

LAS EMOCIONES

'Son buenas todas aquellas emociones que le refuerzan y le elevan; es inconveniente aquella emoción que sólo se apodera de una parte de su ser y lo distorsiona'.

Rainer M. Rilke

LAS EMOCIONES

Las emociones son fuerzas muy poderosas, tienen una gran energía y son el motor más importante de la conducta del ser humano. En otras palabras, la mayor parte de la veces, lo que hacemos está determinado más por nuestras emociones que por la razón.

En ocasiones nuestros sentimientos nos asustan y los reprimimos o los ignoramos y lo que ocurre es que adquieren más fuerza, se esconden en el depósito del subconsciente y desde allí nos neurotizan o nos enferman. Y de repente, sin saber por qué, afloran a la superficie y pueden abrumarnos y hacernos sufrir.

Cuando una emoción se presenta es muy importante reconocerla, contemplarla, sumergirnos dentro de ella para descubrir su significado.

EL VASTO Y MISTERIOSO MUNDO DE LAS EMOCIONES

La **emoción** es definida como un '**estado de ánimo** que se caracteriza por una **conmoción orgánica**, producto de **sentimientos, ideas o recuerdos**, y que puede traducirse en **gestos, actitudes, risa, llanto, etc.**

La palabra emoción proviene del latín *motere* (moverse). Es lo que hace que nos acerquemos o nos alejemos a una determinada persona o circunstancia. Por lo tanto, la emoción es **una tendencia a actuar**, y se activa con frecuencia por alguna de nuestras impresiones grabadas en el cerebro, o por medio de los pensamientos cognoscitivos, lo que provoca un determinado **estado fisiológico** en el cuerpo humano.

Charles Darwin fue el primer científico en señalar que las emociones se han desarrollado, en su origen, con el propósito directo de **preparar** a los animales para la acción, en especial en una **situación de emergencia**. (*THE EXPRESSION OF EMOTIONS*).

EL PROCESO EMOCIONAL

Las **sensaciones físicas** acompañan a nuestras emociones y sentimientos. Cada **emoción** está **vinculada a elementos fisiológicos** precisos: tanto la **respiración** como el **tono muscular**, el **pulso** cardíaco, la **presión** arterial, la **postura**, los **movimientos** y las **expresiones faciales**.

Las sensaciones son ejemplos de excitación: la transpiración y el rápido ritmo cardíaco del temor, la sensación de falta de sentimientos o de muerte cuando rechazamos o perdemos algo que apreciábamos.

Las **pautas fisiológicas o musculares habituales** comienzan a **determinar** por sí mismas los **estados anímicos**.

Los elementos de una emoción son, pues:

- 1) Una **situación**, que genera **sentimientos, ideas** o **recuerdos**.
- 2) El **estado de ánimo** consiguiente.
- 3) La **conmoción orgánica** expresada en **gestos, actitudes, risa, llanto...**
- 4) El **comportamiento** subsiguiente.

Estamos siempre constituidos, en la vida familiar, en el trabajo y en cualquier otra circunstancia, por tres elementos: las **emociones primarias**, las **relaciones afectivas** y las **representaciones simbólico / racionales**.

Hay dos tipos de **procesos** que afectan nuestro equilibrio emocional: los **internos**, donde el flujo y el reflujo de los neurotransmisores eleva o baja la excitación, y los **externos**, las interacciones con el ambiente, incluidos los intercambios con otra gente.

Pero conviene recordar que cuando usted dice: '**Fulano me sacó de quicio**', supone que la **emoción** es el **resultado directo** de un **hecho externo**: lo que alguien **hizo**. Usted toma conciencia de la **emoción**, pero no de la **interpretación automática** de lo sucedido. No es posible reaccionar **directamente** a un hecho determinado, salvo en circunstancias de peligro; con esta excepción, **antes** de reaccionar ante un hecho tenemos que **interpretarlo**. Los **sentimientos** no surgen hasta tanto la mente no haya **captado lo que sucedió**, y decidido su **significado**. Esa tarea es realizada por la **mente empírica**, y la lleva a cabo **tan automáticamente**, que **no nos percatamos** de que la mente está **funcionando**. Todo lo que sabemos es que **reaccionamos emotivamente** a algo que **sucedió**.

