



Controlar o no las emociones

Texto Jordi Jarque

Vaya lío. Unos amigos están algo desconcertados. En su último viaje turístico fueron a Tíbet y visitaron el monasterio budista Tashilhunpo, considerado uno de los más grandes del mundo. El guía que les acompañaba les explicó lo importante que era en el budismo el control de las emociones y no dejarse llevar por los primeros impulsos. Les aseguró que para alcanzar la paz hay que extinguir los deseos y conseguir el desapego, algo así como no querer nada o no sentirse atado a nada. Al menos eso es lo que entendieron estos amigos. Y el lío viene porque, por otra parte, comentan que, según los neurocientíficos, las emociones son buenas para el cerebro, lo mantienen joven, que los deseos son primordiales y las ambiciones un buen estímulo para las conexiones entre las neuronas. Estos amigos no

saben con qué quedarse: con la ciencia occidental o la sabiduría oriental. ¿Qué hay que hacer con las emociones? ¿La ciencia contradice las propuestas de conocimientos milenarios?

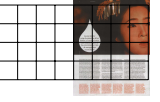
“El ser humano es fundamentalmente emocional”, señala Francisco Mora, neurocientífico, catedrático de Fisiología en la Universidad Complutense de Madrid y profesor adscrito de Fisiología Molecular y Biofísica en la Universidad de Iowa, en Estados Unidos, autor, entre otros libros, de *¿Se puede retrasar el envejecimiento del cerebro? Doce claves* (ed. Alianza). Este experto afirma que las emociones “son la energía que nos mantiene vivos”. Pero esto no es sinónimo de felicidad. Francisco Mora añade que el cerebro está más preparado para la supervi-

vencia que para la felicidad. “El cerebro recibe estímulos del medio que lo rodea y elabora y procesa esos estímulos con un solo fin, aquel de mantenernos vivos”. Pilar Jericó, doctora en Organización de Empresas, especializada en el análisis del talento y el impacto del miedo en el desarrollo empresarial, autora, entre otros libros, de *No miedo en la empresa y en la vida* (ed. Alianza), también destaca la funcionalidad de las emociones como “resultado de los millones de años de evolución y de tener dos cerebros: el racional y el emocional o límbico. Todo cuanto vivimos lo teñimos de emociones”.

Siendo así, no es de extrañar que las emociones sean el objeto de debate y quebraderos de cabeza entre científicos, filósofos, economistas y místicos. Ri-

EL PESO DE LA EDAD

Isabel Campins, psicóloga, terapeuta biográfica y trabajadora social, explica que hace unos años expresar una u otra emoción sólo se aceptaba en la infancia. Los adultos tenían que poder tener la madurez y el control de no mostrar demasiado

	Tirada: 320.796 Difusión: 264.085 Audiencia: 924.297	Sección: - Espacio (Cm_2): 715 Ocupación (%): 100% Valor (€): 9.975,00 Valor Pág. (€): 9.975,00 Página: 17	
	Nacional Suplemento Semanal	12/05/2012	

17
EN FAMILIA



La paz interior exige la extinción de los deseos, y la neurociencia reivindica el papel de las emociones: se trata de una paradoja reconciliable

chard Wollheim fue profesor en el departamento de Filosofía de la Universidad de California, y en el libro *Sobre las emociones* (ed. Machado), que surgió a partir de las conferencias que dio en la Universidad de Yale en el 2001 (dos años antes de fallecer), afirma que las emociones son disposiciones mentales. "No pude encontrar ejemplos convincentes en los que no aparecieran las emociones". Las emociones tienen su función, y Wollheim lo describe a partir de considerar que el ser humano también está conformado por las creencias y los deseos. "La creencia crea un mapa del mundo, los deseos apuntan hacia él y las emociones lo tiñen o lo colorean: lo aviva o lo oscurecen, según el caso". No hay vida sin emociones. Una conclusión parecida a la del neurocientífico Francisco Mora. Sin ir tan lejos, la Asociación

Catalana de Ayuda a la Cardiología (Acard) tiene incorporada la educación emocional en sus programas de educación cardiológica para disminuir los factores de riesgo en las enfermedades coronarias. En cambio, cuando se acude a algunos textos antiguos, como los *Yogas sutras de Patanjali*, uno de los más importantes sobre el yoga escrito hace más de dos mil años, se puede llegar a la conclusión de que los apegos y los deseos son elementos que erradicar. Las emociones son un obstáculo.

