

Llibertat

Ens pensem lliures perquè creiem que tenim el control de les nostres accions. Però no és així, existeixen causes que determinen aquestes accions. Moltes vegades ens trobem involucrats en situacions violentes i no trobem explicació; el motiu sol ser que la majoria dels afectes existents: gelosia, enveges, rancors, odi, amor...moltes vegades es manifesten sota altres formes. Altres vegades actuem sota la tirania de les ganes, siguin emoció o sentiment. Ens regim per la disposició del cos i no per la realitat.

Sentiments i emocions no són excuses

Dels afectes mai podem desfer-nos, en tant som éssers humans i en cada relació que establím existeix implicació. De no ser així, seríem màquines. A més, qui té manca d'afecte, es mou impulsat d'un lloc a un altre per coses sense importància. Respecte a les emocions i els sentiments no hem de deixar-nos dominar, ni dur per ells. No cal estar a la mercè de les emocions. Cada subjecte ha de regir-se per la realitat i per un projecte de vida. I mai cap sentiment ni cap emoció han de ser utilitzats com eximents per a no fer. Així, perquè em doni pena separar-me del meu amor, no haig de deixar d'anar a treballar; o perquè un dia senti enveja de la meua amiga no haig de deixar-li de parlar. Altra raó per la qual no hem de fer cas a sentiments i emocions és que moltes vegades tenen un caràcter de ambivalència. Hi ha qui té un conflicte entre afectes contraris i no sap el què vol; és a dir hi ha vegades que vull molt a la meua mare i altres vegades l'odio; hi ha vegades que sento rancor cap al meu germà i altres vegades indulgència.

En ocasions cal suportar certa quota de desplaer per a plantar cara a situacions noves de la vida (estudiar, escriure, un amor), però moltes vegades un sentiment pertorba aquest aguant i vam deixar de fer la nostra acció.

L'afecte ens enganya

Quan reprimim, l'afecte es disocia de la seva representació. De manera que l'energia, l'afecte, queda lliurement mòbil. Així, qualsevol afecte pot unir-se o atribuir-se a qualsevol idea, sense que hagi correspondència entre ambdós. A causa d'aquest desplaçament, recauran afectes excessius o injusts sobre persones que no corresponguin. Per això, el que sentim, la majoria de les vegades, mai és pel motiu que nosaltres pensem. Però és una veritat que costa reconèixer. Per

exemple, hi ha qui té una baralla atroç amb la seva parella sense motiu aparent, i desconeix que tot ve per la relació amb la seva mare.

Traduir els sentiments.

En moltes ocasions, la impossibilitat de traduir en paraules, els sentiments, seria la causa d'algunes malalties. I és que, els afectes inconscients són capaços de produir, sense l'ajuda de cap altre element patogen, malalties corporals que poden dur a la mort. Parlar de les coses que ens ocupen, donen lloc a un desenvolupament diferent, que si les reprimim.

Joan Ramón Soto