

# ¿SE PUEDE SENTIR EL NO SENTIR?

Por RICARDO ZAPATA

El otro día hablando con mi psicóloga, una gran ayuda en todos mis momentos, comenté que últimamente me estaba costando sentir mis sentimientos; tristeza, felicidad, enojo etc., cualquier cosa que antes generaba un gran enojo ahora es un simple malestar; un gran placer ahora es una sonrisa tímida.

Lo cual me llevó, no a preocuparme porque no lo sentía, pero sí a decir “¿Qué onda?” porque un chico que siempre sintió todo al dos mil por ciento, el que hacía tragedias griegas por pequeñeces o grandes alborotos por una buena noticia, ¿por qué esa pasión ya no estaba?, ¿qué apagó el fuego?

Minutos antes de escribir esto, recordé varias cosas de mi psicóloga diciendo que lo escriba, una chica diciendo que siga tratando el tema adolescente, hablando con mis amigo/as sobre el no sentir y contradictoriamente sintiendo rabia por escenas de una serie “euphoria” (HBO ya te hice la publicidad, págame) sentía ese enojo por temas que seguro trate en otro artículo.

De lo que estaba me di cuenta es de que esto no me pasaba a mí, es como si hubiera un interruptor que apagó mis sentimientos. Esto es bueno... no, porque creo que todos lo que lo hemos pasado o pasamos, se pierda la emoción pero también es un sistema de defensa ante las situaciones que nos pueden lastimar, es algo malo pero con algunos matices buenos

Pero esto tiene nombre...

Efectivamente se llama anhedonia: es un lapsos por un problema emocional o en algunos casos graves síntomas de enfermedades

Anhedonia se puede presentar por pequeños lapsos, días o algunas pocas semanas cuando llevamos épocas de altos sufrimientos y nos genera el dejar de sentir el perder los sentimientos buenos y malos es como si nuestro cerebro, corazón o de donde sea que sean los sentimientos, se fuera de vacaciones por un tiempo y nos deja un vacío.

En qué estaba... ah sí, ese vacío no nos hace indiferentes a lo que pase o no del todo sino como en mí, los sentimientos son pequeñas chispas, tal vez porque sentía mucho pero no es el punto

Una persona no puede elegir qué sentir y menos por que sufrir y por qué no.

La vida no siempre es buena y tal vez no siempre bella. Estos son retos y desafíos constantes, para que haya días tiene que haber noches; en esos momentos es cuando se demuestra el carácter de cada uno y aunque por más fuerte que seamos siempre vamos a tener nuestros límites: ahí es cuando suele aparecer la anhedonia; no es algo a lo que debemos temer, sino otro desafío por afrontar porque todos merecemos tener esa sensación de felicidad o placer.

Escribí esto para desahogarme y para que el que lo lea y sienta esto pueda ver que no tiene nada de malo llegar al límite, no hay que rendirse y pelear hasta el último momento.

La manera para poder salir de la anhedonia es buscar cosas que nos generen grandes emociones e intentar conectar con ellas: tal vez enojo, como me paso a mí o tal vez felicidad, con lo que más cómodos se sientan.

**Aclaración: La anhedonia no es una enfermedad ni un trastorno: es un síntoma de algún proceso emocional, buscar ayuda: Algunas sensaciones comunes de la gente que puede tener este sentimiento de no sentir.**

Conclusión: no somos máquinas, no podemos evitar el no sentir no podemos apagarlo, tenemos que abrazarlos y aceptarlos porque son los más hermoso que nos puede pasar: el amar, el llorar, el reír. Eso es lo que nos hace humanos. Amémonos, todo pasa, todo. Así es que aprovechemos antes de que todo se termine. Mucha felicidad para el que lea esto y apoyen a sus seres queridos, si vos o alguien está pasando por esto, enténdete, no te tortures y salí adelante que puedes.

## 12 DÍAS DESPUÉS Y UNA MONTAÑA RUSA

Escribiendo esto un tiempo después de lo que acaban de leer y haber pasado mil cosas, covid, 39 de fiebre, la emoción de ganar, y la rabia de perder sentir amor por una canción, sentirse emocionado por una película.

A medida que preparaba el boceto de esto me daba cuenta de las idas y venidas que tuve en este tiempo, recuperando mis sentimientos, que puedo decir que llevo un 95%: queda poco.

Mis métodos para esto siempre fueron identificar las cosas que me hacían gritar o llorar y sentirlas, volver a viejos recuerdos, escuchar distintas canciones y empatizar con ellas. Recomendación de la casa para escuchar buena música el artista Mac Miller.

Un punto de quiebre en todo este lío, fue cuando mi psicóloga me recomendó un poema que me devolvió la luz a los ojos y las ganas

Se llama "*Dale vida a tus sueños*", es Mario Benedetti y trata sobre cómo hay que luchar por lo que queremos, por los sueños por mas imposibles que parezcan para que podamos soñar despiertos.

Acá se los dejo...

***Dale vida a los sueños que alimentan el alma,***

*no los confundas nunca con realidades vanas.*

*Y aunque tu mente sienta necesidad, humana,*

*de conseguir las metas y de escalar montañas,*

*nunca rompas tus sueños, porque matas el alma.*

***Dale vida a tus sueños, aunque te llamen loco.***

*No los dejes que mueran de hastío, poco a poco.*

*No les rompas las alas, que son de fantasía,*

*y déjalos que vuelen contigo en compañía.*

***Dale vida a tus sueños y, con ellos volando,***

*tocarás las estrellas y el viento, susurrando,*

*te contará secretos que para ti ha guardado*

*y sentirás el cuerpo con caricias, bañado,*

*del alma que despierta para estar a tu lado.*

***Dale vida a los sueños que tienes escondidos,***

*descubrirás que puedes vivir estos momentos*

*con los ojos abiertos y los miedos dormidos,*

*con los ojos cerrados y los sueños despiertos.*

Con esto doy cierre a este trabajo, espero que les haya gustado...