Los terapeutas cognoscitivos, como **Aarón Beck, Albert Ellis** y **Donald Meichenbaum**, insisten, por eso, que en muchas circunstancias son los **pensamientos** los que determinan los **sentimientos**. (*COGNITIVE, HUMANISTIC PSYCH., STRESS INOCULATION*).

Pero también es cierto que las respuestas emocionales, en su mayoría, **se generan inconscientemente**. Freud tenía razón cuando describió la conciencia como la punta del iceberg mental.

Conviene señalar que los sucesos **sin carga emocional**, como los pensamientos, **no desplazan tan fácilmente** a las emociones (por lo general, no basta con desear que la ansiedad y la depresión desaparezcan para que así suceda).

LA FUERZA DE LAS EMOCIONES

Cuando las personas buscamos situaciones como ir al cine, a los parques de atracciones, comer bien, beber o consumir drogas, lo que estamos haciendo es **buscar recursos que pongan en marcha estados emocionales determinados**.

Tenemos poco control sobre nuestras reacciones emocionales. Cualquiera que haya tratado de fingir una emoción, o que haya percibido esto en otros, **sabe que es una tarea inútil**. La mente tiene poco control sobre las emociones, y **las emociones pueden avasallar la conciencia**.

Finalmente, cuando las emociones aparecen, **se convierten en importantes motivadores de conductas futuras**, y no sólo influyen en las reacciones inmediatas, sino también en las proyecciones futuras. Pero asimismo pueden ocasionar problemas. Cuando el miedo se torna ansiedad, cuando el deseo conduce a la ambición, cuando la molestia se convierte en enojo, el enojo en odio, la amistad en envidia, el amor en obsesión, el placer en vicio, nuestras emociones revierten en contra nuestra. La **salud mental** es producto de la **higiene emocional**, y los **problemas mentales** reflejan en gran medida **trastornos emocionales**.

Por otro lado, las **alteraciones emocionales** afectan, tanto en niños como en adultos, la atención y la concentración, **dañando la capacidad intelectual**.

'La buena nueva es que aunque no podamos evitar que aparezcan las emociones negativas, sí podemos impedir que arraiguen'.

Dr. Thomas A. Harris

EL VALOR DE LAS EMOCIONES

Las emociones definen quiénes somos, tanto desde el punto de vista de nuestra propia mente como desde el punto de vista de otros. **¿Puede haber algo más importante que entender lo que nos pone felices o enojados, nos entristece, nos da miedo o nos deleita?**

- ¿Por qué muchas veces nos resulta imposible entender nuestras emociones?
- ¿Tenemos control sobre ellas, o son ellas las que nos controlan a nosotros?
- ¿Podemos tener reacciones emocionales inconscientes y recuerdos emocionales inconscientes?
- ¿Se pueden borrar los recuerdos emocionales, o son permanentes?

Nuestras emociones pueden proporcionarnos **INFORMACIÓN VALIOSA** sobre **NOSOTROS MISMOS**, sobre **OTRAS PERSONAS** y sobre determinadas situaciones.

El haber descargado nuestro mal humor sobre un compañero de trabajo puede indicarnos que nos sentimos abrumados por un exceso de trabajo. Sentir ansiedad ante una próxima exposición puede ser una **SEÑAL** de que necesitamos preparar mejor nuestros datos y cifras. La frustración ante un cliente podría indicar que nos convendría encontrar otras formas de transmitir el mensaje.

Si escuchamos la **INFORMACIÓN** que nos proporcionan las emociones, podremos modificar nuestras conductas y pensamientos con el fin de transformar las situaciones. En el caso del arranque de cólera, por ejemplo, podríamos ver la importancia de tomar medidas para reducir nuestra carga de trabajo o para regular el proceso del mismo.

