

Sentimientos

Uno de los mayores problemas que se presentan en las relaciones interpersonales es el manejo de nuestros propios sentimientos y de los ajenos. Si observamos el modo en que la gente se relaciona, encontraremos que empleamos una cantidad de esfuerzo considerable en negar u ocultar nuestros propios sentimientos o los de los demás.

Así, con frecuencia escuchamos frases como: No te desanimes, no llores, no tienes por que sentirte así, hay que ser objetivos, no se por que me siento así, etc.

Los sentimientos son difíciles de manejar, una de las mejores formas que encontramos para hacerlo es controlándolos o ignorándolos (estamos entrenados para esto), sin embargo, al hacer esto, irónicamente perdemos el control de ellos y son entonces los sentimientos los que nos controlan, pues éstos permanecen a pesar de todo y siguen su ruta normal afectando nuestra conducta.

A pesar de lo que se cree, los sentimientos, aún aquellos que aparentan ser negativos, tienen un uso constructivo, son una fuente

de información acerca de nuestra relación con el mundo, nos revela lo que una situación significa para nosotros, no de manera lógica sino a nivel de sentimiento.

Los sentimientos tienen la función de un fusible en las relaciones interpersonales, son señales de que algo necesita ser revisado. Ante ellos podemos actuar de dos formas: Podemos prestarles atención o desviarla hacia otro lado. Cuando dejamos los sentimientos fuera del campo de atención éstos siguen funcionando y tratando de darnos a conocer la forma en que nos relacionamos con nuestro entorno. Ignorar los sentimientos no hace personas incompletas.

Los sentimientos pueden influir en nuestra conducta de diferentes maneras: Nos puede llevar a la acción, manifestarse en signos psicossomáticos, como una expresión o por medio de un reporte que puede ser directo, indirecto o a manare de juicio.

Es necesario dar a conocer mi estado interno si quiero establecer una relación auténtica con otra persona.

- ¿Cómo expresas tus propios sentimientos?
- Hablas de ellos en presente o en pasado
- Los sentimientos se controlan usándolos no ignorándolos
- Los sentimientos juegan un papel importante en las relaciones interpersonales. Ignorarlos nos hace personas incompletas.



¿Cómo usar los sentimientos constructivamente?

- Tu y la otra persona tienen derecho a sus sentimientos. Esto es lo que nos hace humanos. Experimentemos nuestros sentimientos.
- Los sentimientos tienen función de fusible. Los sentimientos positivos son indicios de que nos sentimos seguros. Los sentimientos negativos son indicadores de que algo no está bien.
- Cuando sea apropiado es útil reportar los propios sentimientos para tener claridad en las relaciones interpersonales.
- Atender a los sentimientos de los demás

teniendo en cuenta que su expresión puede ser indirecta. Ayudar al otro a clarificarlos.

- Hay que tener en cuenta que siempre tratamos de reportar nuestros sentimientos no se juzgar o acusar, aunque no siempre sabemos como hacerlo.
- Es deseable ser libre de experimentar la gama completa de emociones, esto enriquece la calidad de nuestra vida.
- Es vital que los sentimientos sean auténticos, sino se falsea la relación con los demás y se distorsiona el crecimiento personal.

Contenido:

Sentimientos

¿Cómo usar los sentimientos constructivamente?

Contacto

Creando una red de amor



Contacto



El ser humano es un ser en relación. Nuestra identidad crece poco a poco a través de un proceso de identificación y de diferenciación, ampliándose en relación a nuevas experiencias. Este cambio es al mismo tiempo interno y externo. Gran parte de mi identidad es re-descubierta en mi relación con lo que no soy yo y esto se da en forma permanente.

Sólo es posible el crecimiento si hay contacto con lo nuevo, con lo que no soy yo. Hay intercambio y es en el contacto donde descubro y me descubro. El contacto implica una profunda diferenciación donde yo soy yo y lo otro, o el otro, es lo otro.

El contacto sano es toda relación comprometida entre un sujeto y un sujeto-evento-objeto, en el aquí y el ahora. El contacto sólo se da cuando la persona que lo

pretende vivencia "a través de sus acciones, sentimientos y pensamientos" dando lugar además al "darse cuenta" a la toma de consciencia, a la vivencia plena de la realidad,

Cuando el sujeto se ocupa a sí mismo con todo su ser en la relación yo-tu el contacto es real porque la persona conserva su independencia, se reconoce a sí misma y reconoce al tú en su tiempo y espacio que es el aquí y el ahora, por lo tanto el contacto se logra de verdad.

A manera de síntesis podría decir que el contacto sano es el proceso permanente en el que la persona se relaciona comprometida y totalmente consigo misma y con su ambiente, puede tocar y ser tocado o separarse e incluso rechazar, pero siempre reconocer sus límites. Esta habilidad es necesaria en las relaciones humanas porque sólo desde aquí podemos ser de verdad nosotros y desde esa autenticidad, y sin miedos, trampas o barreras, abrir nuestro corazón para permitirnos contactar y conocer al otro en realidad.

Creando una red de amor

La formación de grupos o redes de apoyo suelen ser de mucha ayuda para cualquier ser humano en muchos ámbitos de la vida. Una RED, se refiere a un grupo de personas que suman esfuerzos para alcanzar un objetivo o llegar a una meta, es también un grupo o un círculo de gente que te quiere, en quien puedes apoyarte, buscar ayuda, confiar. Puede ser un grupo social al cual perteneces y en el que puedes crecer con la certeza de que no estas solo.



Explicarlo a manera de metáfora resulta claro e ilustrador.

Una red es algo que contiene, que protege, que ayuda a que una caída no sea tan fuerte, que nos cuida de salir lastimados, cuya fuerza se encuentra en el entrelazado de sus fibras que la

La única realidad que es posible que yo conozca, es el mundo y el universo como yo los percibo y experimento en cierto momento. La única realidad que el otro puede conocer, es el mundo y el universo como los experimento en determinado momento. Y la única certeza es que esas realidades percibidas son diferentes. ¡Hay tantos "mundos reales" como personas!

hace firme y resistente. También puede ser como una red eléctrica o de comunicación, que facilita la conexión entre varias personas y favorece la comunicación.

Así, para nosotros, una red, un grupo de amigos, un grupo social, es un lugar que nos permite sentirnos contenidos y apoyados. Es importante construir redes sólidas, es solo a través de nuestra relación con los demás que somos más humanos,