

¿Hay personas sin sentimientos?



A menudo nos podemos sentir desconcertados ante respuestas poco emocionales de otros. No es que tengan pocos sentimientos, sino que son alexitímicos.

Las mujeres suelen tener una percepción de sus propios sentimientos y emociones mayor que los hombres. Muchas de ellas a menudo se sienten frustradas e inseguras porque sus parejas son absolutamente incapaces de demostrar lo que piensan. Eso les lleva a sentirse confundidas, a no saber qué esperar de la relación. Un ejemplo, cuando la mujer le pregunta al hombre: “¿Me quieres?” y éste contesta con total sinceridad: “Pues no lo sé” o bien: “Supongo que te quiero porque de no ser así no estaría contigo, ¿no?”.

A este tipo de personas que parecen no sentir nunca nada, en psicología se las denomina alexitímicos (palabra que deriva

del griego: a, negación; lexis palabra y timos, emoción) porque lo que sucede no es que carezcan de sentimientos sino que no pueden expresarlos.

Las personas alexitímicas rara vez se enfadan, casi nunca lloran y, cuando lo hacen, se sienten muy desconcertados porque no entienden qué les está pasando ni cuál es el motivo del llanto. Son, literalmente hablando, incapaces de articular una sola palabra acerca de lo que están sintiendo, y, desde luego, no tienen la menor conciencia de sus propios sentimientos.

Cuando algo les impacta emocionalmente, se sienten tan desconcertados y tienen tan poco dominio de lo que en realidad les está ocurriendo, que evitan este tipo de situaciones a toda costa. Esto tal vez, pueda explicar por qué muchas personas aseguran que no quieren que se les haga regalos: el hecho de recibirlos puede llegar a emocionarles y provocar en ellos una tormenta que es en definitiva, vivida como algo desconcertante y doloroso.

Estas personas que parecen totalmente insensibles, no es que carezcan de sentimientos sino que los desconocen y no pueden expresarlos. Pueden percibir los cambios corporales que acompañan a las emociones: taquicardia, sudores, aceleración del ritmo respiratorio, etc., pero son incapaces de asociar estas reacciones que vive su cuerpo con emociones como el miedo, el enfado, la ira, etc.

Las gradaciones de esta aparente insensibilidad, según diferentes personas, son muy amplias. Muchos pacientes que han sufrido operaciones que han cortado conexiones entre los lóbulos frontales y las estructuras límbicas, pueden tener una ausencia tal de emoción que nada les afecta, permanecen indiferentes a todo. Si las facultades pensantes están intactas, el cerebro se convierte en una especie de ordenador que analiza lógicamente los perjuicios y beneficios de cada acción posible; sin embargo, sin el auxilio de las emociones,

el tomar decisiones se hace sumamente difícil.

La mayoría de las veces nos somos conscientes del papel que juegan la emoción y los sentimientos en cada decisión que tomamos. El desconocimiento de las emociones que vivimos puede empujarnos a dar pasos desafortunados o a sumirnos en un mar de dudas. Pero es en las elecciones importantes donde la falta de sentimientos puede provocar desastres.

No podemos elegir la casa en la cual tal vez vivamos muchos años basándonos sólo en las consideraciones absolutamente lógicas y racionales porque saber que es adecuada no es suficiente, también es necesario determinar si nos gusta, si nos sentimos contentos en ella, si nos da sensación de seguridad y protección. Lo mismo puede decirse de la elección de una carrera, con la persona con la que nos vayamos a casar o de un cambio de trabajo.

Fuente: mundopsicologos.