



Control de las emociones

Los sentimientos, cuando brotan, nos arrastran, pero constantemente nos vemos obligados a reprimirlos. ¿Por qué? La ciencia explora las vías más adecuadas para el control de las emociones

Iris Mauss

Los acontecimientos más banales despiertan emociones muy diversas: alegría o irritación, miedo o sorpresa, tristeza u orgullo. Nos acompañan a cada momento y están tan presentes como el aire que respiramos.

Si lo analizamos con detalle, advertiremos que no dejamos de reprimir nuestros sentimientos, cuando no los canalizamos hacia vías más soportables. Casi ninguna emoción elude el filtro de la conciencia. Nos alegramos de los parabienes recibidos en el trabajo, pero tendemos a refrenar la satisfacción para evitar la envidia del compañeros. Cuando una persona comete una torpeza, contenemos la risa para no herirle. Las peleas entre parejas suelen terminar con la represión de la ira que nos invade. No sólo somos seres sensibles, sino también seres controladores de las emociones.

Los investigadores de las emociones centran su interés en dos cuestiones: por

qué controlamos nuestros sentimientos y cómo lo logramos. ¿Acaso no tienen los sentimientos valor suficiente y, por ende, hemos de reprimirlos? Si no existiera el sentimiento de afecto, no ayudaríamos a los demás ni criaríamos a nuestros hijos; si no sintiéramos una cólera visceral, quizá no nos atreveríamos a poner al vecino en el lugar que le corresponde. ¿De qué serviría el esfuerzo?

Por lo que concierne a cómo logramos contener nuestros sentimientos, parece que las emociones se hallan profundamente arraigadas en nuestra constitución biológica. ¿No es verdad que el animal que llevamos dentro es mucho más poderoso que cualquier instancia reguladora intelectual?

El porqué y el cómo de la “regulación emocional” supone el eje de la línea de investigación por la que psicólogos, sociólogos, antropólogos y neurólogos han obtenido importantes resultados. A la cuestión sobre si las personas son dueñas de sus sentimientos, se ha respondido con una afirmación rotunda. Ya los estoicos

de la antigüedad lo manifestaban. Marco Aurelio (120-180 d.C.) lo definía en sus *Meditaciones*: “En la medida en que el espíritu humano se libere de la pasión, se verá fortalecido”. Casi dos milenios después, Sigmund Freud explicó en *El malestar en la cultura* por qué la exuberancia de los sentimientos resulta irreconciliable con las relaciones sociales.

Las emociones traslucen lo mejor de cada persona, ya sea una conducta altruista o soluciones creativas de ciertos problemas. Pero los sentimientos tienen también sus sombras: la ira puede transformarse en agresión; la angustia, en una depresión, que a veces lleva hasta el suicidio. En psicología clínica se enseña que los trastornos psíquicos representan, a menudo, el resultado de una reacción emocional desproporcionada, que el afectado no logra dominar.

A todo ello se une que los sentimientos desquiciados acarrear secuelas devastadoras e inmediatas en nuestro mundo tecnificado. Si un terrorista o un conductor enloquecido desatan su ira sin ningún

freno, la catástrofe está asegurada. La facultad de regular las emociones ha resultado, al parecer, imprescindible para la supervivencia del *Homo sapiens*.

Ebullición en el inconsciente

Conviene ser prudentes. Pensar que podemos dominar nuestros sentimientos no significa que lo hagamos. La agitación continúa bajo la piel de la conciencia, según defendiera Freud al introducir el concepto de represión en psicología. Los sentimientos más dolorosos o aquellos que no se pueden conciliar con el ideal propio, pasan al inconsciente. La energía propia de nuestras emociones, domeñada, terminará por manifestarse, andado el tiempo, en forma de trastornos neuróticos o incluso somáticos.

La tesis freudiana tuvo seguidores. Franz Alexander (1891-1964), psicoanalista y fundador de la medicina psicosomática, descubrió, ya a finales de los años treinta, que la presión arterial de las personas, que reprimen sus sentimientos, se eleva de forma permanente. ¿No podría suceder lo contrario, que las personas hipertensas reprimieran sus sentimientos? Alexander no sólo no disponía de medidas fidedignas de las emociones y de su control, sino que sus resultados se basaban exclusivamente en relaciones estadísticas y no en experimentos. Por eso, no pudo aclarar la posible relación de causa a efecto entre la regulación emocional de una persona y su estado de salud.

