

La plasmación de las cogniciones sobre las relaciones amorosas en la canción francesa actual

A.Emma Sopena Balordi
Universitat de València
A David

1. Lenguaje, sistemas de representación y relaciones interpersonales

Utilizamos el lenguaje y los distintos sistemas de representación con los que contamos, es decir nuestros sentidos, para representarnos la realidad por medio de pensamientos y creencias, de descripciones y de predicciones, de atribuciones de causas-efectos y de formulación de reglas. La comunicación interpersonal, que producirá diversos efectos en los demás de manera voluntaria o involuntaria, tendrá una repercusión en nuestras representaciones cognitivas, así como lo que la psicología denomina la *auto-regulación*, es decir el diálogo interno consistente en una auto-evaluación, que podrá adquirir la forma de autoaceptación, autocastigo, etc.

En nuestras representaciones olvidamos el hecho de que *el mapa no es el territorio*¹, es decir que nuestra representación se podrá ajustar más o menos a la realidad, pero nunca será la realidad misma. Según el punto de vista, es decir la perspectiva que se adopte, la realidad adquirirá una dimensión u otra.

Si los patrones de pensamiento se adoptan como fijos, podrán influir muy negativamente al crear pensamientos automáticos disfuncionales (pensamientos surgidos de manera involuntaria) y distorsiones cognitivas (habituales patrones de pensamiento disfuncionales por sus consecuencias negativas).

La canción, como exponente de primera magnitud de las representaciones acerca de las relaciones interpersonales de los diversos grupos sociales, y, al mismo tiempo, como vehículo de fijación de cogniciones en éstos, es un corpus que nos va a permitir la realización de un catálogo de creencias compartidas (heredadas en su gran mayoría de movimientos culturales y sociales que se remontan a varios siglos), y de

¹ Frase acuñada por Alfred Korzybsky, *Science and Sanity, An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics*. International Non-Aristotelian Library Publishing Company. New York, 1933.

cogniciones enquistadas que, a fuerza de ser admitidas como las únicas verdaderas, determinan la vida de los individuos más desprovistos de mecanismos capaces de disputarlas.

2. Terapia Racional Emotiva Conductual: un exponente de la lucha por el cambio cognitivo

Gran parte de las tendencias psicoterapéuticas más aplicadas en las últimas décadas, se basan en el concepto de que las *emociones* y las *conductas* proceden de los procesos cognitivos; por ello se puede conseguir que los individuos sientan y se comporten de manera diferente si se modifican dichos conceptos. La teoría precursora de esta concepción fue establecida por Albert Ellis, la *Terapia Racional Emotiva Conductual* (TREC) allá por los años cincuenta. La TREC es una de las muchas terapias cognitivas y, aunque desarrollada de forma separada, tiene muchas similitudes con la de Aaron Beck (1979, 1990).

La más básica de las premisas de la TREC es que las emociones y las conductas de los seres humanos son el resultado de lo que éstos piensan, asumen o creen sobre ellos mismos, sobre las demás personas y sobre el mundo en general. En realidad lo que las personas se dicen a sí mismas sobre las situaciones – y no las situaciones en sí – es lo que determina cómo se sienten y cómo se comportan. La mayoría de esas creencias limitadoras acerca de cómo representarse las situaciones de la vida se hallan fuera de la conciencia plena de los individuos, puesto que proceden de *pensamientos automáticos* que actúan de forma rápida y espontánea, incluso en forma de reglas subyacentes acerca de cómo *debería* ser la propia vida y el mundo en general.

El objetivo básico que se proponía esta psicoterapia, y las que le sucedieron, era demostrar que se pueden elegir con libertad las propias creencias, conductas, modos de vida e incluso las emociones, poniendo el énfasis en la necesidad de un cambio fundamental en el sistema de creencias subyacentes del cliente², más que en una simple eliminación de los síntomas presentes. Dicha elección pasa necesariamente por la discriminación de los llamados *pensamientos irracionales*, es decir aquéllos que distorsionan la realidad, por ejemplo por medio de una manera ilógica de auto o de heteroevaluación (catastrofismo, exigencias desmesuradas – perfeccionismo –, catalogación de las personas, generalizaciones y pensamientos polarizados y absolutistas, fijación atencional, abstracción selectiva, pensamiento auto-referencial, establecimiento de conclusiones arbitrarias, predicciones futuristas, baja tolerancia a la frustración, etc.).

