EMOCIONES: EL SENTIDO DE SENTIR

EDITH LIBERMAN

Publicado en la Revista Única, 2006

“Todo conocimiento comienza por los sentimientos”.

Leonardo Da Vinci

Las emociones son la música de fondo de nuestra vida. Desde que nos despertamos hasta que nos dormimos estamos percibiendo lo que ocurre a nuestro alrededor y esa información de los sentidos es procesada por nuestro cerebro junto a las emociones activadas por esa percepción. Por lo tanto, las emociones son, en primer lugar, nuestra herramienta básica de orientación en la realidad. Sin ellas, sencillamente, no podríamos diferenciar un terremoto de una noche de juerga.

Las emociones forman parte de nuestro patrimonio genético para la supervivencia de nuestra especie. El miedo, por ejemplo, es la emoción que nos informa del peligro y evita que metamos por segunda vez los dedos en el enchufe ya que la primera descarga fue suficiente para que asociemos esta acción con una sensación dolorosa.

Cada experiencia de la vida tiene un componente emocional así como de imágenes, de palabras, de olores, de sensaciones. La emoción es lo que le da una cualidad especial a cada experiencia, un tono sin el cual la vida no tendría, simplemente sentido. Ya que lo que le da sentido, valga la redundancia, es lo que sentimos en cada momento.

Es evidente la importancia de la intensidad con que experimentamos las emociones, ya que el exceso nos impide pensar y nos lleva a actuar de un modo irracional y la falta de emoción priva a nuestra conducta de un contenido esencial para acertar en la acción. La regulación emocional, que nos permite equilibrar los componentes racionales y emocionales en nuestra manera de actuar, es una parte básica de la formación del carácter que se desarrolla en la infancia y sigue evolucionando toda la vida.

Nuestro entorno cultural tiende a idealizar y valorar en exceso la frialdad, un cierto hipercontrol de las emociones, un cierto desprecio hacia el sentir. Tendemos a considerar débiles a las personas que manifiestan sus emociones y en la vida cotidiana hay poco lugar para reconocer lo que se siente y nos volcamos fundamentalmente en la acción.

Esa ignorancia de lo sentido, el enfriamiento en las relaciones interpersonales, la falta de comunicación emocional en la familia, genera la creación de “analfabetos” emocionales. Pero esa represión, lejos de favorecer la regulación, promueve las irrupciones emocionales menos controladas. Las actuaciones iracundas, los ataques de pánico, la banalización de la violencia, las diferentes formas de acoso, por ejemplo, son evidencias de distintas alteraciones emocionales cuyo origen está en la incapacidad para identificar y gestionar las emociones.

Hace ya tiempo, Sócrates aconsejaba a sus discípulos “conócete a ti mismo”. Y en eso estamos. Sócrates se refería a identificar nuestras emociones, nuestros sentimientos, como el primer paso necesario para modular nuestra conducta. Si no reconocemos nuestras emociones cuando tienen una intensidad manejable, acabarán inundándonos.

Como indica la propia palabra, toda e-moción es un impulso para la acción. Y lo es de un modo fisiológico ya que cada emoción prepara al cuerpo para una respuesta física.

Cuando sentimos miedo inicialmente quedamos paralizados, la respiración se detiene por un momento, los ojos se abren, se desata la alerta, ya que se trata de una anticipación de amenaza. A continuación, el estado de alerta genera una reacción hormonal que provee recursos energéticos adicionales para una respuesta de huida o de lucha: aumento del ritmo cardíaco, aumento de la presión arterial, desvío del flujo sanguíneo hacia los músculos, etc.

De igual modo cada emoción tiene un correlato fisiológico, la ira dispara también la respiración y el flujo sanguíneo mientras la tristeza los reduce, el asco promueve el distanciamiento del objeto que lo provoca, la vergüenza el rubor, por dilatación de los vasos capilares y así de seguido.

Las emociones surgen de un modo automático, inconsciente, como sensaciones corporales por asociación de una situación presente con situaciones pasadas. Si las sentimos de un modo conciente, podemos analizar lo presente y decidir si de verdad la semejanza es tal y valorar cómo tenemos que actuar. Si tuvimos un accidente de tráfico, es posible que sintamos miedo al volver a subir al coche la siguiente vez. Pero lo lógico no es dejarnos llevar por la emoción, sino echar mano de nuestra capacidad de tranquilizarnos ya que sabemos que se ha tratado de un hecho puntual y el miedo se disipará poco a poco. De igual modo, cada vez que nos enfadamos no nos liamos a tortas o nos enzarzamos en una discusión. Buscamos una estrategia que permita derivar la situación para que no nos perjudique.

El verdadero control de las emociones no consiste en no sentir, sino en reconocer lo que se siente y utilizar la razón para encontrar la respuesta más eficaz en cada momento. Daniel Goleman inicia su libro “La inteligencia emocional” con una cita de Aristóteles que no puede ser más clara: “Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo”.

“Los pensamientos son las sombras de nuestros sentimientos”.

Friedrich Nietzsche

“Alégrame el día”

Harry el Sucio

“Si eres paciente en un momento de ira, escaparás a cien días de tristeza”. *Proverbio chino*

“Cuando hables, procura que tus palabras sean mejores que el silencio”.

Proverbio Hindú.

“Más vale parecer un idiota con la boca cerrada, que abrir la boca y disipar toda duda”.

Anónimo