

IDENTIFICA TUS EMOCIONES:

cómo descubrir y
comprender lo que
sientes ⁽¹⁾



La piedra angular de la salud psicológica es la comunicación. Es por ello que nos referimos a la psicoterapia como la “cura de la conversación”, o el proceso por el cual una persona abre su mundo interior a un profesional capaz de lograr empatía. ¿Cómo sucede esto? Es un proceso que considera dos etapas: primero, abrirse a uno mismo y, segundo, aprender a hablar sobre estos sentimientos con los demás. Sin embargo, dada la eficacia con la que funcionan nuestros mecanismos de defensa para ocultar nuestras emociones, a menudo es un gran desafío saber lo que uno siente.



De hecho, a menudo no lo hacemos. Rara vez tomamos nuestra “temperatura” emocional, y simplemente asumimos que lo que sentimos es solo lo que se nos viene a la consciencia: hoy estoy de buen/mal humor; el trabajo me está estresando; no estoy enojado, simplemente no tengo ganas de hablar; realmente no siento nada. Con frecuencia solo nos satisface esa respuesta y la aceptamos como algo con lo que tenemos que vivir. Como una suerte de karma.

Pero no tenemos que vivir necesariamente con estos sentimientos. Hay herramientas que podemos aprender para ayudarnos a identificar qué emociones están a la base de cada síntoma negativo, y que tienen más que ver con el estado actual de nuestra salud mental que lo que imaginamos.



En este contexto, la terapia es fundamental para decodificar lo que nos está pasando inconscientemente. Pero, ¿qué pasa con las millones de personas que nunca tendrán esa experiencia, o que nunca se realizarán una terapia porque no pueden pagarla, no creen en ella, prefieren resolver las cosas por sí mismos o lo ven como un síntoma de debilidad?

Por el momento, supongamos que todos podemos beneficiarnos de la introspección y que todos formamos parte de ese grupo que nunca buscará terapia. ¿Cómo podemos descubrir y dar sentido a lo que sentimos? ¿Y cómo podemos determinar cómo nuestros sentimientos condicionan nuestro comportamiento?



Empiece por tomar su temperatura emocional

Pregúntese: ¿De qué sentimientos estoy realmente consciente en este momento? (A menudo hay muchos). ¿Cuál es el más intenso? (Trate de describírselo a sí mismo. Además, no tenga miedo de pasar por alto respuestas como “bien”. Continúe preguntándose qué significa “bien” (con frecuencia nos resistimos incluso a nuestras propias indagaciones). ¿Cuándo me di cuenta de este sentimiento? Es recomendable tener un cuaderno para anotar sus preguntas y respuestas. No se apresure a hacerlo. Describa cada sentimiento a fondo y asegúrese de incluir los placenteros. Es importante saber qué es lo que mejora su vida; esto es vital para proporcionar un cierto equilibrio cuando la vida se torna más difícil.

Seguramente estas preguntas lo derivarán a otras personas y probablemente lo llevarán a diferentes lugares, tal vez a lugares a los que no haya viajado antes. Puede sorprenderse con detalles o recuerdos que no estaban disponibles antes.



Identifica tus factores estresantes

Pregúntese: ¿Qué podría estar provocando este sentimiento? ¿Qué está pasando (o no pasando) en mi vida diaria? (Ayuda a deconstruir el día, la semana, el mes. Preste especial atención a los eventos, pensamientos o sueños sobre los que no tiene control y tal vez haya decidido “no prestar atención” porque no puede cambiarlos. Este es un error común . El hecho de que no tengamos control en sí mismo acarrea una reacción emocional de boqueo). Quizás su respuesta sea: “Ni siquiera sé cómo me siento”. Si fuera el caso, examine su comportamiento y su rutina diaria. Esto puede ayudarle a desentrañar sentimientos no reconocidos inicialmente.

