

31.02  
069s.

1. Mas entendido d  
2. Sentimientos

## LOS SENTIMIENTOS NO SON CONFIABLES

Por Gerry Orkin

3. Limites, mas  
cultura

El rescate de nuestros sentimientos es una parte esencial del rescate de nuestra plena humanidad como hombres, pero puede ser peligroso creer y actuar basándonos en todo lo que sentimos. Gerry Orkin ofrece algunas reflexiones sobre cómo evitar la trampa de los sentimientos.

---

Discutimos durante la reunión y también después, cuando nos dirigíamos al café. Me preocupaba lo que él pensara de mí, que yo hubiera sido demasiado arrogante y hubiera descartado sus ideas. Él se veía cauteloso, herido y distante. Al sentarnos en una banca en el café, nuestras rodillas hicieron contacto. Me pidió que me sentara alejado de él.

Pienso una y otra vez en esa noche. Él estaba fijando límites que decían, "Mantén tu distancia. No confío en ti pues me heriste". Y no me sorprende que así fuera. Después de todo, yo lo había atacado.

Hablamos. Él me explicó que lo que había ocurrido en la reunión le había hecho recordar a su padre, un hombre que dejaba muy poco espacio para las ideas de su hijo y que regularmente se burlaba de él. Una de las cosas que él había notado en sus relaciones con otros hombres era el sentimiento de que no tenía derecho a discutir nada con ellos, aun cuando no estaba de acuerdo con sus opiniones, porque sus pensamientos no importaban. A menudo había permanecido callado cuando sus opiniones habían sido descalificadas o desafiadas, como había ocurrido esa noche.

Mientras manejaba a casa pensaba en mi propia conducta. Tengo una necesidad crónica de probar que soy muy listo, especialmente en debates con otros hombres. Creo que esto viene de mi niñez, cuando era muy importante probar que yo era inteligente. Ya desde muy pequeño me daba cuenta de la forma en que mi hermano era tratado cuando tenía dificultad con cosas como el juego de Meccano y, más tarde, con la lectura y la aritmética. También veía cómo mi madre menospreciaba a mi padre por no haber pasado de la escuela primaria y porque él se tomaba su tiempo para pensar las cosas.

Al ser listo yo evitaba el abandono que mi hermano había experimentado cuando mi madre se dio por vencida con él. Mientras esto pasaba, a mí me bañaban de altas expectativas, aprobación y recompensas por mis habilidades intelectuales. Se me ponía contra mi hermano y mi padre en una competencia absurda y profundamente dañina. Tenía la sensación de que mi sobrevivencia dependía de ser más listo que ellos.

Suficientes historias tristes, al menos por el momento. He notado que los sentimientos nos hacen actuar en formas ya sea compulsivas o inhibitoras. Una persona adicta al sexo, por ejemplo, puede buscar gratificación obsesiva y desesperadamente a pesar de repetidas desilusiones. Un hombre tímido, por otro lado, podría sentirse cohibido respecto a iniciar relaciones con mujeres.

### **Actuando por hábito**

Al parecer, nos vemos obligados a actuar, o no actuar, en formas rígidas cuando nos encontramos en situaciones que nos recuerdan, por lo general inconscientemente, de las experiencias originales que causaron los sentimientos. La persona adicta al sexo puede ser motivada por sentimientos provocados por el abuso sexual en su niñez; el hombre tímido puede temer al rechazo, un sentimiento que inicialmente experimentó de niño en su relación con su madre. Dependiendo de las circunstancias particulares en que inicialmente experimentamos los sentimientos, sentimos compulsión o inhibición en torno al mismo asunto en nuestra vida adulta.

El grado al cual caemos presa de estos viejos sentimientos depende de cuánto podamos resistir la tentación habitual de creer que son útiles en el presente. Esto puede ser difícil; mientras un sentimiento está en su punto más intenso, tendemos a no cuestionar si nos ofrece o no una evaluación útil o exacta de una situación. Podría parecer que los sentimientos son indicadores confiables para la acción. Muy frecuentemente, sin embargo, no lo son.

Las cosas pudieron haber sido diferentes en la reunión. Si yo no hubiera actuado a partir de mis viejos sentimientos, habría escuchado bien, explicado mi posición y estado de acuerdo en considerar un poco más sus ideas. No habría estado tan desesperado por ganar el argumento y probar lo correcto de mi forma de pensar. Si él hubiera estado libre de los efectos de sus viejos sentimientos, habría defendido su postura y confiado en sus propios pensamientos; habría hecho valer su derecho a un tratamiento respetuoso. Me parece que nuestras acciones y reacciones en la reunión (y después en el café, donde continuamos en la misma postura) fueron determinadas por viejos sentimientos.

Mi viejo sentimiento ("Tengo que tener la razón") había provocado el patrón compulsivo de necesitar probar mi inteligencia, mientras que el viejo sentimiento de mi amigo ("Mis pensamientos no son importantes o correctos") le había llevado a dudar de sus pensamientos. Ambos patrones de conducta habían dejado de ser útiles en nuestras vidas. Por supuesto, el silencio de él sí tuvo un valor de sobrevivencia en el pasado, manteniéndolo protegido de los abusos de su padre, como también lo tuvo, en mi caso, el probar mi inteligencia. Pero eso fue hace mucho, mucho tiempo.