EL PROCESO DE LAS EMOCIONES

Cuando dirigimos una mirada introspectiva a nuestras emociones, **las encontramos obvias y misteriosas a la vez**. Son los estados de nuestro cerebro que mejor conocemos y que recordamos con mayor claridad. Sin embargo, a veces **no sabemos de dónde proceden**. Pueden cambiar lenta o repentinamente, y **las causas pueden ser evidentes o confusas**. No siempre entendemos por qué nos levantamos con el pie izquierdo. Podemos ser agradables o desagradables **por otros motivos que los que creemos** que están guiando nuestras acciones. Podemos reaccionar ante el peligro antes de 'saber' que estamos en una situación perjudicial. Puede atraernos la belleza de un cuadro **sin entender conscientemente** qué nos gusta de él. Aunque las emociones se encuentran en el seno de quienes somos, **también parecen tener su propio 'orden del día'**, que normalmente se cumple sin tener en cuenta nuestra participación voluntaria.

Resulta difícil imaginar la vida sin emociones. **Vivimos para ellas**; disponemos las circunstancias para que nos proporcionen momentos de placer y diversión, y evitamos situaciones que lleven a la decepción, el descontento o el dolor.

Conviene también señalar que las emociones tienen un fuerte contenido social: ocurren **entre individuos**, más que en cada individuo.

MANIFESTACIONES FÍSICAS DE LAS EMOCIONES PRIMARIAS

Ira. La sangre fluye a las manos, y así resulta más fácil tomar un arma o golpear un enemigo; el ritmo cardíaco se eleva, lo mismo que el nivel de adrenalina, lo que garantiza que se podrá cumplir cualquier acción vigorosa.

Miedo. La sangre va a los músculos esqueléticos, en especial a los de las piernas, para facilitar la huida. El organismo se pone en un estado de alerta general y la atención se fija en la amenaza cercana.

Felicidad. Aumenta la actividad de los centros cerebrales que inhiben los sentimientos negativos y pensamientos inquietantes. El organismo está mejor preparado para encarar cualquier tarea, con buena disposición y estado de descanso general.

Amor. Se trata del opuesto fisiológico al estado de "lucha o huye" que comparten la ira y el miedo. Las reacciones parasimpáticas generan un estado de calma y satisfacción que facilita la cooperación.

Sorpresa. El levantar las cejas permite un mayor alcance visual y mayor iluminación en la retina, lo que ofrece más información ante un suceso inesperado.

Disgusto. La expresión facial de disgusto es igual en todo el mundo (el labio superior torcido y la nariz fruncida) y se trataría de un intento primordial por bloquear las fosas nasales para evitar un olor nocivo o escupir un alimento perjudicial.

Tristeza. El descenso de energía tiene como objeto contribuir a adaptarse a una pérdida significativa (resignación).

EL PODER DE CONTAGIO DE LAS EMOCIONES

Las emociones son contagiosas. Como lo expresaba el psicoanalista suizo **Carl G. Jung**: 'En la psicoterapia, aunque el médico mantenga un desapego absoluto con respecto al contenido emocional del paciente, el solo hecho de que éste tenga emociones ejerce un efecto en él. Y si el médico cree poder elevarse por encima de eso, comete un grave error. No puede hacer más que cobrar conciencia de que está afectado. Si no lo comprende así, es demasiado altanero y no entiende lo más importante'.

Lo que vale para el íntimo intercambio de la psicoterapia no es menos válido en el taller, en la sala de directorio o en el invernáculo emocional de la vida oficinesca. Si transmitimos con tanta facilidad los estados de ánimo, eso se debe a que **pueden ser señales vitales para la supervivencia**. Nuestras emociones **nos indican en qué concentrar la atención, cuándo prepararnos para actuar**. Son captadores de atención, que operan como advertencias, invitaciones, alarmas, etc. Se trata de mensajes potentes, que transmiten información crucial **sin poner necesariamente esos datos en palabras**. Las emociones son un método de comunicación hiper eficiente.