Así que pregunte: ¿Cómo es mi vida hogareña? ¿Me llevo bien con mi pareja? ¿Mis hijos? ¿Mis padres y hermanos? ¿Cómo me va en el trabajo? ¿Estoy disfrutando de mi trabajo? ¿Me llevo bien con mis compañeros de trabajo? ¿Mi jefe? ¿Qué me están diciendo sobre mí y sus sentimientos hacia mí? ¿Puedo ver validez en lo que están diciendo? Busque patrones que puedan estar formándose. Explórelos.



Fíjate si empiezas a juzgar lo que sientes

“No tengo ninguna razón para sentirme mal (ansioso, deprimido)”, podría ser su primera conclusión. Sin embargo, espere un resultado antes de asumir lo peor. Tendemos a castigarnos a nosotros mismos (¡como si los sentimientos siguieran a la razón!). La realidad es que los acontecimientos de la vida generan sentimientos. Esto es inevitable. No podemos decidir a qué sentimientos atender: no decidimos si sentir o no sentir. Nuestro desafío es identificarlos y darles espacio para respirar.

Esto es particularmente importante cuando su salud está amenazada: por ejemplo, su médico nota que usted o un ser querido tiene un elemento no identificado en uno de sus órganos o su análisis de sangre arroja resultados poco claros.

Aquí la lógica de “¿por qué asumir lo peor?” realmente funciona en algunas personas. Otras no pueden evitar asustarse. Los esfuerzos para descartar los sentimientos de ansiedad o depresión son infructuosos. La amenaza cobra gran importancia y se interpone en el camino de otros eventos/realidades/placeres en la vida de la persona.

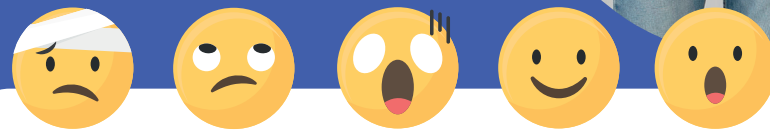
Decirle a esa persona que “no debería pensar en lo negativo” es infructuoso y, de hecho, potencialmente peligroso. La persona acaba creyendo que su incapacidad para descartar el miedo es un fracaso y un signo de debilidad (y esa es una posición realmente inconveniente cuando uno está tratando de hacer algo para ayudarse a sí mismo).



Habla de tus sentimientos y deja ir el miedo

El hecho es que cuanto más admitimos nuestros terrores ante nosotros mismos y nuestros seres queridos, más probabilidades hay de que disminuyan su intensidad. Y tiene sentido. Cuanto más sofocador es un sentimiento, mayor es su intensidad. Los sentimientos funcionan como una olla a presión: la presión aumenta si no se descomprime. Luego, una vez liberada, se reduce la intensidad. La conclusión es el hecho de que los sentimientos que se niegan o se descartan NO disminuyen de tamaño ni desaparecen, sino que se intensifican. Piense en el dolor de rodilla. Se vuelve más fuerte e insistente cuanto más lo descuidamos.

Por último, a modo de tranquilidad, es importante tener en cuenta que las personas a menudo tienen miedo de enfrentarse a sus sentimientos por temor a lo que éstos pueden provocar. Esto no se justifica. Enfrentar un sentimiento es algo muy diferente a lo que éste generará en nuestro comportamiento. Son dos realidades muy distintas. Al contrario de lo que podamos imaginar, enfrentar nuestra ira no significa que actuaremos en consecuencia y haremos algo destructivo. Excepto en casos de patología grave o estados alterados por drogas, nuestra respuesta a un sentimiento permanece siempre bajo nuestro control.



CÓMO RECONOCER TUS EMOCIONES

La creadora de la Terapia Dialéctica de la Conducta (DBT), Dra. Marsha Linehan, ha escrito sobre este eficaz proceso de seis pasos para reconocer las emociones, explicado en el Libro de ejercicios de Habilidades de la Terapia Dialéctica de la Conducta:

1

¿Qué pasó?

Este paso lo alienta a describir completamente el evento emocional. Trate de ceñirse solo a los hechos en este paso (no a las interpretaciones).





2

¿Por qué crees que sucedió esa situación?

