

## **Sobre la llamada Impulsividad**

La llamada Impulsividad, en general se refiere a reacciones rápidas como explosivas, inesperadas, intempestivas y sin previsión (por tanto poco reflexivas); que aparecen en situaciones muy específicas. Situaciones en las que se espera un "mayor control sobre la propia reacción". Lo que las hace poco funcionales para vivir en sociedad.

Pero para las personas con problemas de impulsividad, poder esperar antes de expresarse, es una gran dificultad. No pueden pensar antes de actuar, no pueden esperar. Como si funcionaran con una lógica de carga y descarga, en donde la descarga es impostergable. Sienten y creen, muchas de ellas, que si no explotan, implosionan. Pero esta suposición es producto de la naturalización de la misma impulsividad.

Al viejo "descontrol", se lo define hoy como un problema de "desregulación emocional". Porque son las emociones, las que resultan en estos casos, difíciles de regular. Los celos y los enojos (la llamada ira) son los ejemplos mas conocidos. Lo que las remite rápidamente a lo "relacional" Porque si cada uno, reacciona como quiere, las relaciones humanas se asemejarían a las que se dan en una manada de lobos salvajes. Lo que supone un modo diferente de organización social.

La impulsividad suele ser reconocida por la percepción de "falta de límites". Celos infundados en las parejas que concluyen en escenas violentas, peleas entre compañeras/os de trabajo por mal entendidos o envidias; peleas entre vecinos por ruidos o simplezas que concluyen en tiroteos, peleas entre automovilistas por maniobras inesperadas, por algunos ejemplos.

La impulsividad quizás quede validada en contextos violentos y de supervivencia, pero no en otros. Donde hay que "matar o morir"; la reacción rápida, es una necesidad. Pero estos son contextos muy puntuales: delincuencia, conflictos entre bandas, etc. Fuera de ellas, su presencia, hacen imposible una respetable convivencia.

Las explicaciones son variadas: sociedad competitiva, falta de certezas, desamparo social, problemas en el neurodesarrollo, déficits en la educación para la convivencia con los diferentes. Todas se presentan como igualmente válidas. Es que la tan buscada convivencia pacífica, no es tan fácil de lograr en sociedad multitudinarias y con gran diversidad.

Las propuestas terapéuticas para estas problemáticas, son muy definidas y puntuales. Es que para algunas problemáticas específicas (desregulación emocional, consumo de sustancias y trastornos de ansiedad por ejemplo), se necesitan abordajes muy específicos.

Raul Koffman - Psicólogo  
Desde Rosario  
[raulkoffman@gmail.com](mailto:raulkoffman@gmail.com)