² Remarcamos que los psicoterapeutas de estas escuelas y los que les sucedieron no utilizan el término *paciente* sino *cliente*; la denominación no es gratuita: el psicoterapeuta pone con ello en evidencia que no considera que la persona en tratamiento psicoterapéutico está enferma.

3. Niveles de pensamiento

Cada persona posee una serie de *creencias subyacentes* que determinan sus comportamientos en su vida. Cuando se produce un acontecimiento, se desencadenan una serie de pensamientos en estrecha dependencia de los pensamientos inconscientemente arraigados. De manera que ante el estímulo reacciona aplicando las reglas insertas en dichos mecanismos inconscientes.

El intento de cambiar los comportamientos ante los estímulos pasa por la identificación de las reglas generales subyacentes extrayendo las inferencias realizadas, los significados personales conscientes o inconscientes, es decir las evaluaciones realizadas de ese estímulo, y las normas establecidas.

El concepto de *inferencia* corresponde a la parte no literal del enunciado objeto del acto de comunicación. Ciertas informaciones son codificadas lingüísticamente, en cambio otras son extraídas por inferencia pragmática. El tratamiento o procesamiento de la inferencia puede producir distorsiones de la realidad si los llamados *pensamientos instantáneos* son irracionales.

Los resultados de tales inferencias pueden ser, entre otros:

- La aparición de pensamientos extremistas (maniqueos: bueno/malo; éxito/fracaso; acertado/equivocado; todo/nada).
- La instalación de filtros mentales, que retienen sólo lo erróneo de la propia existencia ignorando cualquier elemento positivo.
- La sobregeneralización (consideración de una circunstancia particular como global, o bien un evento aislado como una pauta sin final, etc.; *Todo es horrible / Nadie me querrá nunca.*)
- La pauta de lectura de pensamiento (realización de adivinaciones sobre los pensamientos de las personas del entorno; *Lo ha hecho porque no me quiere.*)
- El razonamiento emocional, que conduce a la equiparación entre la particular manera de pensar o de actuar con la propia esencia o la esencia de otro ser (*No me ha tratado bien = No me quiere, es incapaz de amar.*)
- La predicción o profecía (convertir las creencias sobre el futuro en certezas; *Siempre me ocurrirá lo mismo.*)
- La personalización (asumir que todo está directamente relacionado con la propia persona; *Todo ha sido culpa mía.*)

Las inferencias – tanto las inadecuadas como las adecuadas - son posteriormente evaluadas en términos de lo que significan para la propia existencia. Si las evaluaciones de las inferencias son racionales, incluso si se ha procedido a una inferencia ilógica, se descartarán las consecuencias nocivas, pero si son irracionales conducirán a algunos de los comportamientos siguientes:

- Catastrofismo, es decir la exageración negativa de las consecuencias de los hechos pasados, presentes o incluso futuros.
- Baja tolerancia a la frustración o intolerancia a la incomodidad; esta actitud mental conduce a la intransigencia ante los hechos.
- Demanda excesiva (*masturbating*, juego de palabras en inglés con *must*, deber, y *turbation*, perturbación; el resultado es un parónimo de *masturbation*, masturbación); esta actitud vital se refiere a las demandas absolutistas con la creencia de que ciertos acontecimientos no deberían ocurrir bajo ninguna circunstancia, apoyándose en necesidades absolutas. Dichas demandas están dirigidas tanto hacia la propia persona como hacia el entorno, y confunden las preferencias con las exigencias.
- Etiquetaje o calificación de las personas, es decir evaluación global de las mismas, lo cual supone una sobregeneralización puesto que se lleva a la totalidad de la persona la evaluación de un solo rasgo de ésta.