En el grupo humano primitivo, el contagio emocional (la difusión del miedo de persona en persona) **debió de actuar como señal de alarma**, concentrando

inmediatamente la atención de todos en el peligro inminente: un tigre al acecho, por ejemplo.

En la actualidad opera el mismo mecanismo colectivo cada vez que se divulga el rumor de una alarmante caída en las ventas, de una inminente ola de despidos, de una nueva amenaza por parte de cierto competidor. En la cadena de comunicaciones, **cada persona activa el mismo estado emocional en el que sigue, y así pasa el mensaje de alerta.**

Como sistema de señales, las emociones **no requieren palabras**, dato que, según los teóricos evolucionistas, es uno de los motivos por los que han desempeñado un papel tan crucial en el desarrollo del cerebro humano, mucho antes de que las palabras se convirtieran en una herramienta simbólica para los hombres. Este legado evolutivo significa que nuestro radar emocional nos afina con quienes nos rodean, ayudándonos a interactuar con más facilidad y eficiencia.

LA HERENCIA GENÉTICA Y EL TEMPERAMENTO

Sin duda, crianza, educación y experiencias modelan a la persona en que nos convertimos. Nuestra emotividad está ciertamente influida por mensajes de la infancia que recibimos de nuestros padres, cuánto hemos sido heridos en relaciones vitales y la clase de decisiones conscientes que hemos tomado acerca de nuestros sentimientos.

Indiscutiblemente, las experiencias de la vida pueden modelarnos en muchos sentidos, pero no son los determinantes más importantes. La biología y la genética parecen ser mucho más importantes. Nuestro temperamento natural pone la firma, la marca definitiva a quiénes somos, a cómo navegamos psicológicamente a través del mundo. Y cuando se entiende esto, se descubre que es liberador antes que lo contrario: se sabe exactamente por qué uno se siente como se siente y lo que se debe hacer para sentirse mejor y cómo sentirse más cómodo con aquellos que lo rodean a uno.

Cada persona hereda por el proceso genético ciertas características y tendencias de sus padres biológicos. Algunas características están completamente determinadas. Otras sólo reciben una influencia parcial. Por ejemplo, la estatura máxima, el color del pelo y el color de los ojos están completamente determinados. No obstante los rasgos emocionales, tales como laboriosidad, la hostilidad, el carácter amistoso o la valentía sólo están influidos parcialmente por la herencia genética.

Los componentes emocionales de los padres de un niño se transmiten a éste por los cromosomas, del mismo modo que el color de los ojos. Los niños nacen con determinadas tendencias emocionales. Algunos son más activos, otros más pasivos. Algunos son irritables, mientras que otros tienen más paciencia. Algunos son sumisos, otros más dominantes. Algunos niños son cautos por naturaleza, mientras que otros exploran más. Los trastornos tales como la depresión tienden a repetirse en los miembros de una misma familia, aun cuando los niños no han sido criados por sus padres biológicos. Estas tendencias básicas e innatas residen, al parecer en el sistema límbico. No son causadas por las experiencias. **Robert Plomin**, un psicólogo que **trabaja en genética de la conducta**, estimó que tanto como el **50%** del estilo de nuestras características de personalidad es heredado. (En gemelos idénticos, **puede ser tan alto como el 70 por ciento**). Este hallazgo apoya la obra de otras

investigadores que estudian rasgos básicos como la emotividad, el nivel de actividad, la impulsividad y la sociabilidad usando estudios de gemelos y de familia. Empleando complejos análisis de los datos, concluyen que muchas de nuestras predisposiciones elementales tienen base genética y son innatas.

Los componentes emocionales, entonces, los siguientes :

- Nuestra **herencia genética**, que constituye nuestro temperamento.
- Nuestra **crianza** y las **experiencias infantiles**, que sumadas a lo anterior pueden formar lo que comúnmente llamamos 'carácter'.
- Las **experiencias** como adultos, y el **contexto** de las mismas, que pueden fortalecer nuestras tendencias caracterológicas o debilitarlas.