Entre tanto, la psicología de las emociones ha dado pasos importantes, merced, entre otros, a la manipulación en

el laboratorio; los ensayos controlados permiten acometer el modo en que las personas regulan sus emociones. Así, James Gross y su grupo, de la Universidad de Stanford, exploran las estrategias que ayudan a regular de manera óptima los sentimientos y cuáles son sus repercusiones sobre el estado anímico y la salud. En su laboratorio, los probandos reciben, al principio, una desagradable sorpresa: deben contemplar escenas espantosas y repugnantes de una película, por ejemplo, proyecciones en vídeo de una amputación del miembro superior o rituales de la circuncisión africana. No deben retirar la mirada, si se quieren inducir, con cierta fiabilidad, estados emocionales intensos.

En una de tales pruebas, Gross solicitó a la mitad de sus voluntarios que contemplaran las escenas sin pestañear. Debían concentrarse plenamente y poner cara de póquer para que nadie percibiera lo que estaban sintiendo en ese momento. A este tipo de autocontrol se le denomina supresión. La otra mitad de los probandos no recibió ninguna instrucción precisa. Gross filmó los gestos y registró diversos datos fisiológicos, como frecuencia e intensidad del latido cardíaco o conducción eléctrica por la piel. Por último, todos los participantes informaron, a través de un cuestionario, cómo se habían sentido durante la proyección.

Represión eficaz

Los voluntarios con “cara de póquer” consiguieron, en su mayoría, reprimir sus reacciones emocionales externas.

Como indicaron en el cuestionario posterior, no por eso sintieron menos repugnancia, asco o incluso miedo que las personas que habían contemplado las mismas escenas sin ningún tipo de instrucción. Pero hubo algo que llamó la atención: a pesar del supuesto bloqueo emocional, el sistema nervioso vegetativo de los reprimidos respondió con gran intensidad, lo que indica una reacción de estrés muy viva.

La repercusión negativa del control emocional no se limita a una acentuación de la respuesta de estrés. Roy Baumeister y Dianne Tice, de la Universidad estatal de Florida en Tallahassee, han demostrado que las personas que reprimen sus emociones tardan también más en resolver las tareas intelectuales. Jane Richards, de la Universidad de Texas en Austin, descubrió que estas personas, que contienen los sentimientos, graban peor en su memoria las vivencias cargadas de emociones. En cuanto a las relaciones sociales, los resultados tampoco son muy buenos, como señaló Emily Butler, de la Universidad de Arizona en Tucson. Según una encuesta anónima, las personas que no traslucen ningún sentimiento hacia los interlocutores, les resultan a éstos menos simpáticas e interesantes.

El control de las emociones, además de sus efectos somáticos inmediatos arrastra secuelas a largo plazo. James Gross, en un estudio conjunto con Oliver John, de la Universidad de Berkeley, preguntó a los alumnos de cierto curso universitario cuánto reprimían sus sentimientos a lo largo del día. Con los datos

Cómo llegar a entender las emociones

Los psicólogos distinguen tres aspectos en los sentimientos: las manifestaciones somáticas concomitantes, como aceleración del pulso o brotes de sudoración; la expresión comunicativa a través de la mímica y el habla; el plano del procesamiento cognitivo. Los investigadores de las emociones dedican, desde los años sesenta, grandes esfuerzos para saber cómo se viven e interpretan subjetivamente las emociones. La evaluación cognitiva de una situación contribuye decisivamente al modo en que reaccionamos al entorno. Así lo han comprobado Stanley Schachter y Jerome Singer en un experimento ahora clásico: los probandos, a quienes se les había administrado, sin su conocimiento, pequeñas dosis de adrenalina, experimentaron, según el caso, una elevación o una depresión del estado de ánimo si pasaban un rato con una persona bromista o, por el contrario, derrotista.