Finalmente, las evaluaciones se llevan a cabo por la existencia de unas reglas subyacentes, creencias que guían en cómo reaccionar ante los acontecimientos. Lo que un evento específico significa para alguien depende de estas normas. Ellis (1998) propone una serie de creencias que subyacen a la mayoría de conductas y emociones autoderrotistas. He aquí algunas de las más significativas en relación con el tema que nos ocupa:

- Necesito el amor y la aprobación de las personas significativas para mí, y debo evitar la desaprobación a toda costa.
- Mi infelicidad está causada por eventos que están fuera de mi control, por lo que yo puedo hacer poco para sentirme mejor.
- Necesito depender de alguien más fuerte que yo.
- Los hechos del pasado son los causantes de mis problemas presentes, y continúan ejerciendo su influencia en cómo me siento y me comporto en el momento presente.
- Cada problema debe tener una solución ideal, y es insoportable cuando no se es capaz de encontrarla.

De esta exposición se deduce que un gran número de emociones y conductas están basadas en las creencias y las evaluaciones que a partir de ellas se efectúan. Dichas creencias, irracionales en muchos casos, pueden disputarse reemplazándolas por otras alternativas más racionales.

El esquema que la TREC propone es el siguiente:

A __ C __ B __ D __ E

De donde:

A es el acontecimiento desencadenante

B son las creencias subyacentes (*beliefs*)

C son las conductas y emociones

D son las disputas a las creencias irracionales

E son los nuevos efectos obtenidos

El Acontecimiento desencadenante o hecho activador no es solamente un hecho que ocurre por sí mismo sino algo que el propio individuo puede propiciar que suceda. Las creencias o cogniciones vienen referidas a lo que se piensa, a las ideas que el individuo se hace acerca del Acontecimiento activador. Muchas veces se tiende a considerar que los hechos, es decir los acontecimientos activadores, provocan sentimientos o comportamientos determinados. Estas creencias pueden ser racionales o irracionales. Las primeras ayudan al crecimiento personal aunque puedan ser negativas, en cambio, las segundas no se basan en la evidencia, son extremistas, exageradas y exigentes, lo cual provoca sentimientos inapropiados como la depresión, la ansiedad, la culpabilidad, etc., así como conductas autodestructivas (violencia, irascibilidad, etc.). Las consecuencias emocionales y conductuales son las respuestas que se dan a los acontecimientos. El debate de creencias irracionales supone el cuestionamiento acerca de las evidencias de dichas creencias, el autodebate. Dichas creencias pueden resumirse en tres básicas: la devaluación (auto y heteroevaluación), el tremendismo y la baja tolerancia a la frustración. Si se realiza convenientemente este último punto, el debate de creencias, se procederá a una reestructuración cognitiva o cambio de creencias hacia un pensamiento más racional.

4. Las creencias irracionales en la canción actual

El punto de partida del estudio ha sido la consideración de que la canción moderna vehicula unos valores, unas concepciones acerca de las relaciones interpersonales y de la asertividad, que condicionan las creencias y, por ende, los comportamientos de muchas personas. Los jóvenes - y menos jóvenes - memorizan las letras de las canciones, y los contenidos de éstas van grabándose en las mentes hasta que esos enunciados son aceptados como auténticos modelos de vida. Consideramos que este vehículo de transmisión de creencias, al presentarse como convicciones inapelables (porque no son sometidas a análisis, sino que son directamente aceptadas), puede ayudar al asentamiento de una concepción de las relaciones afectivas y amorosas basada en extremismos, demandas excesivas hacia la otra persona y hacia uno mismo, tremendismos e intolerancias. Los contenidos de las canciones, a fuerza de ser repetidos, se convierten en *doxa*, mundo en el que se mueve el saber vulgar de las apariencias (cf. Platón), y son de este modo recibidos y asimilados sin que el menor espíritu crítico se interponga.

