

# Sentimientos-Naturales y Sentimientos-Parásito

- Quiero un helado... Quiero un helado... ¡Quiero un helado! —dice el niño.
- Las cosas que te gustan mucho no se piden a gritos: ¿Qué va a decir la gente? ¡Va a pensar que estás muerto de hambre! ¡En público hay que saber aguantarse y no decir todo lo que se te ocurre! ¿Entiendes?
- Sí, mamá.
- Pues, a ver: pídelo otra vez como Dios manda.
- Mamá, por favor, ¿me compras un helado?

JOAQUIN M.ª GARCIA DE DIOS

## El Sentimiento-Parásito invade el campo del Sentimiento-Natural. ¿Por qué?

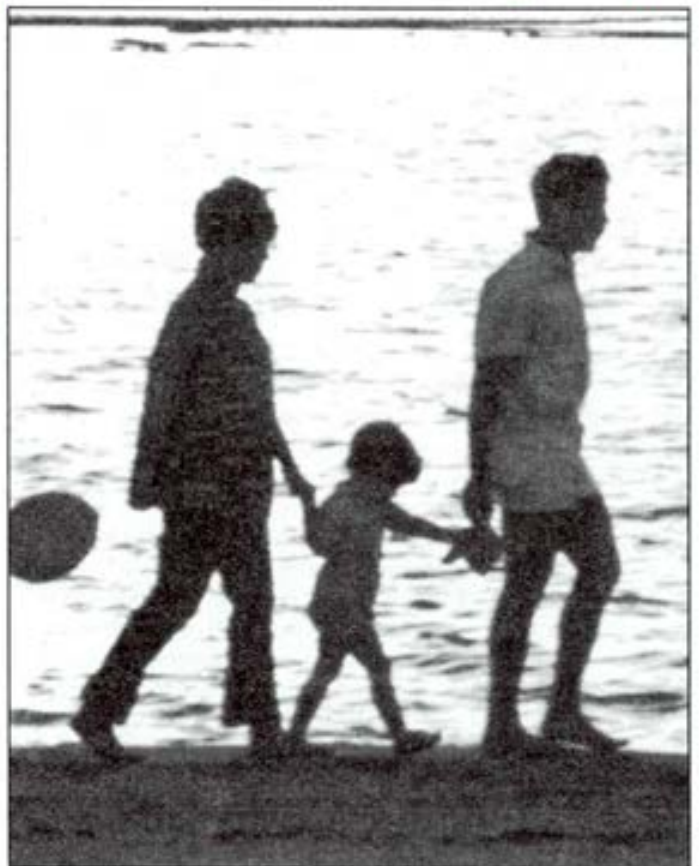
El querer un helado y pedirlo surge normalmente de un Sentimiento Natural (SN).

El Sentimiento Parásito (SP) se adhiere, en cambio, al Sentimiento Natural: surge a-proósito-de, con-motivo-de. Efectivamente, el niño pide un helado (SN) y se viene encima una corrección impuesta: «Los gustos instintivos no se dicen a gritos, delante de otras personas».

En sí misma, la frase no tiene demasiada importancia y puede quedarse en una simple norma como otra cualquiera en la historia educativa del niño. Pero si la madre insiste en otras ocasiones y el niño se adapta por miedo o porque sólo así conseguirá sus gustos, puede llegar un día en que ese sentimiento va adosado al sentimiento natural instintivo = «Siempre que me gusta mucho algo, debo disimularlo y obtenerlo casi sin que la gente se entere».

Esto es lo que se llama un «Sentimiento Parásito» (SP), que se alimenta del Natural y crece a sus expensas. Puede llegar un momento incluso en que se imponga por su tamaño y llegue a ser más grande que su nodriza.

Hay que advertir, desde el principio, que no hablamos de la bondad o maldad del mismo, sino de su tono sucedáneo, adhesivo, rebuscado, chantajista, con-motivo-de. Causará daño si el niño no es capaz de integrarlo libremente en su conducta: esto es, de aceptarlo si le parece razonable o de convivir con él sin que le destruya demasiado. Efectivamente, se recordará siempre de que así era en su edad de pequeño, no le será fácil destruirlo, lo contará como anécdota cuando se le ocurra algo apetitoso y lo grita por todas las esquinas, pero puede que ya no le importe demasiado. En cambio, si su conducta queda señalada con ello, y, cada vez que quiera romperla o hacerlo de otro modo, algo se le viene encima y su recuerdo no le deja operar libremente, se dice que el SP ha crecido y domina el campo emocional.



### ACTIVIDADES

1. Tratad de averiguar SENTIMIENTOS «PARASITOS» que van adosados a Sentimientos Naturales en la conducta del niño en casa, en la escuela.
2. Ahora mismo, pensad algo así que comience con esta frase: «Siempre que quiero instintivamente hacer \_\_\_\_\_ algo se me impone, no sé por qué, y no logro atreverme o ponerlo en práctica. Y, por otra parte, no veo yo una razón poderosa para no hacerlo».
3. Escribe, si quieres, algunos ejemplos:  
 -Me gustaría \_\_\_\_\_ Lo veo razonable porque \_\_\_\_\_  
 Pero no me atrevo, siento como si, me da la impresión de que \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

