

Ciencia de las Emociones: *Llego la hora de llegar a todos.*

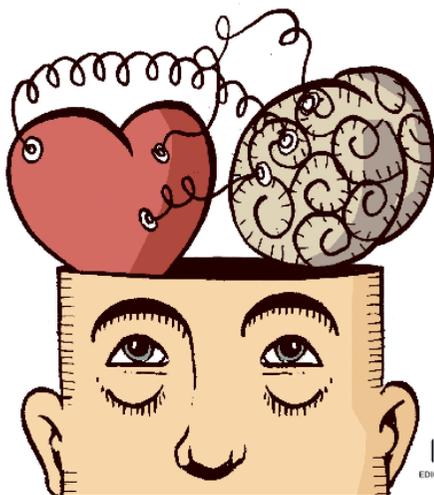
Federico Fros Campelo [1]

[1] Profesor y coordinador académico programa Gestión Funcional de las Emociones, Universidad de Belgrano (UB).
www.homosentiens.com.ar E-mail de contacto: federicofroscampelo@homosentiens.com.ar

Federico Fros Campelo

**CIENCIA
DE LAS EMOCIONES**

Los secretos del cerebro y sus sentimientos



A mucha gente le cuesta creerlo: toda emoción se debe a procesos que suceden dentro de nuestro cerebro. Son estos procesos y sus consecuencias para el resto de nuestro cuerpo los que hoy día la ciencia está explorando.

Es realmente emocionante el momento de nuestra historia que vivimos. Precisamente ahora que estamos encontrando verdaderos fundamentos sobre el funcionamiento de nuestras emociones. La exploración neuropsicológica de los últimos 30 años maduró a tal punto que, como especie humana, ya conseguimos adoptar una perspectiva más precisa sobre nuestros sentimientos y sobre cómo se conforman. Nuestro conocimiento moderno sobre las emociones ya no es tan nebuloso como antes. Así, en este momento contamos con herramientas prácticas para entendernos mejor a nosotros mismos, manejarnos mejor, y llevarnos mejor con los demás.

¿Por qué nos tomó tanto tiempo a los humanos alcanzar este punto de autoexploración? Bueno, creo que una de las razones principales es que nos entretuvimos bastante en entender el mundo de ahí afuera. ¿Sabes que hace tiempo la ciencia no se animaba a explorar lo intangible de la experiencia humana? Se limitaba a explorar lo externo, el mundo material; o a lo sumo los asuntos

celulares, el ADN y sus genes. Temas alejados de los sentimientos. Felizmente, eso está cambiando.

Afortunadamente, muchos misterios sobre nuestras emociones han pasado a la categoría de 'problemas'. Y eso es sensacional, ya que cuando clasificamos a un fenómeno como 'misterioso' le estamos dando permiso para no tener explicación (cosa que no es buena). La verdad es que aunque desconozcamos la explicación para cierto fenómeno, eso no significa que la explicación no exista. Nuestras emociones por fin son 'problemas' y un problema tiene solución y puede explicarse.

He aquí uno de los objetivos de este libro: con un lenguaje ameno y divertido, haciendo fácil lo difícil, llegar a la gente que no necesariamente está involucrada en disciplinas como la neuropsicología. Porque todos merecemos que nos presenten tanto los fundamentos de algunos mecanismos emocionales relevantes en nuestra vida social, como los laboriosos esfuerzos que los estudiosos vienen haciendo para desentrañarlos.

Este libro resalta lo humano que todos tenemos dentro, mostrando que son humanos también aquellos que se zambullen en asuntos científicos: neuropsicólogos, biólogos evolutivos y fisiólogos de la conducta que sienten tanto como sus objetos de estudio: otras personas y animales.

Se me ocurrió una forma muy interesante de enfrentar las dificultades que supone llegar a todos con la ciencia de las emociones... Consistió en trabajar sobre seis ejes temáticos. Así que le asigné un capítulo para cada uno.

El primero explora cómo las emociones funcionan codo a codo con las creencias que nos forjamos a lo largo de nuestra vida. Me refiero a nuestros modelos de la realidad, sustentados en la plasticidad neuronal (para los entendidos como François Ansermet y Pierre Magistretti, una clara correlación entre “huella némica” y “huella sináptica”).

Aquí también indagamos sobre la intimidad en el funcionamiento conjunto de emociones, pensamientos y razón. Por eso llamé a este capítulo “Emociones Inc. (incorporadas)”: es en nuestro reticulado neuronal que las emociones están incorporadas y entretrejidas con otros procesos de nuestra mente/cerebro –nunca olvidando el paradigma moderno de que la mente es lo que el cerebro hace.

Las emociones forman parte de nuestra vida y de nuestras acciones cotidianas de manera permanente. No hay ninguna decisión que tomemos sin que participen las emociones. “¿Ninguna?”, te escucho preguntar. Efectivamente, ni siquiera una decisión que con énfasis tildemos de ‘racional’.

