

PSICOTIDIANEIDADES

Posible, probable o imposible?

Nuestras evaluaciones cotidianas, demuestran que las categorías “Posible” y “Probable” se confunden en el campo de los miedos. Volvamos al tema de la Inseguridad en las calles. Es posible que en la calle sea víctima de un hecho de inseguridad. Pero, ¿que probabilidades tiene de que efectivamente le suceda?. La probabilidad es numérica, pero el miedo aumenta significativamente esa probabilidad: cuánto mas desprotegida la persona se sienta, mas miedo tendrá, y la evaluación subjetiva de la probabilidad, aumentará. Y como sabemos que se actúa según lo que se cree y evalúa, el resultado es la inhibición de la acción (no se sale a la calle).

Si colocamos esta lógica en el par “persona temerosa-persona temeraria”, los resultados son previsibles. A mayor temor, mayor inhibición de la salida a la calle. En el otro extremo del par, la persona temeraria, evaluará los riesgos minimizándolos y sus conductas podrán ser de riesgo innecesario. La persona mas temeraria evalúa y concluye la probabilidad 0 de riesgo y la mas temerosa la probabilidad del 100%. Los pares serían entonces: “con seguridad me va a pasar algo-con seguridad no me va a pasar nada”. Y sabemos que la generalidad de las personas están ubicadas entre los extremos, no en ellos.

¿Cómo te lo explico?!!

Hasta aquí todo está claro. El problema es explicar y hacer entender, a quienes están en los extremos, sobre la relatividad de sus evaluaciones. Muchísimas veces, solo cabe esperar que la cotidianeidad les demuestre el error valorativo (con el riesgo que esto supone). ¿Cuántas personas conoce que abandonaron su supuesta invulnerabilidad, solo después de que algo mas o menos grave, les pasó? (eventos cardiovasculares, choques, accidentes, etc.). Muchas personas abandonan esta creencia (doloroso proceso, por cierto) y otras continúan peligrosamente con ella. Abundan los dos casos. Pero para las personas temerosas, la cotidianeidad no siempre rectifica sus creencias temerosas. Cuánta mayor en edad sea la persona, probablemente mas difícil sea, por el aumento de su sensación de fragilidad y por su real fragilidad. Y cuando el miedo se aproxima mas al pánico, también mayor será la dificultad.

“Persona temerosa-Persona temeraria”, suponen creencias y sensaciones. Si usted siente que puede y cree que puede (mas que cree, está convencido), ¿porqué evaluaría que no va a poder?. Y a la inversa, es lo mismo: si siente que no va a poder y cree (está convencido) que no va a poder, ¿porqué evaluaría que va a poder?. Es que dijimos, estos son los casos de las personas que están en los extremos. En cambio, en la amplia zona entre los extremos la flexibilidad aumenta y también las probabilidades de un cambio (en las evaluaciones y en las acciones).

Viva las certezas!!

Si usted es una persona a la que le desagradan las sorpresas y las incertidumbres; es probable que las categorías “Posible” y “Probable” se le confundan mas aún. Si usted quiere tener todo bajo control (bajo “su” control), lo inesperado le resultará desagradable y rechazable. Por tanto, hará todo lo posible para evitar ser sorprendido y creará un sistema de alarmas para ello. El problema será que, cuando una alarma le avise de que hay algo fuera de lugar, probablemente sienta y crea que se desató un tsunami. Usted perfeccionará su sistema de alarma para no sentir la sensación de tsunami, y próxima sorpresa será para usted dos tsunamis juntos (como era de esperar). A mayor control, mayor sensación de descontrol cuando algo está fuera de lugar. Todo un trabajo inútil y contraproducente; un espiral que alimenta lo que mas teme. Y todo esto porque la probabilidad de tsunami es para usted siempre del 100% cuando es sólo posible que pase algo inesperado, y nada mas que eso.

¿Cuántas probabilidades hay, de que confrontar con alguien, lleve a una ruptura de la relación (aunque la otra parte siempre amenace con ello)?, ¿cuántas probabilidades hay de que, por decir que sí una vez, no se va a poder con lo que vendrá?, ¿cuántas probabilidades hay de que, por decir que no una vez, se recibirán siempre y sistemáticamente los no de la otra parte?. Las posibilidades de confundir, son muchas.

Pero ¿posible o imposible?

Otra confusión que podemos encontrar es la de “Posible” e “Imposible”. Sea porque es un argumento que las personas se den para darse fuerza o porque se trate de un convencimiento, “hacer posible lo imposible” es un recurso muy utilizado. Sabemos que si son dos categorías diferentes, no debemos confundirlas. Pero sucede, que psicológicamente, a veces, muchas personas necesitan fundirlas (borrar las diferencias). Volver el tiempo atrás, vivir sin alimentarse, ir caminando a la luna, hacer lo que se le viene en ganas, no morir de sed en un bote perdido en el océano, son prácticamente imposibles de lograr. Pero, si usted espera un amor (que usted y el resto sabe con certeza que no volverá); mientras usted espere, usted confunde estas categorías. Lo imposible no lo es tanto, porque cabe una posibilidad aunque sea muy improbable, por tanto; lo imposible no existe.

Los imposibles (antes llamadas utopías) parecen renovarse: cada “no” categórico, cada puerta que se cierra, cada proceso social truncado, renueva las expectativas y lo posible se convierte en probable y lo imposible parece hacerse posible. Es la magia de esa extraña relación muy humana entre la necesidad y

su inseparable compañera, la Imaginación. Sea para bien o para mal, vienen juntas desde hace milenios. Para bien, porque permite firmar nuevos contratos con la vida; y para mal, porque cuando la imaginación no alcanza o se agota, se vuelve a sentir la misma necesidad con mas fuerza y con el agregado de la bronca (con uno mismo o con los otros).

Es Entretenimiento!!!

Lo posible, lo probable y lo imposible; son finalmente una de las bases del entretenimiento (manteniéndose ocupado para pasar el tiempo). Sean comedias o dramas donde todo es posible y donde cada uno hará posible el propio imposible con sólo identificarse con algún personaje (lo que calmará la necesidad al menos por un rato).

Aquel "Sea realista, sueñe lo imposible" parece afirmar que; soñar con una realidad posible, es de menos tontos que soñar con un mundo imposible. La diferencia, la marca usted.

Raúl G. Koffman
Psicólogo
raulkoffman@gmail.com