

Ambivalencia

Victoria Molina / Psicoterapeuta

*Ni contigo, ni sin ti mis penas tienen remedio;
contigo porque me matas y sin ti porque me muero* (anónimo)

Esta es una estrofa que nos puede sonar familiar y muestra con claridad qué es la ambivalencia; esa **sensación, generalmente desagradable**, que muchas veces nos deja estancados **sin saber qué nos conviene hacer**.

El concepto de *ambivalencia* fue introducido por el psiquiatra suizo Eugen Bleuler en 1910, quien distinguió en la ‘ambivalencia’ tres grandes direcciones: **la afectiva** que supone que un individuo atribuye, a un sujeto u objeto sentimientos negativos y positivos a la vez (ama y odia a la misma persona); **la volitiva** que emerge cuando un sujeto desea y no desea hacer algo al mismo tiempo (quiere hablar y no quiere); **la intelectual** que surge cuando una idea y su contraria emergen en el sujeto. Bleuler termina por privilegiar a la **ambivalencia afectiva** mencionando: “Ya el sujeto normal, en efecto, siente dos almas en su pecho. Teme un acontecimiento y lo anhela al mismo tiempo”; por ejemplo, una cirugía, ocupar un nuevo puesto, etc.

Actualmente, el estudio de la ambivalencia se ha centrado en **una sola dirección: la afectiva**, concentrando las tres direcciones inicialmente propuestas por Bleuler.

Entendemos, entonces, por ambivalencia **la presencia simultánea de tendencias, actitudes y sentimientos opuestos** hacia una misma persona, cosa, situación; como la atracción y la repulsión, el amor y el odio, etc. Implica la coexistencia de sentimientos con valencia positiva y valencia negativa respecto a un mismo elemento. Una **oposición** del tipo **sí-no**, en que la afirmación y la negación son simultáneas e inseparables.

Sentirnos ambivalentes suele ser muy molesto (como lo es, muchas veces, apreciarlo en los otros).

La **necesidad de coherencia** constituye una de las motivaciones humanas fundamentales. La mayoría de los individuos intentan mantener su sistema psicológico relativamente equilibrado y sin conflictos para explicar, predecir y controlar mejor su entorno. Por esa razón, aunque las personas pueden mantener simultáneamente creencias y emociones contradictorias, la **tendencia dominante es la reducción de las discrepancias o divergencias internas**.

La mente moderna se caracteriza precisamente por **la búsqueda y la preocupación por el orden**, lo que supone una negación de lo incierto, de la contingencia y, sobre todo, un intento de ocultar la ambivalencia. Puesto que la mayoría de los estados de discrepancia están asociados con displacer, las personas ambivalentes, cuando no niegan o evaden su ambivalencia, suelen estar motivadas para reducirla o eliminarla. Una forma de intentar restablecer el equilibrio consiste en **augmentar la**

actividad cognitiva, procesando la información relevante, para poder decidir la manera de resolver el conflicto.

Podemos encontrar el origen de la ambivalencia desde el inicio de la vida; en procesos impulsivos e inconscientes gestados cuando nuestro aparato psíquico aún está en desarrollo, cuando el bebé forma su primer vínculo afectivo – generalmente con la madre –de quien recibe el sustento imprescindible para asegurar su supervivencia. Desde que nace, el bebé está inmerso en un agitado mundo emocional; dada la limitada gama de recursos autónomos que posee, su instinto de supervivencia le empuja a pedir con insistencia el alimento que necesita para sobrevivir, ocasionándole un placentero sentimiento de gratificación cuando lo consigue, y de frustración y dolor ante la ausencia del mismo. Esta experiencia afectiva, en la cual coexisten **impulsos contradictorios que derivan de una fuente común (impulsos amorosos hacia la madre cuando es gratificado e impulsos hostiles cuando no lo es), es la ambivalencia**. Y puede llegar a provocar mucha ansiedad en todos nuestros vínculos debido a ese carácter impulsivo. La mayoría de las veces uno de los dos sentimientos queda reprimido (mecanismo inconsciente) y podemos expresar nuestro amor sin que la ira o el odio quede expuesto. El sujeto reprime esas tendencias hostiles y ‘renuncia’ a ellas para poder socializarse; a pesar de ello no desaparecen, están reprimidas y pueden encontrar salida de forma indirecta.

Con lo mencionado, podemos decir que todas las personas llevamos, en mayor o menor grado, esa **ambivalencia**. Tanto es así que podemos referirnos a ella como constitucional del sujeto; *es un rasgo constitutivo del ser humano*. No somos naturalmente sólo egoístas o racionales, ni sólo altruistas o irracionales, sino las dos cosas a la vez y de modo irreductible. El grado de ambivalencia dependerá, en gran parte, de las condiciones socio-históricas que rodean al sujeto, es decir, de ‘los principios de coherencia de socialización a los que se ha visto sometido’ que la favorecerán o la reducirán.

