

SEBASTIÁN LEÓN, PSICÓLOGO: "Ideas y emociones no son excluyentes"

Entrevista de:



JORGE ABASOLO

La primera idea cardinal que atraviesa las páginas de su reciente libro "La Niñez Herida", dice relación con el ámbito fundamental donde se despliega y desarrolla tanto el padecimiento emocional como una psicoterapia que aspire a ser al mismo tiempo profunda y transformadora.

El reconocimiento y manejo de los problemas emocionales en los niños han sido frecuentemente descuidados y -por lo mismo- pueden interferir seriamente en su educación.

Suelen ser difíciles de identificar, ya que los procedimientos de evaluación pueden -a veces- ser tan ligeros que pueden pasar por alto a un niño que está padeciendo de algún tipo de perturbación. O, por el contrario, esos procedimientos pueden ser tan meticulosos que pueden llevar a etiquetar a casi todos los niños como emocionalmente perturbados, o con predisposición a serlo.

Hay que determinar cómo distribuye su tiempo de recreación, cómo son sus relaciones con los miembros de la familia y con sus pares, su rendimiento escolar, presencia de alteraciones de sueño,

estados depresivos o pérdida del apetito. Si el caso llega al psicoanalista, la entrevista con los padres puede revelar condiciones estresantes en el hogar, o bien, indicar dificultad emocional en el niño, con fobia escolar, terrores nocturnos y hasta excesiva preocupación.

LAS NOTICIAS conversó con Sebastián León, psicólogo clínico de la Universidad Católica, especialista en psicoterapia y supervisor acreditado por la Comisión Nacional de Acreditación de Psicólogos Clínicos (CONAPC).

-¿En qué consiste la psicología positiva?

-La verdad es que no soy partidario ni seguidor de la psicología positiva, ya que es una tendencia muy ligada a la idea de felicidad y que más bien asocia los conflictos y el dolor como algo negativo, y eso sería prejuiciar el enfoque en la terapia. Por el contrario, yo soy de la corriente de que la cura de la psicoterapia tiene que ver con sanar, con el aliviar y cicatrizar esas heridas. Por supuesto que todo modelo de la psicología positiva poner énfasis en los recursos y las capacidades de las personas, pero hay que tener cuidado con ello.

-¿Desde cuándo se estudia con más profundidad en Chile?

-Coincide con la caída del Muro de Berlín, el predominio del liberalismo y la idea de felicidad.

-Las publicaciones en torno a emociones positivas no alcanzan al 1 por ciento de lo que se publica acerca de las negativas.

¿Qué explicaría ello?

-Lo que ocurre es que me parece insuficiente esto de distinguir entre emociones positivas y emociones negativas. Es como decir sé positivo, no seas negativo, seamos optimistas. Lo encuentro que se aproxima a una lógica de Decreto, que además es muy individualista, pues deja de lado los contextos sociales y políticos. Por lo tanto, yo tendría mucho cuidado con esta premisa de que la psicología se ha centrado en lo negativo y ahora hay que centrarse en lo positivo. Me parece peligrosa y hasta me parece muy sesgada.

EMOCIONES

-No son las ideas las que mueven al mundo, sino las emociones. ¿Qué le sugiere la frase?

-No son excluyentes. Incluso, desde el punto de vista biológico nuestro cerebro más primordial es emocional, y muchas veces percibimos que detrás de los argumentos hay más bien emociones, pero también hay ideas... hay ideologías, hay relaciones de poder que hacen que debamos ser cuidadosos y no reducir todo a lo emocional.

-En la cultura latinoamericana, las emociones juegan aun un rol más importante que en otras culturas, como la anglosajona, por ejemplo.

¿Qué podría explicar esto?

-No sé cuál es la base de esa aseveración. Ahora claro... hay expresiones diferentes de las emociones, pero decir que los latinoamericanos somos más emocionales que los an-

glosajones, creo que es un estereotipo... es casi un cliché eso de que los latinos somos de sangre caliente, que yo evito y cuestiono.

-La emoción no se limita a ser un sentimiento. ¿No es la emoción una fase anterior al sentimiento?

Una emoción sería un borrador, no pasado en limpio... ¿Lo cree así?

-No lo sé. En eso habría que distinguir, pues hay muchas teorías respecto a cuál es la separación entre emoción y sentimiento. La palabra emoción tiene que ver con movimiento, con algo que lleva a la acción. Yo pondría el foco en eso. Pero sin duda alguna que emoción y sentimiento... ambos aluden al afecto, que es una dimensión primordial de lo humano.

-¿Es el chileno un tipo más emocional que racional (como todo latino)?

-Insisto: hay que evitar los estereotipos, como lo positivo versus lo negativo; lo emocional versus lo racional. Yo no estoy de acuerdo con aquello de que los latinos seamos más emocionales que otras personas en el mundo. Hay que irse con cuidado, pues creo que esa premisa tiene que ver con el colonialismo ilustrado, que plantea que el hombre europeo y blanco es más racional. En cambio, el "indio" sería más impulsivo, más asociado con lo emocional. Esa es una premisa colonialista.

-¿En qué medida la alexitimia chilena impide lograr la



Autor del libro "La Niñez Herida", este psicólogo advierte que una psicoterapia basada en la niñez herida comprende que el trauma emocional y familiar es inseparable de los condicionamientos sociales...

ansiada Felicidad?

-Este es un supuesto del cual yo discrepo. De partida, creo que la idea de felicidad está muy asociada a una cuestión individual. Poco se habla de una felicidad colectiva. Yo hablaría más bien de bienestar, pues considero que la idea de felicidad deja fuera muchas otras variables, como por ejemplo la justicia social, la equidad, la lucha contra la opresión. Entonces, la idea de felicidad a mí no me gusta como criterio.

Y no creo en la alexitimia como una incapacidad de hablar desde las emociones, como su fuera algo muy chileno

-Emociones como el odio, el deseo y la ignorancia forman parte de los llamados "Tres venenos", a juicio de Goleman. ¿Qué opina de ello?

-Me parece muy moralista hablar de tres venenos. Veo ahí una influencia de cierto orientalismo, que habla respecto del deseo... hay allí un poco de ascetismo. Hay que poner cuidado con el ascetismo moral, que supone eso. ●