## **Sólo sentimientos**

Veo cómo los grupos de hombres se estancan en la etapa de los sentimientos --celebrando y (en el caso del movimiento de hombres mitopoéticos) mistificando y ritualizando el descubrimiento y la expresión de sentimientos. Se da alguna sanación cuando esto ocurre (tal vez esa sea la atracción) pero a la larga sigue siendo más fácil y cómodo para los hombres sólo quejarnos de lo que nos pasa en la vida o ir a tocar tambores en el bosque. A pesar de todos los rituales y de los momentáneos vistazos que echamos a nuestras propias profundidades y las de los demás mientras celebramos nuestros sentimientos, parece que siempre terminamos inmersos en nuestro aislamiento, con límites sumamente rígidos. Y seguimos sin desafiar el poder de nuestros sentimientos y la forma en que éstos controlan nuestras vidas.

No me malentiendan. No estoy sugiriendo que debemos controlar y descartar aún más nuestros sentimientos. Los sentimientos existen para sentirlos, y aun para gozarlos y celebrarlos. Pero no son siempre indicadores confiables de la realidad o de una conducta apropiada. Necesitamos decidir y volver a decidir (a pesar de cómo lo sintamos) que nuestros sentimientos no deben impedirnos hacer cualquier cosa que queramos hacer o (en el caso de nuestras compulsiones) dejar de hacer. Al hacer esto, tendremos que empezar a enfrentar (y sanar) todos los sentimientos que nos mantienen en la timidez o nos empujan a conductas adictivas, manipuladoras y abusivas.

Puedo comprender las dificultades que los hombres podríamos tener para escoger hacer este trabajo de sanación. Después de todo, alguna vez nuestra sobrevivencia dependió de no mostrar a nadie nuestros sentimientos. Muchos de nosotros dejamos de creer, hace mucho tiempo, que alguien estuviera disponible para escucharnos, para ayudarnos.

Paradójicamente, además, el enfrentar y sanar nuestros sentimientos se siente peor que no sanarlos, por lo menos al principio. Conforme descubrimos capas de vergüenza, dolor y cólera, sentimos que estamos a punto de morir, que seremos succionados por las olas de emoción que nos embarga.

## **Sanación efectiva**

De hecho, no morimos al sentir y sanar nuestros temores. Con suficiente trabajo, trascendemos la rigidez de actuar con base en nuestros sentimientos. En mi experiencia, el proceso funciona mejor cuando es mantenido en el carril adecuado por personas que nos aman, que están de nuestro lado, y personas a quienes amamos y queremos apoyar. La sanación puede ser realizada con amistades, en grupos de hombres o en terapia -- cualquier cosa que tenga sentido para nosotros. Y mientras más lo hacemos, es mejor nuestro enfoque, más claros nuestros caminos y más humanas nuestras conductas.

A fin de ser realmente efectivo, cualquier marco de trabajo para la sanación debe tener como meta una ampliación de nuestras opciones como hombres. Esto incluye la opción de no participar en el sexismo, el racismo o cualquier otro "ismo" que hayamos adoptado en el

pasado, así como el no sucumbir ante nuestros sentimientos compulsivos en el sexo o el trabajo. Si nuestra sanación es efectiva, nos empoderará para no permitir ninguna injusticia, y no sólo las injusticias que nosotros mismos hemos experimentado.

Este es un reto que también deben enfrentar los hombres violentos y abusivos -- sentir los sentimientos de vergüenza, cólera, dolor, desilusión, impotencia y abandono que embargan sus vidas y escoger no actuar con base en éstos, sino asumir responsabilidad por su sanación.

Así que aquí estamos, él y yo. Podríamos llegar a ser buenos amigos y aliados. Tenemos mucho en común. Ambos somos padres, compartimos el compromiso de acabar con el sexismo y cada uno estamos explorando, en nuestras propias formas, cómo sanar el acondicionamiento abusivo de nosotros mismos y de otros hombres. Pero estamos tan distantes, separados por viejos sentimientos que nuevamente nos meten zancadilla.

Quiero reclamar como mío a este hombre de quien ahora estoy tan alejado. Quiero acercarme lo suficiente para confiar en él, apoyarlo y descubrir amistad y fortaleza en nuestra relación. Quiero compartir un poco de la sanación con él, a un ritmo y una intensidad en que ambos estemos de acuerdo. Yo podría mantener una cortés distancia de él en el futuro, respetando, en cierta forma, el poder de los sentimientos que cada uno tenemos, o podría asumir la responsabilidad de sanar cualquier cosa que se interponga en el camino. Aun el pensar en hacer esto conforme lo escribo me provoca temor, y agrega otros sentimientos a mi lista. Mi reto, como lo es de todos los hombres, no es solamente rescatar mis sentimientos, sino sanarlos y desecharlos para poder continuar con la tarea de hacer que nuestras relaciones, nuestras vidas y nuestro mundo estén bien.

---

Copyright 1995. Revista XY: men, sex, politics. PO Box 26, Ainslie ACT, 2602, AUSTRALIA. Título original: Feelings aren't dependable. <http://coombs.anu.edu.au/~gorkin/XY/xy.htm> Traducción: Laura E. Asturias (Guatemala) <leasturias@gua.gbm.net>