

LOS ESTABILIZADORES EMOCIONALES

Sabido es, que los sentimientos de insignificancia y el reconocimiento de la animalidad; son psicológicamente hablando, “inestabilizadores emocionales”. Verdades muy poco simpáticas para el ser humano. Porque aunque el ser humano necesite creerse otra cosa, no es más que un animal más. Algo más racional que el resto de los animales, tan emocional como los chimpancés y tan biológico como las amebas. Y la insignificancia, porque es un animal con muchas potencialidades pero con limitado tiempo de vida.

Un estabilizador emocional, es un producto de la mente, que reduce el malestar generado por estas verdades. Pueden ser pensamientos, sentimientos, creencias, escenas imaginativas, convicciones, por ejemplo.

¿Y los inestabilizadores emocionales?. Son emocionales porque se trata de sensaciones y sentimientos. Inestabilizadores porque rompen con el necesitado estado de equilibrio, estabilidad o previsibilidad que el ser humano necesita para tener calidad de vida. Para que no se disparen angustia o ansiedad, o generen stress, por ejemplo. Lo imprevisible, más aún cuando es continuo; atenta contra el funcionamiento corporal y psicológico, generando sintomatologías diversas. Por ejemplo: si una relación afectiva fuerte se rompe, genera sentimientos de insignificancia, de desamparo y de descreimiento. Todos estos sentimientos pueden minimizarse, calmar la herida a la auto-valoración, generando creencias de que “el amor verdadero ya vendrá”, o que “mejor ahora que más adelante”. O que “nunca me amó realmente”. Si una injusticia se produce, pueden surgir la necesidad de venganza y hasta su planificación; surgir la idea de la justicia divina; o la creencia de que a quien la produjo, la vida le castigará en algún momento. Opciones claramente estabilizadoras emocionalmente. Pero en el momento de la injusticia y quizás muchos años después, el sentimiento de insignificancia volverá a sentirse al recordar el hecho. La insignificancia se re-sentirá, también el odio y la impotencia. Lo mismo sucede con la muerte de un ser querido. La impotencia e insignificancia se agrandan exponencialmente; y surge el lógico dolor ante lo inevitable. Sabemos que esta situación es la más inestabilizadora emocionalmente.

Es que el ser humano necesita previsibilidad para planear su propia vida. Sus planes y proyectos, no pueden concretarse en situaciones de permanente imprevisibilidad, incertidumbre e inestabilidad.

Las creencias son grandes y poderosos estabilizadores emocionales ya reconocidas (más allá de que también las hay desestabilizadoras). Grandes compensadoras de estas verdades tan poco simpáticas. Algunas surgen espontáneamente, otras luego de algunas reflexiones. Hay creencias estabilizadoras para el desamor, para la muerte, y para los problemas de salud. Hay una creencia para cada necesidad o estado. Finalmente, siempre las hubo y siempre las habrá, mientras el ser humano siga siendo humano.

Psic. Raul G. Koffman

raulkoffman@gmail.com

Publicado en Revista Rumbos N° 791