



# Emociones contenidas

DESDE LA NIÑEZ EL MENSAJE CONSTANTE CUANDO SE TRATA DE MANIFESTAR ESTADOS EMOCIONALES, TALES COMO EL ENOJO, ALEGRÍA, TRISTEZA, TRANQUILIDAD O MIEDO, ES QUE NO ES POSITIVO MOSTRARLAS PORQUE SON SEÑALES DE DEBILIDAD. ESTA LIMITACIÓN PUEDE DAR PASO A LA ALEXITIMIA.

**P**ese a que vivimos con las emociones a flor de piel, nos cuesta trabajo sentirnos familiarizadas con ellas. No importa qué tan necesarias o positivas sean en nuestro día a día, el tema es que estamos acostumbradas a mantenerlas al límite, al grado de llegar a ignorarlas y volvernos indiferentes a todas ellas. Por supuesto esta actitud incluye un precio a pagar: dejamos de reconocer la respuesta de nuestro organismo hacia ciertos estímulos y, claro, la felicidad o el enojo se transforman en una aparente indiferencia involuntaria.

¿Este comportamiento tiene nombre? Sí, se llama alexitimia y es un desorden neurológico que provoca la incapacidad para identificar las emociones propias y las de otras personas; además produce una limitación para comunicarse en este sentido.

**LO MÍO ES ALEXITIMIA**  
Aunque se trata de un término que define cierto comportamiento, esto no significa que todo mundo lo padece y que puede convertirse en el modo ideal de justificar por qué actuamos de tal manera ante los demás. La doctora Gabina Villagrán,

\* "Cuando se exagera un sentimiento, desaparece la capacidad de razonar": Gustavo Le Bon.

## ¿DE CUÁNTOS TIPOS LAS HAY?

### EMOCIONES PRIMARIAS

- **Cólera:** enojo, mal genio, atropello, fastidio, molestia, furia, resentimiento, hostilidad, impaciencia, indignación, ira, irritabilidad, violencia y odio.
- **Alegría:** disfrute, felicidad, alivio, deleite, dicha, diversión, estremecimiento, éxtasis, gratificación, orgullo, placer sensual, satisfacción y manía.
- **Miedo:** ansiedad, desconfianza, fobia, nerviosismo, inquietud, terror, preocupación, aprehensión, remordimiento, sospecha, pavor y pánico.
- **Tristeza:** aflicción, autocompasión, melancolía, desaliento, desesperanza, pena, duelo, soledad y depresión.

### EMOCIONES SECUNDARIAS

- **Amor:** aceptación, adoración, afinidad, amabilidad, caridad, confianza, dedicación, gentileza y amor obsesivo.
- **Sorpresa:** asombro, estupefacción.
- **Vergüenza:** arrepentimiento, humillación, mortificación, pena, remordimiento y culpa.
- **Aversión:** repulsión, asco, desdén, desprecio, menosprecio y aberración.

psicóloga de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), explica que comúnmente este padecimiento se presenta cuando en la infancia o durante el desarrollo una persona ha sido impedida por quienes le rodean para expresar lo que le ocurre. "Las emociones son respuestas del sistema nervioso autónomo, y su función es generarnos reacciones automáticas que nos ayuden a sobrevivir; las vamos reconociendo a partir de los cambios que generan en el organismo y a partir de ello es como aprendemos a detectar lo

**"COMO LAS EMOCIONES SON ESTADOS MENTALES, EL MÉTODO PARA MANEJARLAS DEBE VENIR DE ADENTRO. NO EXISTE OTRA ALTERNATIVA, NO PUEDEN SER LIBERADAS POR TÉCNICAS EXTERNAS": DALAI LAMA.**

que nos produce determinada situación, así es como llegamos a ponerles nombre. Pero si este proceso se limita, perderemos esa sensibilidad y dejaremos de englobarlas en una misma; además, tampoco sabremos qué pasa con los demás". Lo que es un proceso indispensable de nuestra naturaleza se transforma, en algunos casos, en un problema porque creemos con la falsa idea de que demostrar lo que nos pasa es un síntoma de debilidad que nos deja expuestos a los demás. Tal vez te resulte familiar que, en la adolescencia cuando un chico te agradaba, todo en ti sufría un cambio radical: la sonrisa brotaba con espontaneidad, tu rostro se sonrojaba y el corazón te latía