Considere esto como una oportunidad para identificar las posibles causas del evento emocional. A menudo es el significado que damos a los eventos lo que determina nuestras reacciones emocionales.

Por ejemplo, si planeaba ir al cine con una amiga y ella canceló en el último minuto, su interpretación de por qué canceló afectará directamente su respuesta emocional. Considere cuán diferente se sentiría si tuviera que optar por una y otra de estas dos interpretaciones del evento: a) "Ella siempre está demasiado ocupada para mí. Supongo que no es una buena amiga " y b) "Sé que ha estado trabajando en un gran proyecto para mañana. Probablemente esté ocupada trabajando en eso esta noche ".

3

¿Cómo te hizo sentir la situación, emocional y físicamente?

Tómese el tiempo para identificar sus respuestas emocionales primarias y secundarias al evento. Si bien este puede ser un concepto nuevo que es difícil de practicar, los beneficios y el conocimiento adquiridos hacen que el esfuerzo valga la pena.

Observe cualquier sensación física que pueda tener (por ejemplo, opresión en la garganta, náuseas en el estómago o tensión en la mandíbula).





4

¿Qué quería hacer como resultado de cómo se sintió?

Esta pregunta lo anima a identificar sus impulsos. Este paso en particular requiere total honestidad contigo mismo para que este proceso sea más efectivo. Puede ser doloroso admitir ante nosotros mismos algunos de los impulsos que sentimos cuando experimentamos reacciones emocionales. Cuando estamos abrumados por las emociones, puede haber deseos de hacer o decir algo de lo que probablemente te arrepientas más adelante. A medida que comienza a observar con precisión lo que quiere hacer en el momento de emociones intensas, puede comparar esto con lo que realmente hace. A menudo, no actuamos realmente en cada impulso que tenemos. ¡Esta es una razón para tener esperanzas! Si puede controlar sus impulsos en algunos casos, es muy probable que también pueda controlar otros impulsos en otras ocasiones.

5

¿Qué hiciste y dijiste?

En este paso de reconocer sus emociones, tiene la oportunidad de identificar lo que realmente hizo como resultado de sus emociones. Incluso si no respondió de manera ideal, sea honesto consigo mismo acerca de cómo manejó la situación y use cualquier error como una experiencia de aprendizaje. ¿Cómo puede usar todo lo que dijo o hizo en el “calor de sus emociones” como una herramienta de enseñanza sobre cómo manejar la próxima interacción de manera diferente?





6

¿Cómo le afectaron más tarde sus emociones y acciones?

En este paso final de reconocer sus emociones, se le anima a identificar las consecuencias a largo plazo de sus acciones. ¿Cómo impactaron sus palabras/acciones durante un evento emocionalmente provocativo en su bienestar a largo plazo?

Por ejemplo, si elige manejar emociones abrumadoras o perturbadoras bebiendo demasiado, notará consecuencias negativas a la mañana siguiente si se siente enfermo, llega tarde al trabajo/escuela o ha dicho/hecho algo de lo que se arrepiente. Otro ejemplo puede ser haber dicho algo hiriente a alguien que amas y ver las consecuencias de ese comportamiento manifestarse en la relación como falta de cercanía, culpa o sentimientos heridos.



La próxima vez que se encuentre desapegado o demasiado apegado a sus emociones durante una interacción con otra persona, tómese el tiempo para observarse conscientemente en ese momento. Observe sus emociones a medida que surgen, sin juzgarlas. Empiece a seguir estos seis pasos para reconocer sus emociones después del evento. Una vez que se convierta en un experto en el uso de estas habilidades, podrá identificar conscientemente sus reacciones emocionales y elegir respuestas saludables en el momento.

(1) Adaptado de *Identifying Your Feelings: How to discover and make sense of what you feel*. Publicado en <https://www.psychologytoday.com/> por Joan Cusack Handler Ph.D. Of Art and Science y de Linehan, M.M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York, NY: The Guilford Press



Texto y adaptación: Javier Irigoyen
Diseño: Catalina Hörr