

PSICOTIDIANEIDADES

Usted está gobernada/o por sus emociones?

Si hay algo que siempre representó a “lo irracional”, es la emoción. Los celos, la envidia, el miedo, el amor y el odio; constituyeron durante muchísimos siglos enigmas por resolver y problemas cotidianos difíciles de solucionar. ¿Las emociones son irracionales o se organizan con otro tipo de racionalidad?

Que las emociones sean evolutivamente más antiguas que el acto reflexivo (llamado “acto racional”), no implica que sean irracionales. Dependerá de a qué cosa llamemos “racionalidad”. Irracionalidad aquí no es sinónimo de patología. Es una palabra que habría que usar con más propiedad.

Por suerte, a partir de la investigación sobre la emoción de las últimas décadas pudimos: no sólo entender muchas actitudes y conductas humanas; pudimos también lograr no descalificar a la emoción en nombre de una racionalidad lograda y modelada. Lo que significa dos cosas: 1. el ser humano como animal racional, no es tema que muchos defenderían hoy con grandes convicciones y argumentaciones; y 2. las emociones, sean primarias o secundarias, tienen su propia coherencia, su propia racionalidad: no están por estar, cumplen funciones específicas. Finalmente, son un logro de la evolución.

Tomemos ejemplos de nuestra cotidianeidad y apliquémosle el zoom psicológico: cuando usted (o su emoción llamada amor) define y declara que la otra persona y también su cuerpo, le pertenecen, que son de “su” propiedad privada, ¿es una irracionalidad?. Si la misma definición se genera en el interior de una “relación patológica”, ¿es más irracional aún?. Cuando usted razona de una manera y actúa de otra, ¿cómo define a este tipo de actitudes?. Permítame continuar con las preguntas: ¿toma usted “decisiones emocionales”?, ¿cómo las reconoce?, ¿cómo define y reconoce a sus decisiones racionales?, ¿en qué temas es usted más racional que emocional?. En el campo de los afectos ¿cómo reconoce una decisión racional?, ¿puede usted actuar racionalmente en este campo?, ¿o se siente y reconoce gobernada/o por sus emociones?. ¿Cuándo usted envidia, cuando usted odia o cuando usted cela sin estar en celo, ¿se siente un animal racional?, ¿qué imagen de usted misma/o tiene en esos momentos?, ¿puede usted hacerse una autocrítica en esos momentos?, ¿si puede, qué hace con ella?. Comprenderá que en el campo de las emociones, ¿o debo decir “por causa de las emociones”?, las cosas no son tan simples.

Simplificando podríamos decir que, si no tuviésemos emociones; en el mejor de los casos; seríamos como el Sr. Spok de “Viaje a las Estrellas”: mucho y puro razonamiento; por tanto cada decisión sería “la más lógica y conveniente para cada situación”; absolutamente sin preferencias ni debilidades por algo o alguien. Y, en caso opuesto, si nos gobernaran solamente las emociones, nos sería imposible vivir en sociedades complejas: apenas podríamos vivir en manadas con una mínima organización social. Entre estos extremos vivimos los humanos.

Algunas emociones, las más básicas, son patrones de conductas, modos de funcionar para garantizar la supervivencia o para cuando hay que decidir y no se tiene tiempo para pensar (es un modo de resolución rápida). En estas importan más la reacción misma y los procesos fisiológicos (el miedo por ejemplo). Otras emociones, sí incluyen al semejante (celos y envidia por ejemplo) e influyen sobre lo relacional. En estas importan más, los recuerdos y los significados adjudicados a las experiencias vividas. Este es el campo más psicológico y está relacionado con los sentimientos (cuando se sabe lo que se siente).

Una de las conclusiones de las investigaciones realizadas, es que, en cada una de nuestras decisiones, las emociones están siempre presentes (en algunas personas con más fuerza que en otras). Sentimientos y emociones afectan nuestros modos de pensar, y nuestro modo de pensar afecta a nuestra vida emocional. Es que en el cerebro, verdadera red interconectada, no hay piezas sueltas. La división mente-cuerpo es una deformación filosófica, en los hechos no existe tal división. Lo que sucede es que a los límites, los pone el desarrollo del conocimiento del homo sapiens.

Para entender esta conclusión, tomemos un ejemplo de nuestra vida cotidiana, al que podríamos llamar “cabalgando en el péndulo”. Muchísimas veces parece como si las personas vivieran montadas sobre un péndulo, y oscilaran de extremo a extremo sin darse cuenta. Y supongamos que la mayor parte de las veces, sólo se dan cuenta de esto, cuando el péndulo se detiene en alguno de los extremos, no cuando se mueve. Como si este movimiento pendular, fuese invisible a los propios ojos.

Supongamos también, que cualquier ser humano, vive con contradicciones. Y acordemos que una de ellas, es la oscilación entre la búsqueda de la autonomía y la necesidad de los otros para vivir. E imaginemos que esto es un movimiento pendular, y que en cada extremo, se encuentran estas dos opciones.

Supongamos también que los dos extremos, son modelos teóricos, no reales. Esto es, tanto la absoluta autosuficiencia como la total dependencia, de existir, serían claros signos de psicopatología (excluimos aquí las discapacidades). Existen personas que viven con modelos cercanos a los extremos, pero son cercanos, nunca la encarnación del modelo puro. Por ejemplo, Autonomía y Autosuficiencia, no son sinónimos. Por otro lado, necesitar de alguien y declarar a la presencia del otro como garantía para desarrollar la propia vida, no son la misma cosa.

Entonces le pregunto, ¿nunca le pasó que reconociéndose “demasiado” dependiente de alguien, juró nunca más necesitar ni depender de nadie y pasó a querer vivir con máxima autosuficiencia?. Y su

contrario, ¿después de tanta autosuficiencia, no concluyó que necesita de los otros y que necesita ser necesitada/o?. ¿No es verdad que usted recuerda ya haberse encontrado en otros momentos, en esos extremos invadida/o por sensaciones y sentimientos desagradables?. Si lo hacemos gráfico, usted está montada/o sobre un péndulo, oscilando entre los extremos según sus movimientos afectivos. Movimientos que no hay que minimizar, porque esta pendulación está presente en los divorcios y en los enamoramientos, por ejemplo. Prueba, de la omnipresencia de las emociones.

Otras de las conclusiones de las investigaciones sobre la emoción, demostró que a éstas se las puede aprender a manejar mejor, pero nunca controlarlas del todo (algunas personas pueden hacerlo mejor que otras). Esto, mas conocido como "Regulación Emocional", simplemente significa que usted no puede evitar sentir las (esto es una utopía); pero sí puede manejar mejor los efectos de su aparición (disminuir su intensidad, inhibir alguna conducta, proponer su reemplazo por otra, etc.). Menos automatismos y mas apropiación y empoderamiento, digámoslo así. Los problemas con los celos o con las reacciones de ira y violentas, son claros ejemplos. El desmanejo, la desregulación, es una de las puertas de entrada a la psicopatología.

En síntesis, si usted está gobernada/o por sus emociones, usted tiene un problema perteneciente al campo de la Salud Mental. Pero si usted, reconoce y maneja (la mayor de las veces bien y a veces no tanto) esa combinación explosiva de idea-emoción-conducta, si usted maneja el acercamiento-alejamiento; y esto no le trae graves problemas de relación ni le provoca síntomas a su vez inmanejables; usted está dentro de la norma(lidad).

Raúl G. Koffman
Psicólogo
raulkoffman@gmail.com