Para la confección de nuestro corpus hemos utilizado listados de canciones en francés de más éxito en Francia durante los años 2003 y 2004, utilizando el sitio web <http://www.paroles.net> y hemos seleccionado enunciados que reflejan creencias catalogadoras inapelables de las personas y de los sentimientos, destructivos, distorsionadores, extremadamente exigentes, generalizantes y absolutistas, relacionados todos ellos con las relaciones sentimentales y amorosas.³

Una vez seleccionados tales enunciados hemos procedido a un análisis de sus contenidos con el fin de extraer los valores más enraizados en estos textos.

³ Las siglas entre paréntesis corresponden a las referencias siguientes:

- (ONJ) Héléne Ségara & Laura Pausini: *On n'oublie jamais rien, on vit avec.*
- (SD) Kareen Antonn & Bonnie Tyler: *Si demain.*
- (ET) Tragédie: *Éternellement.*
- (TP) Roch Voisine: *Tant pis.*
- (G) Garou: *Reviens.*
- (TS) Emma Daumas: *Tu seras.*
- (PM) Nadiya: *Parle-moi.*
- (MR) Jennifer: *Ma révolution.*
- (JAD) Pearl: *J'ai des choses à te dire.*
- (JSE) Kyo: *Je saigne encore.*
- (ENS) Loire: *Ensorcelée.*
- (LMC) Jérémy Chatelain: *Laisse-moi.*
- (STS) Bonnie Tyler & Kareen Antón: *Si tout s'arrête.*
- (SR) Sniper: *Sans (re)pères.*
- (TCE) Priscilla: *Toi c'est moi.*
- (SJS) Chimène Badi: *Si j'avais su t'aimer.*
- (USE) Linkup: *Une seconde d'éternité.*
- (JTA) Céline Dion: *Je t'aime encore.*
- (DD) Kyo: *Dernière danse.*
- (RM) Priscilla: *Regarde-moi.*
- (LAE) Héléne Ségara: *L'amour est un soleil.*
- (O) Thierry Cham: *Océan.*
- (DMQ) Jenifer: *Des mots qui résonnent.*
- (EUH) Houcine: *Être un homme comme vous.*
- (A2) Lorie: *À 20 ans.*
- (JVT) Jonathan Cerrada: *Je voulais te dire que je t'attends.*

5. Análisis de los valores y creencias contenidos en los textos de las canciones

5.1. Sobregeneralizaciones

Este tipo de cogniciones distorsiona una realidad concreta presentándola de manera generalizada, y extendiendo una característica de esa realidad a todo un conjunto.

En el siguiente enunciado:

(1) Sur l'autel des souvenirs
(ONJ)

los recuerdos son ensalzados de manera generalizante, elevados hasta la idealización absoluta a través del filtro del pensamiento distorsionado.

(2) Je peux mourir demain
Mais ça n'change rien
J'ai reçu de ses mains
Le bonheur ancré dans mon âme
(DD)

De la misma manera, este enunciado ensalza, generalizándolo, el concepto de felicidad.

Se eleva el tiempo de la relación sentimental a la categoría de eternidad pagándolo con la entrega de la vida a la otra persona en el siguiente ejemplo:

(3) Pour une seconde
D'éternité
C'est ma vie à ta vie que j'ai donné
(USE)

5.2. Autolimitaciones: control externo de la propia persona

Los enunciados siguientes ofrecen abundantes testimonios de diferentes maneras de considerar la escasez o carencia de recursos personales. Estas declaraciones ponen de manifiesto la limitación de ser la sombra del otro o conformarse con serlo, demuestra una pasividad de la existencia; ello no puede conducir más que a una merma de la autoestima.

(4) Moi qui ne sais qu'être deux

(SD)

(5) Je voudrais marcher dans tes pas

(SD)

(6) Je tiendrai dans ton ombre

(SD)

Los tres enunciados, más que situar al enunciador por debajo del enunciatario, anulan al propio enunciador: ... *ne sais qu'être deux*, revela, de manera indiscutible, la negación de la propia individualidad, al igual que *marcher dans tes pas*, que expresa retóricamente el comportamiento sometido. Por otra parte, *Je tiendrai dans ton ombre* da muestra inequívoca tanto del convencimiento de la poca luminosidad personal como de la posición con respecto al otro, en su sombra.