Entendemos perfectamente lo que nos quiere decir un amigo cuando nos cuenta que alguien ‘le pasó’ mala onda, o que ‘se contagió’ el mal humor de un compañero de trabajo. Está utilizando un lenguaje cotidiano que nos resulta accesible. Pero esa transmisión de ‘vibras’ o ese contagio emocional están verdaderamente provocados por procesos cerebrales muy concretos en nuestro interior.

La filosofía que se esconde detrás de este asunto, en definitiva, es la responsabilidad que cada uno de nosotros tiene sobre sus procesos emocionales. Reaccionar de cierta forma se debe a nuestras interpretaciones de lo que nos pasa y de las circunstancias. Así que... ¿qué mejor que sacar ‘del automático’ ciertas interpretaciones para hacernos cargo de nuestros mecanismos internos?

Claro, hay un montón de recursos cerebrales que sacan conclusiones emocionales sin que nos demos cuenta (la parte del iceberg que flota por debajo de la superficie). Tema del segundo capítulo. Pero eso no significa que no podamos echar mano a ellos de manera indirecta, o advertirlos en el momento que se ponen de manifiesto. Me refiero a respuestas de la famosa estructura cerebral llamada amígdala, o conductas derivadas de áreas como la ínsula y las neuronas espejo –las que nos llevan a entrar ‘en sintonía’ con el estado ajeno. Es preciso conocer los

fundamentos neurales de la empatía ahora más que nunca, dada la sociedad contemporánea.

El tercer eje temático tiene todo que ver con la psicología evolutiva. ¿Cómo puede ser que hayan evolucionado las emociones desde antes que fuéramos los humanos que somos hoy?

Así como todos tenemos cierta forma física que puede variar en cada uno pero conserva su esencia de humanos, también tenemos una forma emocional propia de nuestra especie. Las emociones que sentimos no sólo nos permitieron desde siempre resolver problemas ambientales (como el miedo innato a la oscuridad, a las alturas y a las arañas, o el asco ante cosas en descomposición... ¡que nos protegen sin reflexionar!). Sino que también nos permitieron resolver problemas sociales. Nuestra especie es absolutamente social: queremos relacionarnos entre nosotros por sobre todas las cosas. Eso es porque venimos de una larga cadena de antepasados que se beneficiaron grupalmente por vivir en manadas y comunidades.

Así surgieron las llamadas emociones retributivas. Fíjate que las escaladas de violencia están provocadas por ellas. Por eso es tan difícil detener los círculos viciosos de conflictos ancestrales, como los que suceden en medio oriente. A un insulto se responde prácticamente de manera

automática con otro insulto. Pero con la misma espontaneidad a un abrazo se responde con otro abrazo. Los recursos retributivos que llevamos todos por dentro son los mismos, solo que podemos usarlos tanto para el bien como para el mal. Está en la responsabilidad de uno mismo el poder emplear las herramientas para construir y no para deteriorar. De todos modos, no solo de circuitos cerebrales vive el hombre. Los cambios en la tónica química de nuestro cuerpo también justifican que nos sintamos bien o mal. Y he aquí el cuarto eje temático, explorando causas y consecuencias de hormonas, como las catecolaminas y glucocorticoides que aparecen por el estrés, como las endorfinas, la oxitocina, e incluso el neurotransmisor dopamina. ¡Este último es el que probablemente te esté estimulando ahora a querer conseguir el libro y leerlo lo antes posible!

En el quinto capítulo salimos a analizar los patrones que suceden entre nosotros. Nos transportamos de lo personal a lo social. ¿Cuáles son las dinámicas de interacción en una sociedad? Hacen su aparición los fundamentos neurocientíficos que se aplican en la economía, y en el estudio de nuestras transacciones. Haré hincapié en los procesos que nos hacen sentir injusticia y dolor por rechazo.

Finalmente, el último y sexto capítulo, en el que vemos cómo crecimos con emociones desde que éramos bebés. ¿Qué procesos emocionales se nos encienden a qué edad? ¿Qué se desarrolla en el desarrollo emocional? ¿Cuáles son sus consecuencias en la conformación de nuestra personalidad? No quedan de lado en este libro el cariño maternal, el amor y el afecto, e incluso los principios del orgullo y de la esperanza.

La ciencia de las emociones es apasionante. Está sucediendo ahora mismo; todos los días se hacen nuevos descubrimientos. Espero contagiarte aunque sea un poco, gracias a las neuronas espejo y a los circuitos cerebrales que motivan imitación y empatía, de la pasión que siento por esta nueva ciencia tan brillante.

Puede ver la conferencia TEDxUBA del autor "Ingeniería de las emociones" en el siguiente enlace



Referencias.

Newland, L.; Chen, H.; Coyl-Shepherd, D.; Liang, Y.; Carr, E.; Dykstra, E. & Gapp S. (2012). Parent and child perspectives on mothering and fathering: The influence of ecocultural niches. *Early Child Development and Care*, 182(1), 1-19. DOI:10.1080/03004430.2012.711598