El ejercicio de las estrategias cognitivas desempeña hoy una función esencial en el tratamiento de los trastornos afectivos como la angustia y la depresión. Las terapias del tipo de la “reestructuración cognitiva” ideada por Aaron

Beck ayudan a los afectados a desechar sistemáticamente los pensamientos negativos. En lugar de ponerse siempre en el peor de los casos, hay que iluminar mentalmente las fases de crisis. Para lograr este tipo de reevaluación, vale la pena colocarse ficticiamente en el lugar del otro (“¡Las cosas se ven de distinta manera!”, imaginarse otros escenarios (“¡No veo ningún peligro!”) o prestar toda la atención posible a los aspectos positivos marginales. A medida que se repite el adiestramiento, se automatizan estas técnicas y es posible frenar los impulsos negativos.

El poder mental es, sin embargo, limitado. Como descubrió Joseph LeDoux, a finales de los años noventa, en experimentos con animales, existe también un “hilo caliente” de los sentimientos: las informaciones sensoriales aferentes excitan los centros emocionales del sistema límbico a través de comunicaciones neuronales directas. Por esta vía surgen reacciones relampagueantes de terror, que no se desvían por la corteza encefálica, baluarte del pensamiento consciente.

recibidos se establecieron dos grupos de probandos. Al primero pertenecían los que manifestaban abiertamente sus emociones y al segundo, los “supresores”. Al comparar los dos grupos se advirtió una serie de diferencias llamativas: quien optaba por frenar su cólera, angustia o tristeza, solía ser más pesimista y se inclinaba más a la depresión; además, tenía peor concepto de sí mismo. Este tipo de personas hacía menos amistades, que, además, resultaban superficiales. Todo indica, pues, que las personas frías sufren perjuicios de distinta índole.

Johan Denollet, del Hospital Universitario de Amberes, preguntó por sus “hábitos emocionales” a personas que acababan de sufrir un infarto de miocardio. Denollet deseaba saber la frecuencia con que se enfadaban o expresaban sentimientos negativos del tipo de miedo, cólera o remordimiento. ¿Compartían estos estados con otras personas o preferían sufrirlo en silencio? Cuando Denollet se puso nuevamente en contacto, 10 años más tarde, con los mismos pacientes y repitió la pregunta, se encontró con que alrededor del 5% había fallecido en el intervalo. Sin embargo, entre los que solían manifestar sentimientos negativos y una inclinación a la represión emocional, había fallecido el 25%, es decir, presentaban una tasa de mortalidad cinco veces mayor. En suma, “liberar la tensión” no sólo parece, literalmente, necesario para vivir.

La vida interior de los sentimientos

Para salir de esa contradicción aparente —la psicología declara que no se puede vivir sin controlar las emociones, para sostener a continuación que los sentimientos nos dominan, aíslan y enferman e incluso pueden llevarnos a la tumba— se ha sugerido

tipo de regulación de los sentimientos se refiere menos a su manifestación externa visible cuanto a la vivencia subjetiva.

Nuestra experiencia cotidiana demuestra que es factible este tipo de control. Podemos contemplar las situaciones diarias con una luz diferente e influir en las emociones modificando nuestro pensamiento. (Un camarero remolón puede ponernos los nervios de punta en un restaurante; para que desaparezca la ira, basta a menudo con darse cuenta de que ese pobre hombre se halla absolutamente desbordado por el aflujo de clientes.) Algunos investigan si existe y cómo opera este tipo de regulación cognitiva de las emociones y, por último, si no acarrea los problemas expuestos. ¿Qué se podría hacer para que los probandos, apoyándose en la fuerza del pensamiento, sintieran menos asco ante la visión de amputaciones e imágenes semejantes? Probablemente, instándoles a que contemplaran dichas secuencias con mentalidad científica, es decir, con los ojos de un médico. Los probandos que se toman en serio esta estrategia racionalizadora, no sólo experimentan menos emociones negativas, sino que sienten además menor malestar y asco. Sin olvidar que el sistema ner-

vioso vegetativo se activa mucho menos durante tales ensayos.

Las estrategias cognitivas constituyen probablemente el camino real para controlar las emociones. Si somos capaces de manipular nuestros sentimientos pensando sólo en la situación, este proceso debería tener un correlato cerebral. De esa opinión participan Kevin Ochsner, de la Universidad de Columbia en Nueva York, y Silvia Bunge, de la de California en Davis.

