Nada bueno. como personas es manejar los sentimientos lo que a veces dura toda

7.- Los sentimientos brotan en nosotros de diferentes maneras:

- a.- cuando yo pienso algo agradable o desagradable;
- b.- cuando yo hago o digo a los otros algo agradable o desagradable;
- c.- cuando los otros me dicen o hacen algo desagradable o agradable;
- d.- cuando los otros no me dicen o no me hacen algo que esperaba o deseaba;
- e.- cuando los otros no hacen algo según yo opino, deseo o espero;
- f.- cuando ocurre o sucede (sucesos) algo que es inevitable o evitable; por ejemplo, el aire tira un árbol y te estropea el coche.

8.- Tener muy claro cual es la causa de lo que uno está sintiendo es un aspecto muy importante para el crecimiento personal y para las relaciones interpersonales. Uno ha de preguntarse si lo que está sintiendo es causado por los otros que te dañan, te hieren, no te ayudan, te hacen, te engañan, te insultan, o es uno mismo quien se causa esos sentimientos.

A veces la causa de los sentimientos, sobre todo de los desagradables, está en que se piensa erróneamente, o en ser autoritario, o rígido, o irresponsable, o excesivamente ordenado, o no claro, o no asertivo, o acomplejado.

ENTIMIENTOS?

El preguntarse cuál es la causa de lo que sentimos es decisivo para que las relaciones entre personas próximas sean agradables, relaciones de respeto e igualdad, de cooperación, de superación de conflictos o todo lo contrario Y también ayuda al crecimiento personal: a ser persona más madura, más agradable, más amable y más responsable.

Ocurre que reconocer cuál es la fuente de los propios sentimientos es doloroso, pero es un sufrimiento y un dolor que cura y hace mejorar a la persona. Y también ayuda a no echarse la culpa cuando no se tiene y al revés.

9.- Es muy útil comunicarse los sentimientos sobre todo entre personas cuya convivencia es intensa y frecuente: familias, esposos, hijos, amigos; y a veces también a conocidos e incluso a no conocidos. Los beneficios son:

- a. la comunicación adecuada de los sentimientos serena y ayuda a razonar mejor;
- b. las personas se unen más intensamente no por intereses diversos sino por lazos afectivos, ternura, cariño, amor, deseo de hacer feliz al otro;
- c. la comunicación ayuda a conocer qué es lo que le hace daño al otro o qué es lo que le hace feliz;
- d. también ayuda a aclarar malos entendidos o incomprensiones;
- e. da la oportunidad de disculparse cuando se ha hecho daño o perjuicios a otros. Y al ofendido le proporciona ocasión de perdonar;
- f. da también la oportunidad de comprometerse a no repetir acciones que dañan, molestan o perjudican a los otros y también a uno mismo;
- g. la comunicación de sentimientos agradables es un medio espléndido de animar, motivar, fomentar la responsabilidad y todos los valores en los otros.

Dicho esto, uno puede imaginarse los perjuicios que trae la no comunicación de los sentimientos.

10.- Para conseguir una sana comunicación de los sentimientos hace falta realizar una serie de tareas importantes:

1ª. Saber poner nombre a lo que estamos sintiendo. Así, no basta con decir "estoy mal" sino que es necesario manifestar cuál es el sentimiento desagradable que sientes. "Estoy con tanta rabia que no veo." "Me muero de tristeza" "Me ciega la ira". "Me caigo de vergüenza". No basta con decir "estoy mal".

2ª. Saber qué es lo que me está causando el sentimientos o los sentimientos.

3ª. Caer en la cuenta de lo que uno está pensando a la vez que está sintiendo: es darse cuenta de lo que uno se está diciendo a sí mismo, o está pensando decirle al otro, pero todo esto sin palabras, sólo con el pensamiento: ¡¡"Pues me va a oír, ese mamarracho. Hacerme eso a mí, con lo que he hecho por él o ella..."!! Estos son lo que se llaman diálogos internos, sin palabras; sólo se piensa.