¿Cómo salir de este atolladero entre Oriente y Occidente? La ciencia no siempre ha resaltado el papel de las emociones y menos como fuente probable de salud. Fernando Rodríguez Bornaetxea, doctor en Psicología, maestro de meditación Vipassana,

fundador de la Asociación Transpersonal Española y la Sociedad Española de Psicología y Psicoterapia Transpersonal, y presidente del Instituto de Psicología Integral Baraka, ha sido profesor de Historia de la Psicología y de Psicología Transpersonal en la Universidad del País Vasco (UPV/EHU) durante 21 años y recuerda que en los años ochenta, la ciencia, al menos en España, no contemplaba el factor emocional como objeto de estudio. No era medible ni cuantificable. "Históricamente las emociones no existían en el paradigma científico. En ese sentido predominaba la visión conductista". Al menos creían que así podían establecer una relación de causa efecto en la conducta y repetir el fenómeno cuantas veces fuera necesario para que la comunidad científica lo validara. Y eso no sucedía con las

lo que interiormente les acontecía. Las mujeres, quizá, tenían la posibilidad de hablar entre ellas sobre este tema y poder mostrar cómo lo vivían. Pero para los hombres era impensable, comenta esta experta. Añade que actualmente las emociones

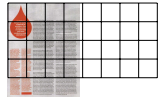
forman parte de la vida y se les da un poder desmesurado. "Muchas veces he tenido clientes con una culpabilidad enorme porque consideraban que ellos se habían creado la enfermedad que tenían. Indicaban la hora, el día y el momento en que se

enfadaron con algún familiar y sintieron rabia y creían que ello creó el cáncer, la neumonía, etcétera. Sin duda, las emociones tienen una importancia en nuestra salud y en muchos otros ámbitos de nuestra vida, pero no son tan determinantes. Les damos

tanta importancia porque pensamos que nos permiten controlar nuestra vida y nos sirven para dar respuestas a las demandas de nuestra existencia". Isabel Campins pone el acento en dilucidar primero qué es una emoción. Según el diccionario,

emoción viene de *emovere*, de *movere*, *mover*. "Se considera una alteración afectiva intensa que acompaña o sigue inmediatamente a la experiencia de un suceso feliz o desgraciado y que significa un cambio profundo en la vida sentimental". La

etimología de la palabra *emoción* está relacionada con *moverse*. Cuando expresamos una emoción, la expresamos a través del movimiento. Isabel Campins recuerda que la emoción es instintiva, directa, básica y se muestra a través del



**La ciencia no
siempre ha resaltado
el papel de las
emociones. Ahora
se toman como
una oportunidad
para tomar
conciencia y cambiar
automatismos**

► cuerpo. Si siento rabia extrema, daré patadas, tiraré cosas y chillaré. Si tengo miedo, cerraré mi cuerpo con mis brazos, me contraeré. Si siento alegría, abrazaré, saltaré... Las reacciones emocionales pueden ser explosivas y destructivas si no se gestionan correctamente. ¿Pero cómo gestionar una emoción? Isabel Campins ofrece unas claves. El primer paso será observar cuándo aparece la emoción y cómo la expreso. Ante qué situaciones y relaciones me emociono, y cuándo me desbordan. El segundo paso, ver qué función tienen en mi vida: el para qué, más que el porqué, ya que el porqué enjuicia y no nos ayuda a aprender de nosotros mismos. Lo más importante del proceso será tomar conciencia de cómo actuamos. Compartir con los demás cómo lo vivimos y tomarnos las cosas con humor ayudan a una mejor gestión de nuestro mundo interno. "Como ya he comentado anteriormente, con las emociones mostramos muchas veces necesidades, demandas de nuestra existencia y carencias. Es importante por ello conocer nuestras necesidades, nuestros límites, los encuentros y

desencuentros con nosotros mismos y con los demás, ya que así podremos expresar lo que nos pasa de manera tranquila y la emoción nos ayudará a crecer". Para acabar, Isabel Campins recuerda que hasta los 21 años creamos las bases de nuestra vida, lo que aprendemos viene del exterior: cuidado, cariño, protección, límites, educación... En estas etapas de la vida es natural mostrar en muchos momentos nuestras emociones tanto positivas como negativas sin mucha contención. No existe una maduración personal para poder vivirlas armónicamente. De los 21 años a los 42, nuestra personalidad se afianza y podemos ya ser conscientes de nuestro mundo interno. A partir de los 42 años, se tendría que haber adquirido una madurez que nos permitiera poder mostrar nuestro mundo emocional de una manera más equilibrada. Una buena gestión emocional nos ayudará a crecer, expresarnos, madurar y sentirnos más plenos y humanos, termina por compartir Isabel Campins.

