

COLEGIO "SAN JUAN BOSCO"	Servicio de Orientación
<b>DOCUMENTOS PARA LA REFLEXIÓN EN FAMILIA</b>	
<b>PISTAS PARA ACERTAR</b>	
<i>(Pista nº 71, Mayo 2024)</i>	
Emociones con cabeza	

De un tiempo a esta parte, está produciéndose un fenómeno tan interesante como comprometido, lo mismo para pequeños que para adultos y que ha venido a revolucionar uno de los paradigmas que mayor vigencia mantenían desde antiguo. Nos referimos al peso y preeminencia que ha adquirido en prácticamente todos los escenarios de la vida el mundo de las emociones.

Si en un pasado no demasiado lejano dejar atisbos de que los comportamientos de alguien estaban influidos por las emociones -salvo las excepciones aceptadas de duelos y notorios éxitos- constituía poco menos que un signo de debilidad que se intentaba disimular cuando no eludir, hemos pasado a una reivindicación tan intensa y generalizada que hasta el mundo económico -¡ahí es nada!- parece movido por semejantes palancas.

Sería absurdo y antinatural, por ir contra la esencia de la naturaleza humana, negar la importancia del ámbito emocional en el análisis y comprensión de la conducta de los individuos y de los grupos. Pero de ahí, a ignorar completamente el peso de la racionalidad en la toma de decisiones y el establecimiento de criterios y referencias universalmente válidas para el desempeño de los comportamientos, va un abismo.

Paradójicamente ha sido el mundo de la Neurociencia el que ha venido a desvelar algo que ya intuyó Pascal en el siglo XVII ("*El corazón tiene razones que la razón no conoce*") y, mucho antes, los clásicos griegos que dejaron cumplido testimonio en sus tragedias: que existe una dinámica de interconexiones bioquímicas que modulan (cuando no condicionan) la conducta y las actitudes. Pero siendo ello indiscutible, no es menos cierto que, precisamente, por nuestra capacidad de aprendizaje (y no nos referimos al académico sino al existencial) podemos sobreponernos a dicha modulación -siempre en términos de equilibrio psicofisiológico- y revertir impulsos o reacciones inmediatas.

De hecho, ¿qué es el imprescindible establecimiento de límites para una convivencia armoniosa tanto en el ámbito familiar como en el colectivo social sino una contraprogramación de lo que representan las respuestas “emocionales” desde la más tierna infancia?

Por cierto, si hay un sector de la población especialmente sensible para que mensajes parciales y campañas ambiguas impacten de modo negativo en su capacidad de análisis, juicio y decisión, ése es, precisamente el de la infancia y la juventud. Adormeciendo y excitando según los casos.

Y ahí, el mundo de la Música, el Cine y el espectáculo en general, junto al de la Publicidad y los entretenimientos, cobran, como resulta fácil comprobar, un protagonismo de primera magnitud.

Porque, creemos, no cabe aceptar, sin más, que como somos seres emocionales, éstas tengan que resultar excluyentes y dirigir completamente las opciones que en cada momento, ante cada situación y con cada prójimo, haya que tomar. De ser ello así, todos caminaríamos por un precipicio en el que muy fácilmente el soplo de cualquier contrariedad podría ser suficiente para hacernos caer peñas abajo y nuestra vulnerabilidad aumentaría de modo considerable, con sus correspondientes consecuencias.

Socialmente (al menos en nuestro mundo occidental) tenemos aceptadas determinadas expresiones de las emociones que, por cierto, no coinciden con lo que en todas las latitudes se aceptan o toleran. Son diferencias o peculiaridades culturales que, de algún modo, hablan también de la idiosincrasia de esos pueblos, su historia, sus tradiciones y que nos ayudan a que por esa válvula de escape se permita la liberación de presiones ocasionadas en los más diferentes ámbitos de nuestra vida individual y nuestras interacciones con otros.

Por enmarcarlo en el momento y la responsabilidad que nos es más próxima, en la formación del carácter y la personalidad de nuestros niños y jóvenes, resulta muy conveniente que junto a la creación de las condiciones para que se expresen y dialoguen con nosotros (y con otros adultos) con confianza y sinceridad no pierdan de vista el respeto y la necesidad de que ese intercambio se produzca en condiciones de oportunidad y medida, aceptando que la experiencia, pero también el cariño hacia ellos, son ingredientes muy fundamentales para establecer las bases de una construcción positiva y equilibrada de la personalidad de cualquiera.

Así como, en términos de salud óptima, tenemos capacidad de control para regular nuestras necesidades fisiológicas, así también cabría desear educar a nuestras emociones para que nunca rebasaran, en su expresión, fronteras de muy difícil retorno, conformando -en los dos extremos- un introvertido pusilánime o un acaparador sin medida; en cualquier caso, un candidato a la inadaptación y el conflicto permanente por no saber encontrar los recursos personales que permitan la adaptación, la conciliación y el acuerdo en la eventualidad de cualquier disputa o diferencia de opinión.

Y ahí la intervención familiar, la de unos padres implicados y comprometidos con acompañar en la evolución positiva de sus hijos, tiene mucho que hacer.

La ira, el miedo o la tristeza tanto como la alegría, la expectación o el entusiasmo, caben ser ponderadas para que no supongan una cortapisa en la interrelación personal y una mengua en la cercanía que con nuestros hijos (y la de ellos con nosotros) quede establecida a lo largo de sus diferentes momentos vitales para conseguir ese imprescindible equilibrio que posibilite la progresiva superación de las “crisis” que, sin duda, irán apareciendo en cualquier dinámica familiar convencional. Y, sin olvidar nunca que la casa es la pista de despegue para el desenvolvimiento en el mundo. Un mundo en el que los radicalismos (hijos naturales de la emocionalidad) suelen conducir al desasosiego más invalidante.

Insistimos, que nada se desborde, porque luego hay que recogerlo y, a veces, quedan manchas en el mantel que calan a la mesa.

**¡Buen provecho!**

<o><O><o>