a mil por hora, pero cuando había alguien a tu lado, la indicación era tajante y escuchabas algo del tipo "contrólate, se va a dar cuenta de que te gusta y ya no te tomará en serio". ¿Qué pasa entonces? Afirma la especialista que bajo estas circunstancias, empezamos a hacer ajustes en las reacciones corporales y a nivel cognitivo suprimimos sensaciones; de hecho, ella brinda un dato revelador que vale la pena quedarnos con él para la reflexión: 80% de la población en el mundo se resiste a mostrar la tristeza, porque se considera una emoción muy negativa. De tal modo que, a pesar de que alguien tenga el corazón roto, estará dispuesto a cambiar su discurso físico y aparentar que todo va bien. No es que sea un delito intentar sobreponerse a un mal momento de vida, el problema radica en negar la emoción, no procesarla y con el paso del tiempo la dificultad será identificar qué nos acontece. Por esto, un alto índice de las veces que tus amigos, familiares o novio te aseguran ▶

\* "Nuestros pensamientos más importantes son los que contradicen nuestros sentimientos": Paul Valéry.



**PARA LEER**  
*El increíble poder de las emociones*, de Esther y Jerry Hicks.  
Editorial Urano.  
315 pesos.





1 SENTIDO LLAMADO el espacial nos ayuda a percibir el mundo.

\*concienciadeser.es

que no saben qué les ocurre o te sueltan el típico "no pasa nada", no mienten, en realidad son incapaces de distinguir la razón.

### ¿INI TE EMOCIONES!

Podemos decir que en nuestra cultura todo es negación: desde que una nace la adversidad nos acompaña, las abuelas suelen recomendar a las madres que no carguen mucho al recién nacido, especialmente cuando llora, porque se hará dependiente de ella, "déjalo que lllore", es la frase. Y hay quien lo sigue al pie de la letra; sin embargo, no reparan en que comprometen su sistema nervioso autónomo y de ahí la ausencia de las emociones. Ellos crecen aprendiendo hábitos y no desarrollan reacciones.

En la vida adulta no es distinto: "no te enojés", "no llores", "no estés triste", "no te emociones" y hasta el reproche de "¡ahora por qué tan contentita?". Pero recalcamos que este cúmulo de sensaciones son indispensables de acuerdo con la doctora Gabina Villagrán, y es indispensable

### EMOCIONAL

**DEJA A TU CUERPO EXPERIMENTAR** cambios ante determinadas situaciones, esto permitirá que aprendas a distinguir reacciones.

**TRATA DE PONER NOMBRE A TUS SENSACIONES**, no importa si no reconoces de inmediato la emoción, pero sí puedes hacerlo con la reacción, por ejemplo, si sientes miedo puedes decir: "el corazón me palpita rápidamente", o si estás nerviosa, "tengo las manos heladas".

**RECREA EL MOMENTO QUE TE PRODUCE ALGUNA EMOCIÓN Y EXPRESALO:** "Me siento enojada porque fui al banco a resolver un problema y no me dieron el servicio adecuado". Este es un modo ideal para comunicarte.

experimentarlas para encontrar equilibrio mental y mantenernos sanas en este aspecto. La comunicación emocional —expresa como conclusión la experta— es básica para distinguir las, y sostiene que, al contrario de nuestras creencias con respecto a que las hay buenas y malas, todas ellas son positivas porque expresan sentimientos. En el caso de los celos, por ejemplo, no siempre se le considera un problema de baja autoestima, sino solo son individuos que 'a su manera' tratan de exteriorizar su vacío y su estado de abandono. Así, como el caso anterior, cada emoción tiene una razón de ser y tú debes descubrir qué sucede contigo, qué intentan decirte al manifestarse. Mostrarlas y reconocerlas no es un trabajo fácil, por el contrario, es bastante arduo... pues implica autoconocimiento, honestidad y empatía contigo misma, así como autoestima, pero bien vale la pena hacer el esfuerzo y vivir con plena libertad de pensar y sentir; ¡te lo recomendamos! ■

\* "Las emociones son el lenguaje universal que debe ser honrado. Son la expresión auténtica de quiénes somos": Judith Wright.



#### PARA LEER

*Vive tus emociones*, de Juan José Plasencia. Editorial Books4pocket 160 pesos.