Estrategias ideatorias bajo la lupa cerebral

Ambos neuropsicólogos examinaron a sus probandos mediante tomografía funcional por resonancia magnética (RMf). Este método visualiza la actividad de las distintas regiones del encéfalo en razón de su concentración de oxígeno en sangre. Mientras procedían al estudio cerebral, Ochsner y su grupo mostraron a los voluntarios imágenes horripilantes, por ejemplo de operaciones y también de niños extremadamente enfermos o de perros *rottweiler* amenazadores. En ocasiones solicitaban de los probandos que se limitaran a contemplar las escenas y, en otras, que se distanciaran en lo posible recurriendo a una estrategia aprendida de antemano, con la que se perseguía reescribir las “historias ocultas tras las escenas”: “Imagínate que ese bebé que estás viendo se pone enseguida bueno”, o “El perro está situado detrás de una valla alta, lejos de ti”.

El sistema pareció surtir efecto. Cuando los probandos seguían el consejo y se alejaban de la imagen, a fin de experimentar el menor sentimiento posible, se activaba la corteza prefrontal. Esta región cerebral se ocupa del control ejecutivo, es decir, de casi todo lo que guarda relación con los planes, las decisiones y el cambio de acción. Cuanto más se excitan las neuronas de esta región de la corteza cerebral, más calma obtienen las zonas del sistema límbico, en particular la amígdala, que, como se sabe, participa de las emociones negativas. Así, las estrategias cognitivas ayudan a dominar las emociones. Como decía Hamlet: “En principio, nada es bueno ni malo; es el pensamiento quien lo hace aparentar así”.

Sin embargo, la cuestión fundamental reside en saber si este método emerge también en la vida real, es decir, en situaciones próximas, mucho más emotivas que una secuencia pasajera de diapositivas. Para explorarlo, Richard Davidson, de la Universidad de Wisconsin en Madison, acudió a los maestros indiscutibles del control emocional: los



que la regulación de las emociones no acarrea necesariamente secuelas desfavorables; lo único que hace falta es orientarlas. En los estudios presentados hasta ahora, los probandos controlaban únicamente su conducta emocional, pero no los propios sentimientos. El otro

monjes tibetanos. Pasan éstos a diario varias horas meditando; a veces, a lo largo de toda la vida. Un objetivo básico de todo budista es liberarse de cualquier sentimiento negativo y pensar siempre de manera positiva. Por fuera, los monjes aparentan un equilibrio asombroso. Y confiesan que experimentan menos angustia, tristeza o cólera que el común de los mortales; amén de transmitir simpatía. Los monjes tibetanos ejercen el autocontrol mental, incluso en situaciones que llevan a otras personas a percibir una angustia mortal: algunos de ellos prefirieron morir con una sonrisa en los labios inmolándose ellos mismos en la hoguera ante la amenaza de los ocupantes chinos.

Davidson se puso manos a la obra. Con un electroencefalógrafo (EEG) registró la corriente cerebral de ocho monjes sumidos en sus ejercicios de meditación. Se trataba de personas que habían meditado entre 10.000 y 50.000 horas a lo largo de su vida. No había, pues, ningún principiante. El trazado EEG se comparó con el de los novicios, que sólo llevaban una semana de meditación.

¿En marcha al Tíbet?

Los monjes avezados exhibían una cantidad mucho mayor de ondas gamma: un registro EEG rápido en una banda de frecuencia de 25 a 42 hertz, que surge cuando se aguza la atención. Estos efectos se destacaron en dos regiones del lóbulo frontal que intervienen en el control de las emociones. Según Davidson, la actividad gamma de los monjes se corresponde con una de las más altas jamás descritas en la bibliografía de personas sanas. En su opinión, tales códigos neuronales reflejan la facultad de los monjes, ejercitada durante años, para controlar sus pensamientos y sus sentimientos.

¿Deberíamos partir entonces todos hacia el Tíbet y seguir la senda de los monjes budistas? No necesariamente. Otras culturas aportan ejemplos sobre la regulación satisfactoria de las emociones por vías distintas.

