

# Las emociones que van en retirada

En las sociedades colectivistas, como eran todas antes, era más fácil entender los sentimientos ajenos.

Los psicólogos evolucionistas han llegado a una conclusión respecto de la función de las emociones básicas: están en nuestro cerebro porque en ciertos momentos de la vida nos resultaron útiles para la supervivencia. Por ejemplo, sentimos tristeza para despertar compasión en los demás y el miedo nos sirvió para apartarnos de los peligros que nos acechaban. Pero ya no es lo mismo.

Si bien la psicología clásica ha dedicado décadas a estudiarlas, a desentrañar sus causas y elaborar puentes de salida para no quedarnos “pegados” en ellas, hoy los psicólogos las están dejando a un lado para poner foco en cómo funcionan las llamadas emociones positivas, como el éxtasis, la gratitud o la curiosidad.

El desafío para estudiar estas emociones “nuevas” es ampliar nuestro vocabulario emocional y así tener más herramientas para poder reaccionar más asertivamente a los problemas cotidianos cuando éstas aparecen.

Pero ¿por qué han perdido protagonismo las emociones básicas? Porque tenían más sentido en un escenario más homogéneo que el actual: en culturas colectivistas donde, por ejemplo, el miedo a la invasión de un pueblo vecino se esparcía por las calles y penetraba a todos los habitantes de un lugar hasta convertirse en un sentimiento común. Por estos días, en cambio, nuestras vidas son cada vez más individuales y las amenazas han variado, por lo que este tipo de sentimientos pueden parecer cada vez menos experimentados o manifestados socialmente. Lo contrario ocurre con las emociones positivas que, según algunos expertos, son las que actualmente nos conectan. “La alegría, a diferencia de la felicidad, no se trata de mí: la alegría es conexión”, ha dicho George Vaillant, siquiatra y profesor en la Escuela de Medicina de Harvard.

Para Luis Muiño, psicólogo de la U. Autónoma de Madrid, el problema con el miedo o la tristeza no es de empatía o falta de tolerancia, sino que “en las sociedades colectivistas, como eran todas antes, era más fácil entender los sentimientos ajenos”, según explica a **Tendencias**. Hoy eso no ocurre. Por eso, parecen estar apagándose, tal como publicó en un artículo en el diario online El Confidencial.

¿Quiere saber cómo? Vamos por parte.

## El miedo

El historiador francés Jean Delumeau retrató en su libro *El miedo en Occidente* que las colectividades e incluso las civilizaciones antiguas podían quedarse atrapadas por los miedos comunes que funcionaban como mecanismo de alerta general ante el peligro de pestes, guerras, brujas, territorios desconocidos, disputas religiosas, etc.

Hoy, no es que la amenaza de la invasión de un país vecino, por ejemplo, ya no exista en el planeta. Es cosa de ver la beligerante actitud de Corea del Norte por estos días. Pero, como dijo Delumeau a *El País*, algunos miedos tradicionales parecen haber perdido parte de su virulencia o, al menos, no son tan comunes como antes.

Con una sociedad más individualista, los temores se han vuelto difusos: “En la actualidad poca gente reconoce tener miedo porque no tiene sentido compartirlo y porque lo que siente es más ansiedad que terror. La sensación es más de incertidumbre que de miedo material”, explica Muiño. ¿Qué hacemos, entonces? Tendemos a no entender e, incluso, a menospreciar el miedo del otro. Y si lo sentimos nosotros, recurrimos a los ansiolíticos, que los inhiben. Un dato: en Sudamérica, sólo Venezuela, Uruguay y Argentina aventajan a Chile en el consumo per cápita de Clonazepam, el ansiolítico más recetado.

Jonathan Haidt, psicólogo y profesor de la Escuela de Negocios de la NYU Stern, va por esta misma línea en su análisis. El año pasado escribió en *The New York Times* que si bien los países se enfrentan a amenazas, cada uno ve algunas y niega otras

de acuerdo a sus sesgos políticos o intereses. Sólo cuando percibimos un peligro en común (un asteroide, por ejemplo), el miedo podría volverse un sentimiento colectivo.