## Lista de «Sentimientos-Naturales» y «Sentimientos-Parásitos»



### 1. AFECTO (SN)

### (CONDUCTAS de otros ante el SN)

- |                                 |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 1.1. Amor hacia el otro.....    | «Ese niño no es bueno para ti» |
| 1.2. Deseo de relación .....    | «Más te vale estar solo»       |
| 1.3. Expresión de amistad ....  | «No le regalas nada»           |
| 1.4. Ganas de convivencia ....  | «No vais juntos de excursión»  |
| 1.5. Necesidad de intimidad ..  | «¿A dónde vais solos?»         |
| 1.6. Búsqueda de comunicación   | «¿Otra vez en el teléfono?»    |
| 1.7. Cariicias .....            | «Es un besucón y un mimoso»    |
| 1.8. Estar cerca del otro ..... | «¡Siéntate aquí!»              |

### ACTIVIDADES (SP)

Buscad un SENTIMIENTO-PARASITO (SP) para cada número (1.1., 1.2...) que puede surgir ante una conducta irrazonable correspondiente.

- |       |       |
|-------|-------|
| 1.1 = | 1.5 = |
| 1.2 = | 1.6 = |
| 1.3 = | 1.7 = |
| 1.4 = | 1.8 = |

NB.—Deducir posibles JUEGOS que suscita en la persona cada «SP».



### 2. ALEGRIA (SN)

### (CONDUCTAS de otros ante el SN)

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 2.1. Reírse estrepitosamente .....      | «¡Carcajadas sólo en el circo!» |
| 2.2. Reírse solo .....                  | «¡En qué estará pensando!»      |
| 2.3. Reírse mucho .....                 | «¡Ríe, ríe, que ya llorarás!»   |
| 2.4. Pasarle bien en todas partes ..... | «¡La vida no es una fiesta!»    |
| 2.5. Cantar y bailar .....              | «¡Ya pararás, ya pararás!»      |
| 2.6. Jugar con entusiasmo .....         | «¡Pero en estudios, nada!»      |
| 2.7. Todo le parece bien .....          | «¡Es un inconsciente!»          |
| 2.8. Lloraba de alegría .....           | «¡Otros se reirán de ti!»       |



### ACTIVIDADES (SP)

¿Qué tipo de «SP» puede surgir si las conductas resultan impuestas, irónicas, amenazantes, continuas, no aceptadas?

- |       |       |
|-------|-------|
| 2.1 = | 2.5 = |
| 2.2 = | 2.6 = |
| 2.3 = | 2.7 = |
| 2.4 = | 2.8 = |

N.B.—Deducir posibles JUEGOS ante cada «SP» que se padece.





### 3. MIEDO (SN)

- 3.1. Tengo miedo de ir allí .....
- 3.2. No soy capaz de hacerlo .....
- 3.3. Me quieren pegar .....
- 3.4. Ocultar las notas .....
- 3.5. Prefiero no presentarme .....
- 3.6. Estoy temblando .....
- 3.7. ¿Y si no acierto? .....
- 3.8. Me duele mucho: no aguanto .....

### (CONDUCTAS)

- «¡No vales para nada!»
- «¡Qué se puede esperar de ti!»
- «Algo malo habrás hecho»
- «¿Te crees que me engañas?»
- «Con razón te llaman gallina»
- «Disimula: que no te vean»
- «El riesgo hace valientes»
- «Hierba mala nunca muere»

### ACTIVIDADES (SP)

Posible SP ante conductas drásticas consiguientes:

- |       |       |
|-------|-------|
| 3.1 = | 3.5 = |
| 3.2 = | 3.6 = |
| 3.3 = | 3.7 = |
| 3.4 = | 3.8 = |

NB.—Deducir JUEGOS posibles a partir de cada «SP».



### 4. RABIA (SN)

- 4.1. No aguanto más .....
- 4.2. Si lo cojo, lo mato .....
- 4.3. Lloro desesperado .....
- 4.4. Chilla y patea el suelo .....
- 4.5. Amenaza a todo el mundo .....
- 4.6. Rompe todo lo que puede .....

### (CONDUCTAS)

- «Pues fastídate, también yo...»
- «Tú eres capaz de todo eso»
- «Los hombres no lloran»
- «¡Mira qué bien baila!»
- «¡Qué fiera!»
- «¡El caballo de Atila!»

### ACTIVIDADES (SP)

- |       |       |
|-------|-------|
| 4.1 = | 4.4 = |
| 4.2 = | 4.5 = |
| 4.3 = | 4.6 = |

NB.—JUEGOS posibles a partir de cada «SP».



### 5. TRISTEZA (SN)

- 5.1. Anda silencioso .....
- 5.2. Se queda solo .....
- 5.3. Lloro en un rincón .....
- 5.4. No sale de casa .....
- 5.5. Se apena por cualquier cosa .....
- 5.6. Permanece sentado, otros juegan .....

### (CONDUCTAS)

- «¡Ahí va el mudo!»
- «¡Claro, si nadie le quiere!»
- «¡Algo malo habrá hecho!»
- «¡Algo estará tramando!»
- «¡El niño es muy sensible!»
- «¡Sí, sí, mosquita muerta!»

### ACTIVIDADES (SP)

- |       |       |
|-------|-------|
| 5.1 = | 5.4 = |
| 5.2 = | 5.5 = |
| 5.3 = | 5.6 = |

NB.—JUEGOS posibles, a partir de «SP»