(7) Si loin de notre monde j'ai la tête à l'envers

(SD)

Avoir la tête à l'envers, sentirse perdido, sin capacidad de raciocinio, es el estado en que el enunciador se sitúa si no se encuentra bajo el amparo de la compañía del otro.

(8) Envahi par une telle obsession

(...)

Je me sens ivre de toi baby

Et je ne sais pour quelle raison

Je suis tombé fou de toi

(O)

Aquí se cita abiertamente el término obsesión para aludir al pensamiento único centrado sobre el otro.

(9) J'ai fais mon choix

Il ne reste que toi

(ET)

En este ejemplo, tal vez mejor que en los demás, se explicita la limitación personal: una vez hecha la elección del otro, nada queda en el *mapa del mundo* del enunciador.

- (10) Et tant pis, si tu m'interdis
D'être pour toi l'unique objet
De tes désirs.
(TP)

Este enunciado presenta una compleja relación interpersonal de exclusivas prohibiciones que reflejan un pensamiento polarizado reducido al absurdo. El enunciador puede prohibirle al enunciador ser su único deseo. Y si no es suficiente con esta enrevesada e inviable prohibición, el enunciador expresa que no la acepta.

- (11) Si c'est ça aimer
Comme si jamais rien ne pouvait me délivrer
(ENS)

Abiertamente se utiliza aquí el término *délivrer* aludiendo a la imposibilidad de poder alcanzar el estado de libertad.

- (12) Tu m'as ensorcelée
Dès que nos regards se sont croisés,
Je me suis sentie électrisée, foudroyée
Tu t'es emparé de mes envies
(ENS)

De la misma manera, en este ejemplo se alude al acto de adueñarse de la voluntad y de los deseos del otro.

De manera más fantasiosa – poderes fantásticos, místicos, etc. – se expresa el mismo estado de una persona:

- (13) Il faudrait un jour que tu m'expliques
D'où viennent tes pouvoirs fantastiques, si mystiques
Devant ta beauté surnaturelle
(14) Ton philtre d'amour semble éternel, irréel, immortel
(ENS)
(15) Hypnotisé par ta voix
(O)
(16) J'invoquerai tous les vents

Pour te souffler mes sentiments
Défierai tous le géants
(...)
Te prouver comme je suis grand
Ce petit bonhomme que je suis
N'a qu'une idée, une seule envie
Vouloir t'aimer pour la vie
(O)

El último ejemplo de este grupo muestra un enunciado paradójico que pone de manifiesto de nuevo la limitación del enunciadador: *je suis grand / ce petit bonhomme que je suis*. Por un lado encontramos el término autodescalificador *bonhomme*, enfatizado por el adjetivo *petit*. Por otro, parece inferirse que la pequeñez puede cambiarse en grandeza no por propia convicción sino por la relación amorosa.

5.3. *Dirigismo*

- (17) Je voudrais me glisser
Dans ton âme et te guider
(R)
- (18) Je voudrais te connaître
Mieux que toi-même, peut-être
Te montrer des bouts de toi
Que tu ne connais pas.
(R)
- (19) Je voudrais cette chance
De te montrer l'évidence
(R)
- (20) Le sens unique à tes pas
Pour qu'ils te ramènent à moi.
(R)

Los cuatro fragmentos de texto seleccionados van en la misma dirección: el dirigismo. El territorio cognitivo queda así a expensas del guía, que puede penetrar en la mente de la otra persona, sabiéndose conocedor de sus más recónditos pensamientos, y conducirlo por los caminos considerados como adecuados con un único fin: *monstrarle la evidencia*, i.e. que el único sentido de su existencia es el retorno a su dominio.

