

Lloro por nada

Sensibilidad a flor de piel, emociones desbordantes, lágrimas que llegan demasiado deprisa para poder retenerlas... ¿De dónde procede la hiperemotividad? ¿Y qué podemos hacer para que no sea un problema?

“Una imagen en las noticias, una película azucarada, una reprimenda de mi jefe... La verdad es que me pongo a llorar por cualquier cosa”, explica Carlota, de 30 años, que tiene una emotividad desbordante que le causa muchos problemas en su vida personal y profesional. Llorar en distintos momentos es un proceso natural, lógico y recomendable para descargar emociones y aminorar ciertos sentimientos y constituye una respuesta adaptativa de nuestra especie”, explica el psicólogo José Antonio Molina del Peral.

Según el psicoterapeuta, las lágrimas son tanto un mecanismo de reflejo psicológico como un mecanismo de defensa: “Se convierte en un reflejo cuando hemos asociado el llanto a ciertos eventos o recuerdos. Así, lo que ocurre es que al recordarlos o revivir alguna situación parecida, de una forma casi automática volvemos a llorar. Pero también lo podemos considerar un mecanismo de defensa de nuestro organismo que nos permite regular emociones”.

Inmadurez afectiva

Aunque hay un menor número de hombres afectados por ese problema, a veces también sufren lo que “se tiende a catalogar como sensiblería”, explica Javier, de 47 años. Para evitar las críticas, se esfuerza para retener las lágrimas, pero a menudo pueden más que él: “Una música puede ser suficiente para provocarme una sensación de tristeza profunda”. Culturalmente, llorar está asociado a la infancia, frases como

“eres como un niño llorando”, que derramar unas lagrimillas esté mal visto en los hombres. Lloramos ante alegrías, tristezas, incompreensión, etc., pero “el verbalizar emociones no exime de tener una respuesta emocional de llanto. Dependerá de modelos heredados. Por ejemplo, si nuestros padres, o al menos alguno de ellos, tenían mayor tendencia al llanto, será más probable que nosotros también la tengamos”, explica Molina del Peral.

Una señal de depresión

Sin embargo, hay que distinguir a las personas que se sienten todo el tiempo en medio de un exceso de emociones mal gestionadas y/o mal identificadas de aquellas que se encuentran en una etapa depresiva, de la que las lágrimas pueden ser un síntoma. Muchas personas empiezan a sentir que no se reconocen, que son extraños para sí mismos y que les falta la motivación que antes sí sentían. Circunstancias que les llevan a llorar mucho más de lo que lo hacían antes. Pese a todo, según el psicólogo José Antonio Molina del Peral, “la incontinencia emocional no sólo puede ser un signo de depresión, sino de muchos otros cuadros psicológicos y que sería preciso valorar por un especialista”.

 www.psychologiesrevista.com

CONSEJOS PRÁCTICOS ON-LINE: No tienes capacidad de respuesta, ni sabes dar las gracias, sufres porque eres demasiado autoritaria o gastas demasiado... Entra en nuestra web.



Consejos de experto

■ Aprende a reconocer tus emociones: no se llora por nada. Incluso si, aparentemente, el motivo parece anodino, en primer lugar lloramos para sentir que existimos, pese a la impotencia que nos atormenta. Y el llanto es esencial, ya que nos transporta hasta nuestro propio ser. No debemos ver la emoción como un enemigo, al contrario, está ahí para ayudarnos, no para que la reprimamos. Las emociones son una parte importante del ser humano, y reprimir las hace que algo natural lo vivamos de una forma patológica.

■ Aprende a verbalizar las emociones, eso ayuda a canalizarlas. Si tienes la sensación de que, a causa de que te echas a llorar, ya no eres creíble a los ojos de los demás, te consideran infantil y no te toman en serio, debes intentar distanciarte un poco de las emociones definiendo con palabras lo que ahora expresas con el llanto. Eso te ayudará a entender lo que te afecta y por qué te afecta de tal manera. Si no lo consigues solo/a, la ayuda de un psicólogo puede ser la clave para solucionar tu problema.

Las soluciones de internautas

Anabel, 26 años

"Os recomiendo un tratamiento homeopático. Existen varias terapias. A mí me recomendó una mi médico y me ha ayudado mucho a relajarme y a ser más consciente de mis emociones."

Soledad, 42 años

"Me tomo el tiempo que haga falta para dejarme invadir por las emociones. Antes no podía soportar que me vinieran las lágrimas de golpe y me sentía agotada. Así que aprendí a recibirlas. Ahora las considero mi válvula de escape cuando la presión es demasiado fuerte. Así que, de pronto, han empezado a ser bastante menos intensos porque ya no les opongo resistencia."

PARA LEER

Ética emocional, una teoría de los sentimientos. Robert C.

Solomon. Editorial Paidós. 22 €.

El don de la sensibilidad, Elaine Aro.

Ediciones Obelisco. 14 €.

PSYCHOLOGIES

WWW.PSYCHOLOGIESREVISTA.COM

MAGAZINE

SEXO

**Superar
la timidez**

PAREJA

**Cuando ella
gana más**

TEST

**3 formas
de inteligencia
¿Cuál es la tuya?**

PRIMAVERA

**Alergia
bajo control**

Nietos y abuelos

UNA RELACIÓN ÚNICA

POSTER

**Pensar en
positivo**

- Cómo ayuda a superar la crisis
- Aprende a ser vital y optimista

**Milla
Jovovich**

**“La creatividad
me libera”**