## La tristeza

Muchos psicólogos y antropólogos dicen que estamos perdiendo el poder que tenía la tristeza. En el libro *Contra la felicidad: En defensa de la melancolía*, el escritor Eric G. Wilson dijo: “Fue el cavernícola melancólico y retraído que se quedaba atrás y meditaba, mientras sus felices y musculosos compañeros cazaban la cena, quien hizo avanzar la cultura”. Luego se preguntó: “¿Qué podemos hacer con esta obsesión por la felicidad, obsesión que podría conducir a la extinción súbita del impulso creativo (que daba la melancolía)?”.

Hoy el imperativo es tratar de estar feliz. Nos acechan los rankings de felicidad. Nuestra civilización fomenta el control interno con la idea de que tenemos que estar continuamente reinventándonos. “Estar triste se ve como una petición de ayuda y como una sensación de no control interno”, explica Muiño a **Tendencias**.

Error. Un reciente estudio de la U. de

Las emociones básicas que marcaron nuestra evolución parecen perder protagonismo: el miedo que nos alertaba del peligro o la melancolía que nos llevaba a la reflexión, hoy apagada por el imperativo de tener que ser felices, pierden bonos.

TEXTO: José Miguel Jaque

**MIEDO** Los temores se han vuelto difusos.

**PENA** Hoy el imperativo es tratar de estar feliz.

**DUELO** Urgencia por reponerse para retomar la rutina.

Southampton, Inglaterra, concluye que la melancolía y la nostalgia, comúnmente ligadas a la depresión, tienen una función fundamental para restablecer el equilibrio anímico a nivel cerebral en momentos difíciles, porque actúan como un “depósito” de buenos recuerdos que sacamos a flote cuando nuestro ánimo está bajo. Pero, en general, no lo entendemos así y queremos sacudirnos de cualquier sensación parecida a la tristeza. ¿Qué hacemos? Nos medicamos. Los antidepresivos son los medicamentos más vendidos en el mundo. Los datos dicen que el consumo de antidepresivos en Chile aumentó en 470% entre 1992 y 2004, y en 2011 se gastaron más de 24 mil millones de pesos en estos medicamentos en el país, según IMS Health.

## El duelo

El duelo, en su concepción más tradicional, acompañado de rituales, de un riguroso negro que se mantenía en el tiempo y de un dolor permanente, se ve cada vez menos. Las cinco etapas del duelo que identificó la siquiatra Elisabeth Kübler-Ross (negación, ira, negociación, depresión y aceptación) parecen cosa del pasado. Para Muiño, el manejo del duelo es un ejemplo de lo poco adaptativa que resulta la pesadumbre: cada vez más personas acuden a terapia argumentando que necesitan reponerse lo más pronto posible para retomar su rutina.

Es lo mismo que ha retratado en sus estudios George A. Bonanno, profesor de psicología clínica en la Universidad de Columbia, quien entrega una explicación: las personas tienen cada vez mejor manejo de la resiliencia. “No es que no te apenes o que no te importe, ni mucho menos. Más bien, las personas son capaces de poner a un lado el dolor cuando lo requieren y de cumplir con las exigencias de su vida”, dijo en *Psychology Today*.

## El amor romántico

El amor romántico no está a la baja, pero sí ha tendido a “convivir” cada vez más con el lado racional. Por ejemplo, la elección de pareja por estos días está a medio camino entre lo emocional y lo racional. Tiene que ver con la elección de un compañero más que con la pasión, la búsqueda de quien creemos (racionalmente) va a sacar lo mejor de nosotros mismos, que quien nos obsesiona. “Veo síntomas de rechazo a la parte irracional y casi destructiva que tiene el amor que hace 20 años no se veía”, agrega Muiño.

En cambio, la atracción sexual está tomando protagonismo. Cada vez se admite más la pura atracción sexual como un sentimiento sano y separado del amor. “Como goza de cada vez mejor calificación social, por decirlo así, seguirá existiendo simplemente por necesidad de estimulación vital y apertura a nuevas experiencias”, concluye Muiño. ①