Vayamos ahora a un aspecto más práctico: **la manera como vivimos cotidianamente la ambivalencia**. No son pocas las veces en las que tomar una decisión o introducir un cambio importante en nuestra vida, nos representa un serio conflicto. Lo esquematizamos (como iniciara Bleuler sus estudios) solamente para tratar de ser más claros:

Nivel cognitivo: lo encontramos cuando chocan dos conceptos, deseos, intereses o ideas opuestos: elegir una carrera u otra, comprar una cosa u otra, etc. Se deberán valorar los pros y contras de las alternativas, tratando de tomar la decisión más conveniente.

Nivel conductual: se puede detectar la ambivalencia en ciertas conductas como cuando manifestamos afecto hacia una persona y al mismo tiempo somos agresivos con ella; cuando cuidamos de una persona necesitada y al mismo tiempo la maltratamos; cuando sentimos atracción por algo o alguien y lo evitamos/evadimos, etc. Se deberá hacer un análisis de los propios comportamientos para lograr captar la incongruencia y, así, reconocer las fallas, miedos, corajes, etc., que la provocan y poder modificar la conducta.

Nivel espiritual: puede darse un conflicto entre dos valores o creencias: desarrollo profesional o cuidado de los hijos; perdón o separación en el caso de problemas de pareja; permisividad o control de los adolescentes; manejo de los negocios (remunerativos o más solidarios) o dedicación al voluntariado o a actividades de bienestar personal; respetar los criterios de justicia o rebasarlos de cara a una creencia; prolongar la vida o cuidar de su calidad en la situación de enfermedad terminal, etc.

Nivel emocional o afectivo: la dimensión emocional está presente en todas las encrucijadas y decisiones; por eso mencionamos que este concepto engloba todo lo que es la ambivalencia. Todos los niveles descritos interactúan entre sí.

Muchas veces, por falta de tiempo de reflexión, ‘tratamos de resolver’ la ambivalencia tomando decisiones solamente emocionales o sólo cognitivas; o nos dejamos arrastrar por modas o por la presión social. Es importante destacar que, para lograr un sano manejo de la ambivalencia, es necesario **un buen nivel de autoconocimiento y autenticidad**, para lo cual será indispensable **involucrar la dimensión espiritual** que integra los valores, creencias y criterios éticos de la persona.

Recordemos que la ambivalencia es un estado normal en cualquier situación y sólo en determinadas circunstancias puede considerarse patológica. Las personas para poder sentirse equilibradas necesitan tener coherencia en sus pensamientos, sentimientos y acciones; por tanto, cuando existe demasiada ambivalencia – demasiada incoherencia – **se puede llegar a desarrollar alguna patología**. De ahí la importancia de conocerla para saber gestionarla, porque no es la ambivalencia, en sí misma, la que puede ser patológica, sino **la negación y resistencia de ella** (su mal o nulo manejo). En algunas situaciones es muy difícil y doloroso reconocer estos sentimientos en nosotros mismos, porque nos hacen sentir culpables: *¿Cómo puede ser que yo odie a mis hijos?, ¿Cómo puede ser que yo pueda despreciar a mis padres?... Si puedo llegar a sentir eso, es que no estoy bien, estoy enferma/o, algo está mal conmigo*. Es muy común **sentirse avergonzado, culpable, inferior, débil, incompetente**, etc. cuando se viven momentos de ambivalencia, por eso es fácil tratar de encubrirlos, evadirlos o negarlos, y es precisamente esto lo que puede llegar a desencadenar un problema más serio.

Ni contigo, ni sin ti... Sí, pero no... Quiero, pero no quiero.... Dilema, duda, confusión: ‘ambivalencia’; ese estado incómodo y desagradable que vivimos todos los seres humanos pero que **no todos saben manejar adecuadamente**. No es necesario pelearse, evadir ni negar la ambivalencia; dudar es humano; es mejor aceptar la indecisión y la incongruencia, como algo normal, dejarle espacio y, desde esa postura flexible y respetuosa, empezar a manejarla, elaborarla sanamente para tratar de resolverla. Manejar la ambivalencia significa tomar decisiones conscientes y maduras para poder avanzar.

Terminamos con unas frases que, seguramente, levantarán polémica, indignación, coraje o incredulidad; queda a la interpretación de cada uno. La finalidad es que nos hagan reflexionar, trabajar en nuestro autoconocimiento integrando todas nuestras dimensiones, especialmente la espiritual que mencionamos anteriormente. Son las palabras del Dr. Arturo Roldán: *“Que no hay amor sin odio lo intuye mucha gente, pero nadie lo quiere creer (...) misterios del alma humana que pasa por combinatorias y proporciones muy diversas entre los dos polos, casi siempre sin que los sujetos tengan la menor idea de su propio padecer. Un motivo, entre otros, para sostener tamaña ignorancia es la repulsa que sienten las buenas conciencias para interiorizar estos aspectos”*.