

DESPUÉS DE LA TEMPESTAD

Manuel Calviño

Facultad de Psicología, Universidad de La Habana.

Resumen

La función social y ética de una disciplina como la Psicología, de los que cultivamos dicha disciplina, exige una mirada a los fenómenos sociales en los que son protagonistas los seres humanos. El análisis de situaciones sociales emergentes desde el aparato conceptual de la ciencia psicológica, contribuye a su esclarecimiento y a orientar conductas a seguir.

Palabras clave: Psicología, vulnerabilidad, tensiones sociales, violencia

Abstract

The social and ethical function of a discipline like Psychology, of those of us who cultivate this discipline, requires a look at the social phenomena in which human beings are protagonists. The analysis of emerging social situations from the conceptual apparatus of psychological science contributes to its clarification and to guide behaviors to follow.

Keywords: Psychology, vulnerability, social tensions, violence

El ejercicio ético de una profesión es un compromiso-deber de quienes asumen la membrecía gremial de una u otra disciplina. Y ello supone que, incluso en situaciones extremas en las que pueda resultar incomprendida, vituperada y cuestionada, la elaboración analítica comprensiva, sustentada en datos empíricos directos o en los datos que son las propias elaboraciones de la disciplina, resulta un deber ineludible. El que dichas elaboraciones sean o no cuestionadas no ha de formar parte de la toma de decisión. En todo caso, el cuestionamiento, si propende a la búsqueda de la racionalidad argumentada, de las verdades posibles, es un excelente instrumento de la construcción colectiva.

Tiempos muy difíciles hemos estado viviendo las cubanas y los cubanos. Podemos decir que los fáciles no han sido frecuentes. Las razones externas e internas son conocidas y no es el objetivo del presente escrito escudriñar más en el asunto. Apenas decir que en cualquier sistema social (lo que incluye todos los componentes de una sociedad) ninguna causa actúa por sí misma en la generación de una inestabilidad o fisura en el sistema. **La causa siempre son causas**, en plural. La causalidad es siempre *pluricausal*. Aunque algunas fuerzas puedan llevar un mayor o menor peso en la situación que se genera.

Particularmente en los últimos años hemos sentido el peso de las rispideces de la vida. Condiciones adversas para llevar adelante los procesos más elementales de la vida cotidiana han ido *in crescendo* y han producido una profunda e intensa acumulación de tensiones en todas y todos nosotros. Nadie se salva del pie forzado. Claro que unos más y otros menos, pero todos impactados por las carencias, las insuficientes condiciones de los servicios básicos, por la discapacidad de los ingresos salariales de hacer frente a una devaluación

multiplicada por el egoísmo y la ausencia de solidaridad ciudadana de algunos, y por la insuficiencia de una acción a muy corto plazo (para ya) que por sus efectos sensibles, vivenciales, profundice la confianza en las decisiones estratégicas y robustezca la esperanza de quienes no la encuentran. La falta convocando a la demanda, a la exigencia. **La sensación de vulnerabilidad por momentos se adueña de las certezas y convoca a incertidumbres.**

Es este un proceso arraigado en el funcionamiento psicológico de los seres humanos.

La vulneración de la zona de satisfacción de las necesidades básicas, genera acciones disruptivas, por momentos de alta intensidad, aunque por lo general de efectividad limitada sobre todo al aplacamiento de las vivencias de insatisfacción, lo que no es poco, pero es insuficiente. Procesos que muchos relacionan con las catarsis. Aunque no son solo procesos catárticos. Son también unidades expresivas de contenido, mensajes, formas no verbales de hablar. En la dicotomía metodológica mente-cuerpo, como en la emoción-razón, el desbalance pronunciado tiende a producir erupciones reactivas, lógicas y comprensibles, incluso necesarias para los procesos de homeostasis tan recurrentes en el mundo físico como en el mental, que tienden a la búsqueda de la restauración o la reconstrucción del equilibrio.