4ª.- la cuarta tarea es ver qué prefiero o qué quiero hacer tanto si el causante de los sentimientos soy yo o es el otro. Hecho esto, se está en disposición para la comunicación adecuada y útil de los sentimientos.



JESÚS DE NAZARET

Lloró ante la tumba de su amigo Lázaro
Sintió una inmensa *tristeza* en el huerto
de los olivos

Lloró por la maldad e incredulidad de
sus paisanos

Sintió *el gozo* de la amistad con María,
Marta y Lázaro

Se *alegró* con Zaqueo

Sintió *ira* por la profanación del templo
de Jerusalén

➤ CÓMO SE COMUNICAN LOS SENTIMIENTOS DE FORMA ADECUADA ➤

A.-La comunicación de los *sentimientos agradables* se hace así:

1º. Hay que **decir el hecho** o suceso que te causa los sentimientos agradables.

Te he visto estudiar.

2º. Se le **dice qué sentimientos** ha causado en ti ese hecho. Y el **diálogo interno**.

Me siento contentísimo. Estoy feliz, alegre, orgulloso: Me dan ganas de cantar, gritar, saltar, ... de lo contento que me siento (sentimientos).

Y es que estoy pensando que estás creciendo, que estás haciéndote mayor, responsable.

Te imagino como una persona con valores, responsable, solidario (diálogo interno).

3º. Acabar haciéndole un guiño de aprobación o de complicidad, o una caricia, o una sonrisa o pidiéndole que siga así.

B.- La comunicación de *sentimientos desagradables* se hace de esta manera:

a. Empezar alabando acciones o cualidades positivas que tiene el otro.

Mira, Juan. Me gusta mucho cuando hablas y me cuentas cosas.

b. Decirle el hecho que nos ha causado el malestar o desagrado.

Pero llevas varios días callado y no me diriges la palabra.

c. Decirle los sentimientos que ha causado en ti o que brotan en ti ante ese hecho.

Y eso me angustia. Estoy triste y con ganas de llorar. Y a ratos me da mucha rabia. Hasta me siento culpable. y estoy triste y rabiosa. (sentimientos)

d. Decirle el diálogo interno que se está dando dentro de ti. Lo que piensas, lo que se te ocurre decirle; explicarle al otro las razones por las cuales sientes lo que sientes.

*Pienso si tengo yo la culpa o qué te he hecho. Se me pasa por la cabeza que estás enfermo o me pregunto qué he hecho mal. Me dan ganas de dejarte y que ahí te pudras porque me lo haces más veces **diálogos internos, pero que ahora se le comunican al otro**.*

e. Decirle lo que desees, prefieres, lo que te gustaría que hiciera o que no hiciera.

Me gustaría que me dijeras qué te pasa. Así podríamos aclararnos y ayudarnos.

Cuando acabas de decirle todo esto pueden ocurrir tres cosas:

1. que se calle y no te conteste. En este caso es conveniente repetirle el hecho, los sentimientos, el dialogo interno y lo que desees que haga una o dos veces más. Y si no habla, dejarlo para otra ocasión.

2. que hable y diga que es verdad o que tienes razón y que va a evitar repetir el hecho. Si ocurre esto, la comunicación acaba muy bien.

3. que te hable y te diga que no tienes razón y te acuse de tonto, exagerado o de que tú le haces cosas peores.

Si te contesta con un ataque, es conveniente repetir una o dos veces más, el hecho, los sentimientos, el dialogo interno y lo que desees. Y, si repetidos esos puntos, sigue atacando, lo mejor es aplazarlo y en otra ocasión utilizar la técnica de la solución de conflictos.

NOTA.-Para aprender bien la comunicación correcta de los sentimientos desagradables hay que practicar. Una vez que se sabe bien cómo comunicar los sentimientos, entonces se puede seguir el orden que desees. Pero es necesario que la comunicación de los sentimientos desagradables contenga siempre los cinco elementos: decirle algo positivo, decirle el hecho, los sentimientos, los diálogos internos y lo que desees o le pides.