(21) Mais je sais que l'amour me guidera
(A2)

Finalmente, el propio enunciador es el que expresa, en este micro-acto de habla, su convicción de que el amor hacia la otra persona es el guía de los comportamientos vitales.

Este enunciado nos lleva al epígrafe siguiente.

5.4. Transferencias de la autonomía

En el epígrafe anterior hemos analizado enunciados en los que se demuestra explícitamente la intención de dirigir la vida de la otra persona.

En los que siguen, en cambio, es el propio enunciador quien se revela bajo el dominio de la otra persona.

(22) Retiens-moi si je sombre, je suis ta prisonnière
(SD)
(23) Tant pis si j'en pleura, tu as tous les droits sur mon coeur
(SD)

En efecto, en ambos enunciados, la enunciativa demuestra una ausencia de asertividad evidente utilizando términos para referirse a sí misma como *prisonera*, al tiempo que revela que el otro posee todos los derechos sobre su propia persona.

De manera menos rebajada en la propia individualidad se muestra el enunciador en el siguiente micro-acto. No obstante, el abandono de la propia fuerza en manos del ser amado es patente:

(24) Tu seras mon arme et la bannière de ma foi,
Tu seras ma force à présent,
Et demain sera bien plus grand,
(TS)

Desde la misma perspectiva, el siguiente ejemplo supone tomar el objeto amado como ideal:

(25) Pour toi je ne cesserai jamais de marcher
Ma révolution porte ton nom
(MR)

El miedo a la pérdida de la dirección externa se aprecia en este enunciado:

(26) J'ai tellement peur
que tu t'en ailles
(ENS)

La transferencia es patente en este comentario:

(27) Toi tu me donneras
La force d'aller plus loin
(LAE)

La doble transferencia se halla en este ejemplo:

(28) Toi c'est moi et moi c'est toi
Mes rêves t'appartiennent,
(TCE)

La negación de la propia posibilidad de vivir de manera autónoma aparece aquí:

(29) ma vie s'est arrêtée quand tu m'as quitté
(JVT)
(30) C'est plus fort que moi,
A chaque fois,
Je m'en mords les doigts
(RM)

5.5. Masoquismo psicológico

La aceptación del sufrimiento psicológico en las relaciones amorosas está basada en la creencia irracional según la cual nuestros sentimientos están provocados por agentes externos y no por nosotros mismos. La aceptación de este esquema cognitivo trae como consecuencia la conformidad con un tratamiento inadecuado hacia la propia persona.

En los ejemplos siguientes encontramos no sólo la aceptación de una situación degradante sino el empeño en el mantenimiento de esa situación por la convicción de que no hay opciones alternativas, es el caso de la canción en la que aparece la locución interjectiva *tant pis* asumiendo la autodestrucción. La persona que se preocupa por la espera de un signo de vida de la otra, la cual no se digna a dar señales de vida, es otro rasgo de conformidad con esos comportamientos.

Finalmente se acepta la muerte como única salida.

(31) Tu te replies

Perdue dans le noir

Suppliant l'homme

Qui te tue du regard

(PM)

(32) Alors tant pis, si je me détruis

(TP)

(33) J'ai passé la nuit seule dans mes draps,

Attendant de tes nouvelles,

Une nuit à me faire du souci pour toi,

Je n'ai pas reçu le moindre appel

(JAD)

(34) Je me languis tellement de te voir

Que j'appelle chez toi toutes les heures

(JAD)

(35) Et je saigne encore, je souris à la mort

(JSE)

(36) Ce qui me fait mourir

De tant d'incertitudes

(SJS)

(37) Si loin sans même une adresse ?

Et que deviens tu?

L'attente est ma seule caresse

(JTA)

(38) Et je t'aime encore

Comme dans les chansons banales

Et ça me dévore

Et tout le reste m'est égal

(JTA)

No deja de ser paradójico que la misma letra de esta canción califique de “banal” a las canciones que utilizan expresiones de amor exacerbado y desesperado.