La sensibilidad humana tiene dos rostros y un solo nombre: un rostro sensorial, intuitivo (límbico, si nos referimos al sistema nervioso central), de reacción rápida, marcada por la inmediatez. Es el rostro de la sensorialidad, del dato sensible primario, la base de todo el sistema comportamental humano que anda por el camino de la intuición; el otro, racional, reflexivo (*cortex*, siguiendo la misma analítica), de reacción un poco más lenta, más mediata, en busca de argumentación. Es el rostro de la reflexión.

La vivencia apropiada por la sensorialidad (por lo que se siente, se sufre o se disfruta, duele o deleita) puede tener una fuerza que supera a la de la razón, y se traduce en un accionar en el momento, en esa dimensión de tiempo de corta duración a la que llamamos aquí y ahora. Son elaboraciones reactivas, por acumulación. Cuando el *apropiante* es la racionalidad, ya sabemos: excesos racionalizantes, normatividades extremas, rigidez.

Pero la respuesta límbica es tan legítima, desde el punto de vista del funcionamiento del sistema mental, como la racional reflexiva. Ambas son funciones adaptativas. La primera, propende a una adaptación reactiva y desaprovecha todo el potencial crítico de la segunda. La segunda a veces se pierde en una racionalización execrada que de tan racional pierde la realidad de la vida. Por eso, para bien del diálogo sujeto-realidad/sujeto-sujeto, las personas no solo pensamos racionalmente, sino también y de conjunto emocionalmente. **Las personas sentimos desde lo argumental, pensamos desde lo emocional.** El *sentipensamiento*, del que hablaba Galeano.

Alguien, desde un saber científico, afirmó que no se convence al corazón con razones, como tampoco al pensamiento con emociones. Las emociones distintas y distantes tienen que aprender a dialogar desde la diferencia, a persuadirse. Los pensamientos, del mismo modo, tienen que abrirse al diálogo desde la multiplicidad, tienen que abrirse al entendimiento. Y esto no se logra con emociones reactivas en frenesí, ni con razones obcecadas con idealizaciones de mirada única.

¿Hay algún modo posible de hacerlo? Sin duda. Por lo pronto, **bajar los niveles de tensión y flexibilizar los modos argumentales.** La mediatización de las reacciones emocionales y también de las elaboraciones argumentales primarias. En el espacio de las relaciones interpersonales hablamos de contener, acompañar, compartir, *desfocalizar*, canalizar las reacciones emocionales. Y junto a esto, ahora a nivel reflexivo, intercambiar argumentos, informaciones, reconstruir la racionalidad. Lo que no se debe hacer nunca es contraponer,

violentar el proceso, toda vez que esto multiplica la reacción. **El mediatizador fundamental: el respeto.**

El asunto es que más allá de las reacciones inmediatas en una situación en extremo intranquilizadora, estresante, se yergue una formación subjetiva, disposicionalmente inconsciente pero gestionable desde la acción volitiva, que conocemos como **actitud**. Parafraseando a un excelente comunicador de radio y televisión, ella (la actitud) no nos salva de *la cara que tenemos, pero sí de la que ponemos*. La actitud no nos salva de la emoción reactiva, pero si nos guía en el proceso de decidir qué podemos hacer con ella. **Queda con nosotros el extenso e importante campo de la responsabilidad.**

No somos *in situ* responsables de nuestras vivencias emocionales primarias, de nuestras emociones reactivas. Pero sí del qué hacemos con ellas, del acto de definición y asunción de nuestra actitud. Por supuesto que este acto de control y decisión se hace más difícil (por momentos hasta poco probable) en dependencia de varias variables: el nivel de acumulación de las tensiones, la prolongación en el tiempo de los estímulos desencadenantes, el significado personal de la situación, la matriz interpretativa de soporte y otras. Pero definitivamente **la actitud puede ser sanadora, puede dar un mejor curso a las vivencias de desagrado** que convocan a una reacción emocional desmedida, esa que siendo legítima se torna facilitadora de más daño y malestar hasta negar, con sus comportamientos asociados, su legitimidad de origen.