Cada tipo de temperamento posee una base bioquímica que dicta predecibles pautas y respuestas emocionales a cada situación vital.

El **Dr. Melvyn Kinder** sostiene: 'La investigación científica relativa a la química cerebral y los rasgos de personalidad heredados ahora apoya lo que por largo tiempo sospeché: cuando uno se siente desvalido en cuanto a sus emociones, probablemente sea porque no puede evitar sentir lo que siente. Lo que hemos descubierto sobre la bioquímica del cerebro en los últimos pocos años tiene peso sobre la psicología. Cambia casi todo lo que creíamos sobre las emociones. Por ejemplo: cuánto de quienes somos es naturaleza (heredado o innato, con base biológica) y cuánto de quienes somos es crianza (educación, amor parental y enseñanzas, ambiente social y cultural). Si bien la teoría psicológica dominante en los pasados cien años (desde Freud) se ha centrado en la experiencia de la temprana infancia para explicar por qué somos como somos, la nueva investigación del cerebro proporciona precisa evidencia en una dirección muy diferente. Los nuevos hallazgos señalan la verdadera fuente de nuestras emociones:

- Nuestras emociones tienen orígenes biológicos.
- Cada uno de nosotros nace con un temperamento emocional innato y único impulsado biológicamente.
- Quiénes somos y cómo reaccionamos al mundo que nos rodea está determinado más por esos rasgos innatos que por el ambiente o nuestra crianza.

LA ESTRUCTURA DE NUESTRO CEREBRO

A pesar del proceso de crianza, de nuestro sistema educativo y de las limitaciones sociales, las **pasiones aplastan a la razón una y otra vez**. Esta característica de la naturaleza humana surge de la arquitectura básica de la vida mental. En términos de **diseño biológico** para el **circuito neurológico** básico de la emoción, aquello con lo que nacemos es lo que funcionó mejor en las **últimas 50.000** últimas generaciones humanas, no en las 500 últimas... y sin duda no en las cinco últimas. Las lentas y deliberadas fuerzas de la evolución que han dado forma a nuestras emociones han hecho su trabajo en el curso de un millón de años; los 10.000 últimos años –a pesar de haber sido testigos del rápido crecimiento de la civilización humana y de la explosión de la población humana, que pasó de cinco millones a cinco mil millones- han dejado pocas huellas en las plantillas biológicas de nuestra vida emocional.

Y esto se explica, en buena medida, al examina la estructura y naturaleza de nuestro cerebro.

EL MAPA CEREBRAL DE LA EMOCIÓN

En nuestro cerebro existen tres cortezas principales: una básica llamada "reptileana", una media denominada "límbica" y una avanzada llamada "neocortical". La corteza reptileana se encarga de las funciones básicas e instintivas como el comer, dormir, moverse y controla las respuestas de correr, paralizarse o atacar ante situaciones amenazantes.

En la **corteza límbica** se alojan dos órganos muy importantes para las respuestas emocionales y la memoria: el **lóbulo del hipocampo** y la **amígdala cerebelosa**, ambos encargados de almacenar y recuperar datos que ingresan al cerebro. El **lóbulo del hipocampo**, llamado así por su semejanza con un caballo de mar, guarda la **información pura y simple**; la **amígdala cerebelosa** por su parte, almacena la **información con carga emocional** y es precisamente la que desencadena las respuestas "alocadas" o "descontroladas", pues al recibir un estímulo parte de la información llega a la amígdala **antes que a la corteza neocortical**, encargada del razonamiento y dividida en dos funciones esenciales: la imaginación y la razón.

Este sistema emocional de reacción instantánea, casi reflejo, que parece imponerse a nuestra voluntad consciente, **está bien guardado en las capas más profundas del cerebro**. Su base de operaciones se encuentra en lo que los neurólogos conocen como *sistema límbico*, compuesto a su vez por la *amígdala*, que se podría definir como **el asiento de toda pasión**, y el *hipocampo*. Allí surgen las emociones de placer, disgusto, ira, miedo, y se guardan los "recuerdos emocionales" asociados con ellos.