- (39) Laisse-moi écrire
A l'encre de mon corps
Tous les mots qui me font souffrir
(LMC)
- (40) Je voulais te dire que je t'attends
et tant pis si je perds mon temps
(JVT)
- (41) Je t'attends, je t'attends tout le temps
sans me décourager pourtant.
Comme quelqu'un qui n'a plus personne
s'endort près de son téléphone
(JVT)

En este último caso – el único de este tipo que hemos encontrado en los enlaces consultados – el consentimiento es incluso hacia la agresión no solamente psicológica sino física.

- (42) Combien de fois tu l'as vexée,
combien de fois t'étais pas là
Combien de bleus sur ses bras,
car quand on aime on n' compte pas
(SR)

5.6. Catastrofismo

Entendemos por *catastrofismo* la imposibilidad de ver salidas a la situación presente, la actitud de quien, exagerando los acontecimientos, presenta el futuro como un mal irremediable.

Los siguientes enunciados son ejemplos de tal actitud vital:

- (43) Sur la terre entière je me sens abandonnée
(SD)
- (44) Mais moi, mais moi je suis déjà mort
(JSE)

(45) Que la misère n'a plus d'espoir
Que nos vies sont déjà perdues
(LMC)

El siguiente enunciado:

(46) J'ai fait mon choix
Il ne reste que toi
(ET)

presenta de manera manifiesta la incapacidad de vislumbrar nuevas alternativas vitales que no sean la que se está viviendo, por lo demás insatisfactoria.

5.7. Polarización cognitiva (absolutismo)

Esta tendencia cognitiva se basa en una visión que no admite más que dos extremos opuestos en el razonamiento y en la representación de los acontecimientos. Suele venir acompañada por el uso de adverbios absolutos tales como: nunca, jamás, nadie, etc.

(47) On essaie, on croit pouvoir
Oublier avec le temps
On n'oublie jamais rien, on vit avec...
On a plusieurs vies,
Mais une seule grande histoire de coeur
(ONJ)

(48) Je te rêve à côté
A côté de moi
Pour au moins l'éternité
(MR)

(49) Je ne suis là pour personne
Ma vie m'emprisonne
Je ne suis là pour personne
Si tu m'abandonnes
(DMQ)

5.8. *Predicciones, futurismo*

La convicción de que no hay más que una única salida, una sola forma de representarse la vida y los acontecimientos que se producen, conduce no sólo a realizar afirmaciones categóricas sobre el presente – y por supuesto, sobre el pasado – sino a hipotecar el futuro con afirmaciones temerarias sobre cómo, cuándo y por qué ocurrirán los hechos.

(50) L'amour est un soleil
Qui m'a souvent brûlé les ailes
Mais dis-moi qu'avec toi
Ça n'sera pas pareil
(LAE)

5.9. *No aceptación de falsas creencias*

Como contrapartida a todos los ejemplos de creencias autodestructivas, tuvimos la intención de indagar en el corpus otras maneras de representarse el amor y las relaciones interpersonales amorosas. Esta búsqueda podemos decir que no resultó muy fructífera. Sin embargo hemos querido terminar estas taxonomías con uno de los pocos casos en los que se revela la presencia de una apuesta por la propia persona, por la libertad individual por encima de las creencias irracionales acerca de la aceptación del sufrimiento amoroso sin alternativas.

(51) Même si tu l'aimes, même si vraiment tu l'aimes
Partir où il m'entraîne
Ne m'intéresse pas
(...)
A trop vouloir tout partager
On finit par s'éloigner de tout
(...)
Il est plus sage qu'on abandonne
Même si je l'aime, même si pourtant je l'aime
Partir où il t'entraîne ne suffira pas
(STS)

En estos enunciados – todos ellos procedentes de la misma canción – se pone de manifiesto la no aceptación de la relación amorosa interpersonal si media el sacrificio de la propia autonomía.

