

Democracia emocional

(La emocionalidad pensada)

Por Juan Salvador Ybarra Quintero

Estudiante de Licenciatura en Ciencias de la Comunicación. Universidad De La Salle Bajío.

Aquello fue como ser bañado con un balde de agua helada, nunca olvidaré uno de los comentarios que más estruendo han causado en mi vida: “Aunque no sepas qué hacer debes elegir, es necesario que tomes una decisión”.

Las palabras de mi padre fueron lapidarias en ese momento. Mi analfabetismo emocional e inexperiencia en la vida se vio evidenciado. No era dueño de mis emociones ni decisiones. La facultad de elegir detonó un cuestionamiento aún más amplio: la gestión de mi libertad. Una “libertad” sin vocación alguna, sin ningún tipo de norte visible y con más dudas que respuestas. Pero siempre se me dijo qué hacer, qué pensar, qué reglas acatar. ¿Y ahora, después de 18 años se me otorga este “beneficio”?

Es idílico pensar que a esa edad nuestras decisiones, la capacidad para controlar nuestros impulsos está lo suficientemente desarrollada para enfrentar al mundo, o por lo menos eso es lo que suponemos cuando se habla de un joven de 18 años: inexperto, sobreprotegido y que interactúa en un mundo saturado de información y con herramientas que “facilitan” su vida. Una persona que no ha estado expuesta prácticamente a ningún tipo de inclemencia social, económica o emocional. Alguien inmerso en un plano que podría considerarse distópico, si lo comparamos con la realidad de una persona que a la misma edad ya mantiene a una familia, toma decisiones que involucran el bienestar de alguien más y que el ritmo vertiginoso de la vida ha forzado a madurar a pasos tan acelerados que su mentalidad dista demasiado a la de su símil en distintas condiciones.

La pregunta que detona esta reflexión es: ¿En qué momento se aprenden las habilidades que nos permiten elegir de manera clara, madurar emocionalmente, autorregular nuestros impulsos y ser conscientes que no somos entes autosuficientes?, que cada decisión que tomamos repercute en nuestra vida y en la de quien nos rodea y que nuestra ceguera social nos priva de reconocer la verdad del prójimo. ¿Dónde se enseña esto?

La realidad es que ya no existe ese tiempo, ya no hay momento para un desarrollo paulatino, causando una anomia generalizada que infecta a cada individuo, lo aísla y lo

priva de libertad. Se nos ha reducido y simplificado hasta el grado más aberrante la manera en cómo nos relacionamos, “la sociedad se ve como una red, en vez de como una estructura: se percibe como una matriz de conexiones y desconexiones aleatorias con un número infinito de permutaciones posibles” (Bauman, 2013).

¿Qué va a saber sobre emociones alguien que tiene 5 mil amigos en Facebook, que lo siguen millones de personas en Instagram? Ese ente deja de existir en el plano humano y se convierte en información que simplemente se dedica a disparar instintos, persiguiendo lo más vano de la condición humana, no trasciende en el fuero interno del ser y termina por desecharse al deslizar el dedo sobre la pantalla de un dispositivo. “Los individuos aspiran cada vez más a un desapego emocional, en razón de los riesgos de inestabilidad que sufren en la actualidad las relaciones personales” (Lipovetsky, 2015)

El entorno juvenil es el sector más vulnerable para ser moldeado y manipulado en favor de objetivos meramente económicos, “la exposición de los individuos a los caprichos del mercado laboral y de sus bienes suscita y promueve la división y no la unidad” (Bauman, 2013). Es necesario ser conscientes del panóptico en el que estamos inmersos para poder actuar al respecto, para madurar e iniciar un proceso de cambio.

No es un asusto de coerción sobre la persona para modificar o acelerar su desarrollo emocional, ni de forzar a alguien sobre cómo manejar sus conflictos o logros. Se trata de cimbrar con conciencia al individuo para detonar una autorregulación sobre sus actos y un desarrollo personal que implique el autoconocimiento de su emocionalidad y así, desde una nueva estructura iniciar la construcción de objetivos colectivos que constituyan verdaderos cimientos sociales.

Se humaniza con la experiencia personal, con el conocimiento de primera mano de la situación, del entorno colectivo, y eso no se logra en el claustro del contexto propio, se desarrolla con el contacto directo, con la charla frente a frente, con la frustración de no conseguir el capricho expresado, con la tristeza de la desilusión, pero también con la dicha de saberse capaz de lograr lo que se ha propuesto. Todo esto es un ejercicio de retorno al origen de la persona, un proceso de introspección donde solo quien lo experimenta conoce sus resultados, caminos y herramientas para conseguir la meta planteada. No es una

fórmula preestablecida, es un camino que se edifica en conjunto, conociendo al otro y en comunicación mutua.

Lo más sencillo en la actualidad es evadir y enterrar nuestros problemas, ignorar nuestras carencias emocionales y sociales en los placebos y bienestar momentáneos que se nos ofrece en el mercado. Pero con una cita de Sartre, José Pablo Feinmann nos recuerda que “está el lenguaje que nos condiciona, el entorno sociopolítico que nos condiciona, el inconsciente que también nos condiciona, pero en algún momento, a partir de algún punto tenemos que ser responsables de nosotros mismos, porque cada hombre es lo que hace con lo que hicieron de él”.

Referencias bibliográficas

Bauman, Zygmunt. (2013). *Tiempos líquidos*. Ciudad de México, México: Tusquets.

Durkheim, Émile. (2008). *El suicidio*. Ciudad de México, México: Éxodo.

Feinmann, José Pablo (2008). *Filosofía aquí y ahora*. (serie televisiva). Buenos Aires, Argentina: Canal Encuentro del Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología de la Argentina.

Foucault, Michel. (2002). *Vigilar y castigar*. Buenos Aires, Argentina: Editores Argentina.

Lipovetsky, Gilles. (2015). *La era del vacío*. Ciudad de México, México: Anagrama.