

Libertat

Nos pensamos libres porque creemos que tenemos el control de nuestras acciones. Pero no es así, existen causas que determinan dichas acciones. Muchas veces nos encontramos involucrados en situaciones violentas y no encontramos explicación; el motivo suele ser que la mayoría de los afectos existentes: celos, envidias, rencores, odio, amor... muchas veces se manifiestan bajo otras formas. Otras veces actuamos bajo la tiranía de las ganas, llámese emoción o sentimiento. Nos regimos por la disposición del cuerpo y no por la realidad.

Sentimientos y emociones no son excusas

De los afectos nunca podemos deshacernos, en tanto somos seres humanos y en cada relación que establecemos existe implicación. De no ser así, seríamos máquinas. Además, quién carece de afecto, se mueve impulsado de un sitio a otro por cosas sin importancia. Respecto a las emociones y los sentimientos no debemos dejarnos dominar, ni llevar por ellos. No hay que estar a merced de las emociones. Cada sujeto debe regirse por la realidad y por un proyecto de vida. Y nunca, ningún sentimiento, ni ninguna emoción deben ser utilizados como eximentes para no hacer. Así, porque me dé pena separarme de mi amor, no voy a dejar de ir a trabajar; o porque un día sienta envidia de mi amiga no voy a dejarle de hablar. Otra razón por la que no debemos hacer caso a sentimientos y emociones, es que muchas veces tienen un carácter de ambivalencia. Hay quien tiene un conflicto entre afectos contrarios y no saben lo que quieren; es decir hay veces que quiero mucho a mi madre y otras veces la odio; hay veces que siento rencor hacia mi hermano y otras veces indulgencia.

En ocasiones hay que soportar cierta cuota de displacer para hacer frente a situaciones novedosas de la vida (estudiar, escribir, un amor), pero muchas veces un sentimiento perturba ese aguante y dejamos de hacer nuestra acción.

El afecto nos engaña

Cuando reprimimos, el afecto se disocia de su representación. De manera que la energía, el afecto, queda libremente móvil. Así, cualquier afecto puede unirse o atribuirse a cualquier idea, sin que haya correspondencia entre ambos. Debido a tal desplazamiento, recaerán afectos excesivos o injustos sobre personas que no correspondan. Por eso, lo que sentimos, la mayoría de las veces, nunca es por el motivo que nosotros pensamos. Pero es una verdad que cuesta reconocer. Por ejemplo, hay quien tiene una pelea atroz con su pareja sin motivo aparente, y desconoce que todo viene por la relación con su madre.

Traducir los sentimientos

En muchas ocasiones, la imposibilidad de traducir en palabras los "sentimientos" sería la causa de algunas enfermedades. Y es que, los afectos inconscientes son capaces de producir, sin ayuda de ningún otro elemento patógeno, enfermedades corporales que puede llevar a la muerte. Hablar de

las cosas que nos ocupan, dan lugar a un desarrollo distinto, que si las reprimimos. Juan Ramón Soto