6. Algunas consideraciones que se desprenden de la confección del análisis

El fundamento teórico - punto de partida del presente trabajo -es, como expusimos, que las emociones y las conductas arrancan de procesos cognitivos que tienen lugar a partir de aprendizajes de muy variada índole. El conjunto de valores y creencias proceden tanto de una predisposición biológica (tendencia innata) como del aprendizaje social (procesos de socialización que incluyen a la sociedad en la que se vive, la familia, los amigos, etc.). Por lo tanto, si los comportamientos humanos proceden de tales procesos cognitivos aprendidos, será siempre posible la modificación de tales procesos con el fin de lograr formas diferentes de sentir y de comportarse.

Es decir que tanto las emociones como las conductas – lo que se piensa, se asume y se cree – serán el resultado de las creencias y de los pensamientos, y no de las situaciones en sí mismas.

En el caso que nos ocupa, el posible sedimento que las letras de las canciones en boga dejan en las mentes de muchas personas, puede influir de manera perjudicial en la consolidación de creencias generalizantes y limitadoras que repercutirán de alguna manera en los comportamientos. El peligro de tales sedimentos es que, como hemos expuesto más arriba, las creencias surgen en nuestra mente de manera automática, y se necesita un gran entrenamiento para combatir las y confrontarlas con la lógica y la realidad, pues son muy resistentes al cambio (se ha necesitado toda una vida para forjarlas), de otro modo, al no ser conscientes de las mismas, se forjan como normas subyacentes del mundo, y filtran cualquier acontecimiento vivido o contemplado, y se perpetúan. Basándose en esos sistemas de creencias, se realizan inferencias y evaluaciones de esas inferencias que conducirán a una representación de las situaciones no basadas en las evidencias sino en las conclusiones establecidas de antemano.

Los trastornos psicológicos se producen en muchas ocasiones por maneras erróneas de pensar (distorsiones cognitivas, cogniciones erróneas) derivadas de creencias o supuestos personales y significados subjetivos (esquemas cognitivos) que actúan a nivel inconsciente, automáticamente por medio de pensamientos automáticos, una especie de autodiálogo interno (a menudo relacionados con estados emocionales intensos) a base de mensajes recortados en forma de palabras clave tendientes a la dramatización, a la hipérbole, a la rigidez.

Lo que nos interesa para el presente trabajo es que tales cogniciones son aprendidas a lo largo de la vida de la persona y proceden del entorno plural. El caso que nos ocupa, las letras de las canciones, presentadas igualmente en forma de mensajes recortados, son fácilmente memorizadas por las personas que gustan de este tipo de música, y repetidas machaconamente pueden llegar a convertirse en axiomas dogmáticos.

Los enunciados que hemos seleccionado y analizado se presentan como el reflejo de fuertes emociones negativas, como la depresión o la desesperación, y muchos de ellos se pueden convertir en predicciones autocumplidas.

Tal y como nos explica la bibliografía especializada, estas creencias son tautológicas, disfrazadas de juicios válidos portadores de información. Lo peligroso de estos razonamientos es que revisten la apariencia de formulaciones de una verdad de evidencia como juicio fundado en un sistema predicativo que distorsiona la realidad, ya que no se apoyan en evidencias. Por otra parte pueden presentarse semánticamente ambiguos, y hacer pasar las dos significaciones que vehiculan como valores de verdad al mismo tiempo.

El temible resultado de tales creencias es que la visión irracional de los problemas reales de la existencia crea problemas añadidos de orden subjetivo, origen de grandes sufrimientos emocionales.

Mi agradecimiento a www.psicologia-online.com
por sus enseñanzas.

Bibliografía

- BECK, A.(*et al.*) (1997) [1983] *Terapia cognitiva de la depresión*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- (1990) (1995) *Terapia cognitiva de los trastornos de la personalidad*. Barcelona: Paidós.
- ELLIS, A.(1998) *Una terapia breve más profunda y duradera. Enfoque teórico de la terapia racional emotivo-conductual*. Barcelona: Paidós.
- GRICE, H.P. (1975) “Logic and conversation”, in Cole,P., & Morgan,J.L.(eds.), *Syntax and Semantics 3: Speech Acts*. New York, Academic Press, 41-58.

