

## **Las Pasiones**

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,  
Director del Instituto Conductual de Costa Rica  
correo\_galo@incocr.org

En una gran cantidad de ocasiones escuchamos a las personas decir que algo les “apasiona” cuando se refieren a alguna actividad que les place mucho, o bien si es el caso de amor las parejas tratan de mantener viva la pasión y luchan porque ésta no desaparezca.

Cuando analizamos la definición psicológica y psiquiátrica de la palabra pasión, encontramos que es el estado donde una emoción se vuelve tan intensa que nubla la razón. Entonces cuando hemos escuchado hablar en las noticias de un “homicidio pasional”, no es que se asesina a un ser querido como la pareja, es que la ira nubla la razón del ofensor, hasta el punto de hacerle perder el control sobre sí mismo, y actúa sin pensar o medir las consecuencias de sus acciones.

La noción de pasión es ampliamente difundida por la sociedad, y de muchas maneras, se nos enseña que las emociones son las que dominan al individuo, sin que éste pueda hacer nada al respecto. Cuando se trata del amor hay frases hechas tales como “cuando el amor llega... llega ¿qué se puede hacer” por ejemplo donde se evidencia que es una emoción incontenible, y lo peor de todo espontánea.

Nadie experimenta ninguna emoción de forma espontánea, siempre las emociones van a ser el resultado de alguna acción previa. Si a una persona le gusta ir al cine, va a y observa una película de su agrado, en compañía de un ser querido, y disfruta de palomitas de maíz y una gaseosa, muy probablemente se sentirá contento con su salida. Para obtener la felicidad, se hizo algo para experimentarla.

Al hablar de pasiones entonces, nos referimos a emociones que se salen de nuestro control, no importa cuál sea ésta: alegría, tristeza, enojo, excitación, tan solo por citar algunas.

El punto importante es no tomar decisiones cuando una emoción se vuelve demasiado intensa, normalmente son decisiones emotivas, viscerales, que nos llevarán a tomar una decisión inapropiada, de la cual muy probablemente nos arrepentiremos en el futuro, dada la falta de tranquilidad con la que se tomó.