

LAS EMOCIONES - PRESENTACIÓN EN SOCIEDAD

¿Qué es la emoción? Es lo que se siente cuando se escucha por ejemplo música clásica: anhelo y sufrimiento en el Adagietto de la 5ª Sinfonía de Mahler; alegría en “La Rejouissance” de los “Fireworks Music” de Haendel; o decepción en “Metamorfosis” de Richard Strauss. Y tantos más.

La emoción es también lo que se siente, en un segundo momento, luego de poner consciente y deliberadamente, cara de tristeza o de alegría.

Es también lo que se siente, cuando estamos frente a un león agresivo; en la realidad, frente a la pantalla o simplemente imaginándolo.

La emoción efectivamente, se siente en el cuerpo. ¿O no es verdad que cuando alguien dice “esto me emocionó”, se refiere al reconocimiento de un cambio corporal?. Hablamos aquí de lo que se conoce como el componente vegetativo/fisiológico de la emoción. Finalmente, el responsable de lo que se conoce como la “intensidad” de la emoción. Y lo que se siente, siempre es lo que verdaderamente se siente. Allí, nunca hay engaño.

Pero las emociones no solamente intervienen en el disfrute de la música; lo hacen también en las decisiones diarias. Sobre todo en las llamadas “Conductas motivadas” o “Conductas orientadas a un fin u objetivo”; las opuestas a las “Conductas automáticas”. El cambio de pareja o el cambio de trabajo, la ropa y el color que se elige al comprarla, la necesidad de mudarse, la sensación de final de un proceso vivido; son cuestiones que nadie discutiría que están condicionadas fuertemente por las emociones. Otras situaciones que parecen ser “puramente racionales”, no lo son tanto. Con la “pura racionalidad” es posible hacer cálculos matemáticos, pero es imposible elegir por el simple hecho de que todas las opciones tendrían “exactamente el mismo valor”. Dicho de otra manera: si solo las emociones guiarían las decisiones diarias, la vida se haría tumultuosa y hasta desorganizada y caótica. Las patologías relacionadas con la falta de control o regulación de los impulsos, así lo confirman. Pero si la pura racionalidad decidiría, la vida

sería imposible de ser vivida porque no se podría elegir o porque las elecciones serían arbitrarias.

Lo que no está en discusión es que la emoción mueve, moviliza. Es más, teniendo en cuenta su etimología, que significa “hacer mover”, “desalojar”, aquello que te mueve hacia”, la emoción genera movimiento. De allí que, en la desconstrucción del concepto emoción, se agregue el componente motor: lo que ésta lleva a hacer (huir, apretar los dientes, reír o llorar, por ejemplo).

Y los sentimientos?. Hay diferentes definiciones de qué es lo que son los sentimientos. Algunos lo definen como el componente cognitivo de las emociones; también llamado componente subjetivo. En primer lugar porque los sentimientos no están acompañados del componente vegetativo/neurofisiológico puro tan fácil de distinguir en las emociones. Que es el componente que les da su corta duración. En segundo lugar porque el sentimiento supone al menos un “darse cuenta”, un reconocimiento (consciente) de lo que se está sintiendo. Lo que permite darle un nombre (amor, odio, resentimiento, orgullo, etc.). Y en tercer lugar, el sentimiento supone un componente valorativo: si es agradable/desagradable, bueno o malo sentirlo y bueno o malo aquello que se siente. Lo que ya supone un componente evaluativo atravesado por lo social.

En aquello que sí se coincide, es en la omnipresencia de las emociones. Componente básico de la evolución y respuesta organizada para la adaptación y la supervivencia, desde hace millones de años las emociones nos acompañan. Y a pesar de esto, su definición exacta, aún no pudo ser formulada.

Durante muchas décadas, las emociones tuvieron mala prensa: compañeras inseparables de la racionalidad y el razonamiento son acusadas de contaminarlo, acusadas de ser irracionales, acusadas de asociarse con los “bajos instintos”, nombradas de muchas maneras (emoción, afecto, sentimiento, sentires, pasión, vivencia emocional), calificadas de otras muchas (primarias y secundarias; positivas y negativas; destructivas o aso-

ciativas; controlables e incontrolables; funcionales y disfuncionales; adaptativas, sociales y motivacionales); las emociones continúan haciendo sentir su presencia y su poder. Y el poder de su ausencia se encuentra en los casos de desactivación o desafección.

Un viejo proverbio árabe dice: “Cuando habla el estómago se olvida el cerebro, cuando habla el cerebro se olvida el corazón. y cuando habla el corazón, se olvida de todo”. Ideas que aún sostenían la idea de que el corazón es la sede de los sentimientos; hecho que las neurociencias se encargaron de desmentir. Y la idea del poder de algunas emociones. Y una vieja maldición condena: “Ojalá te enamores”, confirmando nuevamente su silencioso poder.

En las últimas décadas, ya desprendidas de la visión prejuiciosa, comienzan a ser estudiadas con seriedad ¹. Los laboratorios de neurociencias y de psicología experimental buscan definirlos. Se las relaciona entonces con el stress, con el cáncer, con el infarto y con la fibromialgia entre otras. Se las relaciona fuertemente con la disfuncionalidad, con lo que no funciona como se espera.

Se comienza a pensar en su regulación, porque desreguladas en el plano individual y en el social, pueden ser destructivas. Aparecen técnicas y tratamientos específicos para regularlas (psicológicos y medicamentosos); y las clasificaciones internacionales (DSM V) reconocen la aparición de patologías específicas que identifican su desregulación, disfuncionalidad y destructividad. En los llamados “Trastornos destructivos del control de los impulsos y de la conducta”, algunos Trastornos de la Perso-

nalidad y las problemáticas relacionadas al consumo de sustancias. Bien podríamos incluir el maltrato y abuso de niños en todas sus formas, y el maltrato y violencia intersexos en todas sus formas.

La literatura de “Autoayuda” encuentra nuevos nichos de mercado para hacer saber y entender de qué se trata su existencia y obviamente para saber cómo manejarlas. Finalmente, la clínica médica y la clínica psicológica ya no pueden excluirlas. Su omnipresencia es ahora visible.

Como es de esperar, sobre los descubrimientos realizados y las conclusiones construidas, sobre los conceptos e ideas en general; se hacen usos múltiples. Tanto la ciencia como la pseudociencia, la magia, la superstición y el esoterismo harán uso de estos conocimientos adquiridos para llevar agua para su molino. Es que el conocimiento no le pertenece a nadie en particular, y los usos que de él se hace, lo demuestra con creces.

Finalmente, hoy, definirnos como “animales emocionales” (y no como animales racionales), no nos molesta tanto. Las hormonas y los neurotransmisores, nos gobiernan tanto como las emociones. El “pienso luego existo” de René Descartes (1596-1650) obnubiló por siglos nuestros sentidos. Sobre todo, parece, el sentido común.

Raúl G. Koffman
Psicólogo
raulkoffman@gmail.com

1. Charles Darwin, Paul Ekman, Joseph LeDoux, Antonio Damasio, William James, Stanley Schachter, Carl Lange, Richard Lazarus, Robert Zajonc, James Gross, John Bowlby, Marsha Linehan, Leslie Greenberg, Daniel Goleman, entre los mas conocidos.