A finales de los años sesenta, Jean Briggs vivió durante muchos meses entre los utku, una tribu inuit del Artico canadiense. A la antropóloga le sorprendió observar cuán poco porfiaban o discutían entre sí. A través de entrevistas minuciosas les iba preguntando y anotando su comportamiento diario. Se percató así de que la expresión, en particular, de las emociones negativas como el enojo y la ira estaba muy mal vista. De hecho, los inuit desoían incluso a los

niños pequeños si empezaban a llorar. Los adultos, que alguna vez elevaban la voz, eran tomados por cabezas huecas o por un peligro para la comunidad, experiencia desagradable que la propia Briggs vivió en carne propia cuando en una ocasión perdió el control delante de la familia que la acogía. De inmediato hubo de buscarse un nuevo refugio.

Briggs relató el trato pacífico que se tenían los inuit en un libro de título significativo, *Never in Anger*. Recomienda allí seguir el ejemplo de los inuit para el control eficaz de las emociones negativas. Con el tiempo, se fue sabiendo que las conclusiones de Briggs estaban sesgadas: la investigadora se había dejado llevar exclusivamente de la expresión emocional que manifestaban los inuit por el día, pero no había examinado el mundo interior de los sentimientos. Es muy posible que los inuit pertenezcan a la categoría de las personas que reprimen sus emociones.

Cada vez recibe mayor respaldo la tesis de que los valores y representaciones culturales impregnan la vivencia subjetiva de las emociones. Hazel Markus, de la Universidad de Stanford, muestra hasta qué punto las condiciones sociales y culturales alcanzan la vida emocional; en suma, no son reacciones biológicas predeterminadas. Markus comparó las ideas al respecto de estadounidenses y japoneses. Las normas de la cultura oriental exigen, a la persona, un control de los sentimientos mayor que en Occidente. Según los datos de Markus, los occidentales valoran de forma negativa —fingimiento o maniobra de distracción— los esfuerzos por controlar las emociones propias. Muchos encuentran que ahí reside una posible causa de enfermedades somáticas, incluidos cáncer y alteraciones cardiocirculatorias.

Sin embargo, los japoneses tienen una opinión completamente distinta. Para ellos, un estado de ánimo equilibrado representa un signo de salud física y psíquica y de paz. Los orientales son uno de los pueblos más longevos. Mientras que los norteamericanos siguen el lema “¡échalo fuera!”, los japoneses procuran no manifestar ni la ira ni la alegría. El alemán medio probablemente se sitúe entre estos dos extremos: nuestra expresión emocional suele ser algo menos desbordante que la de los estadounidenses, aunque mucho más acusada que en Japón.

Cambio mental de rol

El que las influencias sociales y culturales que recibimos desde la infancia nos enseñen a relacionarnos correctamente



con los sentimientos significa que la facultad para emocionarse no se encuentra, en absoluto, anclada de manera firme e inamovible en la personalidad. Todos podríamos aprender, con las estrategias adecuadas, a relacionarnos de una manera saludable con las emociones.

Quedan muchos interrogantes abiertos: ¿por qué a algunas personas les cuesta más regular sus emociones? ¿Cuáles son las mejores estrategias para el control de los sentimientos? ¿Con qué exactitud se pueden aprender? ¿Qué nos pueden enseñar las personas de otras culturas? En cualquier caso, el balance intermedio de los investigadores parece esperanzador. No estamos abandonados sin más a nuestros sentimientos. La persona debe —y puede— ser dueña de sus emociones.

IRIS MAUSS se ha doctorado en la Universidad de Stanford con un trabajo sobre el modo en que las personas regulan la ira y el enfado.

Bibliografía complementaria

LONG-TERM MEDIATORS SELF-INDUCE HIGH-AMPLITUDE GAMMA SYNCHRONY DURING MENTAL PRACTICE. R. Davidson et al. en *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 101, n.º 46, págs. 16.369-16.373; 2004.

INDIVIDUAL DIFFERENCES IN TWO EMOTION REGULATION PROCESSES: IMPLICATIONS FOR AFFECT, RELATIONSHIPS, AND WELL-BEING. J. J. Gross y O. P. John en *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 85, n.º 2, págs. 348-362; 2003.