Las manifestaciones acaecidas en varios puntos de la capital habanera, con y tras el doloroso paso de *Ian*, fueron una clara expresión de este proceder del sistema psíquico. No tengo duda alguna. Y no lo digo con ánimo de devaluar la explosión tensional de quienes se lanzaron en acciones de demanda. ¿Puede alguien no entender que algunas personas reaccionen así tras largas horas, días, sin fluido eléctrico, sin agua, con alimentos echándose a perder, que se suman a meses con serias dificultades en las prestaciones de electricidad, apagones, dificultades en los abastecimientos, un servicio de transportación deficitario y otras insuficiencias? Por supuesto que no.

El asunto es que, así cómo entender que el genocida bloqueo ocupa un lugar central en la matriz generadora de tales problemas no logra evitar las reacciones emocionales llegado un punto de acumulación (ebullición, podemos decir metafóricamente), así como comprender que la comunicación no es magia (la mejor acción de persuasión guarda una relación de dependencia con el sujeto de dicha acción, es decir hay que persuadir y persuadirse), así como tener la razón no es suficiente, sabemos que la mediatización de nuestras actitudes pueden llevar las más difíciles situaciones por rumbos menos escabrosos, por **rumbos más encaminados al fin último de los procesos humanos: favorecer el bienestar y desarticular el malestar.**

Es contradictorio y equívoco pensar que sumando malestar llegaremos al bienestar. Lo he dicho en múltiples ocasiones: las prácticas (educativas, comunicativas, políticas, culturales) que hacen sentir mal para lograr que se hagan las cosas bien, no son buenas prácticas. Echarle leña al fuego no acabará por extinguirlo. En todo caso, cuando se extinga, habrá causado más daño. Y esto lo valido para cualquier grupo de los contendientes en un diferendo. Los que ejercitan inadecuadamente un derecho, y los que ejercitan inadecuadamente un deber.

Yo como ciudadano cubano, como habanero, me declaro en contra de las acciones reactivas, de esas que dan paso irrestricto y descontrolado a las emociones de *in situ*, entre otras cosas porque ningún acto de violentar traerá consigo un acto de crear. **Violencia es destrucción**

venga de donde venga y la ampare la seudo razón que la ampare. Declaro mi inconformidad con actos que por demás están registrados en nuestro código penal como punibles (por cierto, como existen con denominaciones similares me atrevo a decir en el mundo entero). Y lo hago desde el convencimiento de que hay muchas otras formas de manifestar desacuerdo, molestia, desaprobación, contradicción, que propenden con mucha mayor eficiencia a la solución adecuada de los problemas. Sí al derecho del ejercicio de las diferencias, de la crítica, de la demanda. **No al ejercicio agresivo, violento. Ni provocar, ni dejarse provocar. Y hay una guía inequívoca, como dije antes: el respeto.**

Por el contrario, me sumo a los que padeciendo los mismos rigores asumimos una actitud más constructiva. Me reconforto y siento orgullo con la solidaridad de los más, con la visión (sensorial y reflexiva) de asistir a una reacción mediada por la actitud colaborativa. No dejo de pensar que se pudo haber hecho una poda de árboles antes de la tempestad y tal vez aminorar sus efectos. Pero tampoco dejo de pensar en la devastación de extensas zonas de Pinar del Río que nada tuvo que ver con la poda previsoras. Entiendo perfecta y empáticamente a los que han estado más castigados por la falta de electricidad (con todos los problemas que esto trae consigo), a los que se desesperan y arremeten contra lo que perciben como obstáculo, pero esto no me ciega la visión del esfuerzo tremendo que se hace, de la colaboración solidaria que se siente en casi todas partes.

Entonces me sumo a las prácticas de recuperación, en las que he visto a mis estudiantes universitarios, a soldados y oficiales de las instituciones militares, a vecinos de barrio, a dirigentes, a jubilados, incluso a personas con miradas políticas no convergentes con las del proyecto que seguimos llamando Revolución. Porque **en momentos de crisis, en situaciones de sufrimiento y dolor, en circunstancias en las que lo que está en juego es la vida humana, nuestra actitud construye la capacidad de diferenciar entre el dolor individual y el sufrimiento colectivo, entre las probablemente válidas opiniones diferentes y la necesidad de un actuar conjunto, entre lo que tenemos el derecho a hacer, y lo que es humanamente correcto hacer.**