► emociones. Eran intangibles, mejor no considerarlas, como recuerda también José Manuel Giménez Amaya, catedrático de Anatomía y Embriología del departamento de Anatomía, Histología y Neurociencia en la facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid. "Cuando predominaba el conductismo se postulaba que se podía considerar la mente como una *caja negra*, desentendiéndose de sus estados y de su funcionamiento interno". El ser humano se contemplaba disociado de su mundo emocional. No estaba completo. "Como respuesta a esta negación surge la intención de recuperar todo el potencial humano. Entonces se trataba de provocar las emociones. Se invitaba a expresarlas: sacar la rabia, chillar, gritar. Reconocer que existen y vaciarse de ellas para aprender a gestionarlas", explica Fernando Rodríguez Bornaetxea. Era como una reivindicación de las emociones. "Pero esto ha dado bastantes problemas, porque en lugar de gestionarlas han adquirido más fuerza". Y aparece una sociedad emocionalizada. Antes no había mundo emocional, ahora todo es mundo emocional.

Puede parecerlo, y la difusión de algunos contenidos en los medios de comunicación en los que predomina un circo de emociones, alimenta esta percepción. Ni la ciencia ni las filosofías niegan las emociones. Actualmente, al menos coinciden en este punto. Pero eso no significa alentar las conductas emocionalizadas, en el caso de la ciencia; ni reprimirlas, en el caso de las filosofías milenarias. Tanto en un caso como en otro han reinterpretado el abordaje de las emociones y han acercado posturas. Incluso se habla de la inteligencia emocional, un concepto popularizado por el psicólogo Daniel Goleman e integrado también bajo el paraguas de las neurociencias, en el que se establecen estrategias para reconocer y gestionar las emociones y las interacciones sociales.

No es de extrañar que actualmente se reúnan místicos y neurocientíficos para compartir métodos y resultados donde las emociones también tienen su lugar. Como el XIV Dalai Lama, Tenzin Gyatso, con alguna que otra ponencia en la Conferencia Anual de Neurociencias en Estados Unidos, tal vez alentado por Matthieu Ricard, un científico francés especializado en genética molecular convertido en monje budista tibetano, quien ha trabajado directamente con el Dalai Lama como consejero; o Jesse Bering, director del Instituto de la Cognición y la Cultura de Queen's University, Belfast, y uno de los principales investigadores del proyecto "Explicando la religión", donde la neurociencia y las emociones siguen teniendo su lugar. Fernando Rodríguez Bornaetxea aclara que Patañjali fue un gran sintetizador, pero los años permiten matizar y comentar. "Se ha vivido la transmisión del conocimiento

como un ejercicio dogmático. Se hablaba de liberarse del deseo, cuando el deseo es un motor que permite la transformación. Somos seres deseantes. El problema es que este deseo lo malinterpretamos". Cuando se le pide un ejemplo, este experto lo ilustra con la envidia. "La envidia está ahí. Es una fuerza que en lugar de obviarla podemos aprovecharla para reconocer qué nos atrae de esta persona y conquistarlo. Es una manera de invertir la energía de rechazo en un motor para cambiar".

Jaak Panksepp, psicobiólogo especializado en neurociencia de los afectos, llega a la misma conclusión. "Prácticamente todos los pensamientos continúan siendo canalizados por procesos emocionales y motivacionales, tanto conscientes como preconscientes". Fernando Rodríguez Bornaetxea añade que, ante esta realidad, se trata de no retroalimentar la emocionalidad. "Lo que hace proliferar la emoción es la reactividad ante la emoción desencadenada". El procesamiento de información es vertiginoso. El reto es ralentizar este flujo. "La emoción está ahí, pero se trataría de no reaccionar de manera inmediata. De esta manera estableces un camino diferente y esto modifica al propio cerebro. Los neurocientíficos han sacado a la luz la plasticidad del cerebro, esto es, la capacidad de modificarse. Es una manera de cultivar la flexibilidad de la mente, autoobservarnos, darnos cuenta, tomar conciencia". Francisco Mora también afirma que lo único que distingue al ser humano del resto de los animales en cuanto a la emoción no es la reacción sino la toma de conciencia de esa emoción.

Y Natalio Extremera, profesor de psicología social de la Universidad de Málaga, especializado en inteligencia emocional, también habla de los beneficios del autocontrol y los peligros de la impulsividad. "Con cierta regularidad vemos cómo hay personas que, estando perfectamente sanas, actúan impulsivamente sin mediación entre el deseo y la acción. Su actuación es compulsiva y su actitud es reflejada en pensamientos como: si me apetece romper algo, lo rompo; si me antoja pegar a alguien, lo hago; si quiero insultar al otro, lo insulto". Este experto destaca la necesidad de educar en el autocontrol emocional, autoobservarse. "Es la llamada introspección, es decir, reflexionar sobre nuestro estado emocional". De esta manera, las emociones no son tanto un obstáculo como una oportunidad para tomar conciencia y cambiar automatismos. La conciencia "es uno de los retos científicos más importantes para los próximos años", señala José Manuel Giménez Amaya. Tal vez por eso, su estudio tiene un peso importante "en la rehabilitación del diálogo interdisciplinar entre la neurociencia y la filosofía". Ahora sólo falta saber qué es realmente la conciencia. Casi nada. ■