Este núcleo primitivo **está rodeado** por el *neocórtex*, el asiento del pensamiento, responsable del razonamiento, la reflexión, la capacidad de prever y de imaginar. Allí también **se procesan las informaciones** que llegan desde los órganos de los sentidos y se producen las percepciones conscientes. Simplificando un poco las cosas, se podría decir, por ejemplo, que el impulso sexual corresponde al sistema límbico y el amor al neocórtex.

Normalmente el neocórtex puede prever las reacciones emocionales, elaborarlas, controlarlas y hasta reflexionar sobre ellas. Pero **existen ciertos circuitos cerebrales que van directamente de los órganos de los sentidos a la amígdala, "puenteando" la supervisión racional**. Cuando estos recorridos neuronales se encienden, se produce un **estallido emocional**: en otras palabras, **actuamos sin pensar**. Otras veces las emociones nos perturban, sabotean el funcionamiento del neocórtex y no nos permiten pensar correctamente.

RECONOCER LOS SECUESTROS DEL CENTRO EMOCIONAL

En ocasiones tenemos reacciones extremas que no se encuentran bajo nuestro control, a esto se le conoce como **'secuestro de algún centro emocional'**. Es en esos momentos cuando, por poner un ejemplo, el centro emocional del cerebro (la amígdala) **rige al centro racional**. Ya bien pueden ser momentos de crisis o de gran disfrute (gritar, reír, pegar, asustarse, etcétera.).

En el "secuestro emocional" entra un estímulo a través de nuestros sentidos, de ahí esta información **pasa al tálamo** donde se traduce y la mayor parte ella pasa a la corteza cerebral donde funciona nuestra parte lógica y racional. Es la corteza quien se encarga de tomar la decisión ante el estímulo sensorial. Sin embargo, no toda la información pasa en forma directa del tálamo a la corteza. **Una parte más pequeña pasa directo del tálamo a las amígdalas, lo que permite que tomemos una decisión instantánea e instintiva antes de que nuestra parte racional logre procesar la información.**

Esta relación instantánea y automática entre el tálamo y las amígdalas es la que origina el "secuestro emocional", y el resultado es que actuamos antes de pensar, **a veces para beneficio nuestro y otras para perjuicio nuestro**. El cerebro, la corteza racional, no puede controlar cuando se presenta una emoción extrema. **Lo que sí puede determinar es cuánto va a durar dicha emoción.**

FAMILIAS DE EMOCIONES BÁSICAS

Para la mayoría de los autores existen **ocho emociones básicas**, con sus respectivas variedad de manifestaciones. Éstas son:

1. **De Disgusto:** enojo, mal genio, atropello, fastidio, molestia, furia, resentimiento, hostilidad, animadversión, impaciencia, indignación, ira, irritabilidad, violencia y odio patológico.

2. **De Disfrute:** alegría, felicidad, alivio, capricho, extravagancia, deleite, dicha, diversión, estremecimiento, éxtasis, gratificación, orgullo, placer sensual, satisfacción y manía patológica.

3. **De Miedo:** ansiedad, desconfianza, fobia, miedo, nerviosismo, inquietud, terror, preocupación, aprehensión, remordimiento, sospecha, pavor y pánico patológico.

4. **De Amor:** aceptación, adoración, afinidad, amabilidad, amor desinteresado, caridad, confianza, devoción, dedicación, gentileza y amor obsesivo.

5. **De Tristeza:** aflicción, autocompasión, melancolía, desaliento, desesperanza, pena, duelo, soledad, tristeza, depresión y nostalgia.

6. **De Sorpresa:** asombro, estupefacción, maravilla y shock.

7. **De Vergüenza:** arrepentimiento, humillación, mortificación, remordimiento, culpa, pena, y vergüenza.

8. **De Repulsión:** aversión, asco, desdén, desprecio, menosprecio y aberración.

Nunca se presentan aisladas, mas bien son una combinación de todas las familias de emociones mencionadas. Por ejemplo, los celos son una combinación de enojo, tristeza y miedo.