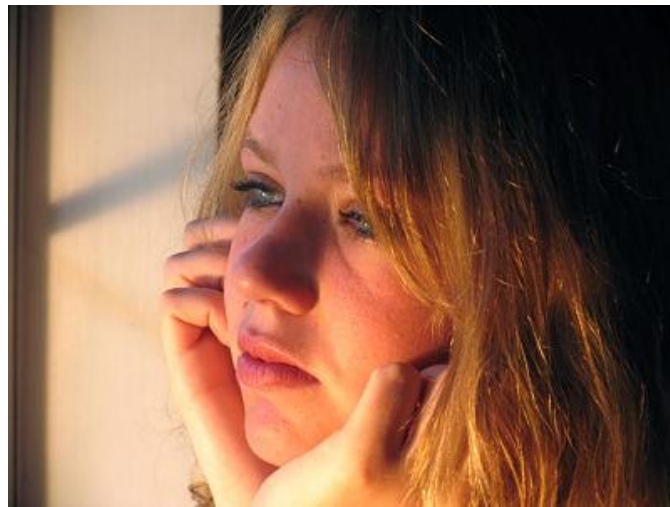


Identifica tus emociones y sentimientos



Qué pasaría si en cada situación de la vida en la que los sentimientos y emociones estuviesen presentes, no tuviésemos ni idea de que sentimos, o de donde pueden venir realmente.

Nunca imaginé lo mal que estaba respecto a este tema. Durante los últimos dos años de adicción ya empecé a sospechar que algo dentro de mí, respecto a este tema, no iba bien, pero no era consciente de su magnitud. El bloqueo emocional impedía que fuese capaz de identificar con claridad mis sentimientos y emociones ante ciertas situaciones, no hablemos de saber de dónde venían y porqué.

QUE HA SUPUESTO PARA MÍ

En el momento que comenzamos a trabajar en terapia todo esto, me di cuenta de lo limitado que estaba respecto a ello. Ser consciente, me producía una gran tristeza, me veía con 35 años siendo incapaz de poder poner nombre a aquello que sentía cuando me veía en situaciones concretas, y cuando creía saberlo, normalmente equivocado, o muy limitado, tener consciencia de porqué, se hacía tarea imposible. Mentiría si dijese que actualmente es un tema que tengo controlado, pero la cosa marcha, y cada vez es más la satisfacción la que está presente, y no la desesperanza por no entender nada.

Trabajar todo esto no resulta fácil, pero sí muy gratificante, al fin y al cabo todos somos emociones y sentimientos, y empezar a dejarte invadir por ellas es algo maravilloso, comienzas a sentir de cerca la vida. Los comienzos fueron duros, ya que cuando uno lleva dentro de sí un gran malestar, que además se ha ocupado de mantener en un rincón muy alejado, el abrir la puerta a los sentimientos y emociones, hace que todo esto reflote, y el dolor es tremendo. Llegas a plantearte si merece la pena, que tal vez la estrategia llevada durante años es mejor, pero si te das una oportunidad, si apuestas por sentir, te das cuenta de todo lo que puedes ganar.

PERO, ¿QUÉ SENTIMIENTOS HAY?, ¿DE DÓNDE VIENEN?, ¿POR QUÉ?,...

Claro, cuando te pones manos a la obra, hay que tener en cuenta que te metes en algo inmenso de lo que has estado huyendo gran parte de tu vida, y que además relacionas con situaciones negativas, y en muchas ocasiones muy dolorosas. Pero hay que ir a por ello, el problema... ¿por dónde empiezo?

En terapia comenzamos a realizar un ejercicio que a primera vista resultaba sencillo, pero cuando lo llevabas a las sesiones, te dabas cuenta de lo perdido que te encontrabas. Para mí era esencial saber que sentimientos o emociones eran los que me podía encontrar. Si, así me encontraba, no era ni capaz de saber identificar con claridad mis estados, para ello nos dieron una tabla orientativa.

PERO, ¿QUE HAGO YO CON ESTO?

Ahora tenía un listado enorme con sentimientos y emociones que podrían aparecer dentro de mí. Madre mía, me abrumó ver una lista tan larga. Me encontraba confuso, perdido, ¿sería posible con yo pudiera llegar a sentir todo eso? Cada vez que una situación nos provocara algún sentimiento o emoción, tendríamos que anotarlos. Con esa tabla apuntamos una serie de pautas:

- Situación/lugar donde ocurre
- Pensamiento/s que nos provoca la situación
- Emociones/sentimientos que brotan
- Conducta que tomamos ante la situación
- Consecuencia/resultado de todo ello

Aún me recuerdo, papel y boli en mano, apuntando todo esto allí donde fuere, pues realizarlo de la forma más inmediata posible, una vez ocurrida la situación, es lo mejor. Normalmente se trataban de hechos dolorosos, desagradables, y ahí estaba yo, con lágrimas en los ojos, o con una gran ira dentro de mí, apuntando todo lo que había pasado. Es increíble todos los sentimientos y emociones que se pueden despertar ante un hecho concreto, y lo opuestos que pueden ser estos.

Cada vez me encuentro más cómodo con este ejercicio, pero en ocasiones me doy de bruces cuando los comento en las sesiones, ya que allí, cuando se comienza a desmenuzar todo, cuando llegan los cuestionamientos, te das cuenta de muchas cosas, del porqué de los sentimientos que has tenido, y de ahí la respuesta que has ofrecido.

Pienso que es imprescindible saber manejarnos dentro de las emociones y sentimientos, son una parte muy importante de nosotros. Entenderlos a ellos, es conocernos a nosotros, y por ende, ser capaz de vivir en el mundo que nos rodea de forma muy diferente. Yo estoy maravillado con ellos, es impresionante notarlos, sentirlos, saber que están ahí y porqué aparecen. No siempre es fácil, en ocasiones me confundo, pero volver a darles la espalda no es una opción. No lo es porque es imposible ignorarlos, estos siempre hacen acto de presencia de una forma u otra, y no estar en sintonía con ellos provoca que te pases la vida huyendo, intentando esconderlos, buscando un cajón donde encerrarlos.

Evitar sentir, es igual que no quererse mojar cuando llueve...