

*Al alba de las
emociones*

Susana Bloch

Respiración y manejo de las emociones

El Estudio de Las Emociones

Las emociones son estados funcionales de todo el organismo que implican a la vez procesos fisiológicos (orgánicos) y psicológicos (mentales).

De este complejo conjunto de fenómenos, los psicólogos clínicos se interesan por los aspectos psíquicos, subjetivos, sin considerar la fisiología subyacente; los psicólogos sociales se ocupan de los aspectos expresivos y comunicativos, sin relacionarlos a contenidos subjetivos particulares. Por otra parte, los fisiólogos tratan de estudiar los procesos neurohumorales o electrofisiológicos utilizando sobre todo el modelo animal, por lo que obviamente no tienen acceso al universo subjetivo.

Todos estos enfoques especializados sobre el tema, llevan por fuerza a una posición dualista del fenómeno emocional: por un lado los procesos orgánicos y por otra parte los aspectos subjetivos, como si todo ello no ocurriese en el mismo cerebro y en la misma persona! Estos fueron entre muchos otros los problemas que tuve cuando intenté continuar con mis trabajos sobre las emociones, bajo el alero del CNRS (Centro Nacional de Investigación Científica, del gobierno francés), en el Instituto de Neurociencia de la Universidad Pierre et Marie Curie, que era en aquel entonces mi lugar de trabajo en París.

En efecto, cuando decidí cambiar de tema de investigación y volver a mis trabajos sobre las emociones inicia, dos en Chile, los miembros académicos, distinguidos colegas del CNRS que revisan los informes de la actividad científica de sus pares al final de cada año, pusieron el grito en el cielo: "¿Estudiar las emociones? ¡Eso es un tema para los poetas o para la consulta del psicólogo! El comportamiento emocional está muy lejos de la neurociencia. Además, es un tema de alto riesgo por la dificultad de producir resultados válidos."

Por aquel entonces y particularmente en Francia, no sólo el estudio de las emociones sino que la misma palabra, la pobre palabra emoción era un anatema para la ciencia e incluso, para mi gran sorpresa, hasta para el mundo del teatro donde la emoción es preponderante pero no se estudia ni se analiza como tal.

El enfoque más corriente para abordar el estudio de las emociones ha sido efectivamente tratarlas en un terreno psicológico, subjetivo. Sin duda alguna, lo que siente el ser humano en su universo privado, subjetivo, es lo más real y válido para él. Pero cabe preguntarse si es que verdaderamente es capaz de reconocer lo que siente y si lo reconoce, ¿es capaz a su vez de expresarlo adecuadamente al exterior? Para poder acceder al mundo interior (psicológico), la única forma es a través de un proceso de introspección, es decir, a través de la mirada de la persona al interior de ella misma.

Durante muchos años, en especial debido al imperio del conductismo, los psicólogos experimentales no aceptaban la introspección como un importante elemento de acceso al mundo subjetivo. El conductismo tomaba a los seres vivos como una "caja negra", de la cual sólo se podía registrar y conocer lo que entraba o salía de ella ("input" y "output")

Este enfoque retrasó por largo tiempo el estudio integral de las emociones, ya que las vivencias de una persona, sus pensamientos y en general todo su fluido interior, es decir su mundo subjetivo, no podrían ser ni observados ni analizados sino por la persona misma, a través de ese proceso de introspección, aun cuando pueden ser comunicados a través del lenguaje, sea este verbal (palabras, escritos), no verbal (facial, gestual, corporal) o por otros indicios sobre los cuales poco se sabe y que algunos llaman aura, telepatía, percepción extrasensorial, etc.

Los seres humanos tenemos la capacidad de detectar con bastante precisión estos signos no verbales y nuestros juicios basados en ellos suelen ser extremadamente concordantes con el de otras personas. Así, por ejemplo, varios miembros de un grupo laboral, pueden estar perfectamente de acuerdo en detectar una mañana ciertas anomalías en la actitud de su jefe y considerar que amaneció de "mal genio", cuando su comportamiento externo no era aparentemente diferente al de los otros días. ¿En que se basan estos juicios? ¿Tienen validez ?

Y en el campo de la experimentación, ¿tiene validez para el científico el juicio del observador? Consideramos que puede tener plena validez, siempre y cuando la observación se rija por ciertas reglas comunes de observación y la muestra estadística sea relevante. En el terreno de la observación de la expresión de emociones básicas, el juicio del observador es muy importante y es, por así decir, un muy interesante complemento de la propia introspección.

Hoy en día muchos científicos modernos aceptan la introspección como una medida válida de acceso al mundo interior. Además reconocen que no hay que minimizar la influencia del observador en lo observado.

Por otra parte para poder explorar lo que ocurre fisiológicamente durante un estado emocional, también es necesario poder entrar en la "caja negra" y para ello el científico tradicional necesita hacer un corte, sea este real o virtual, en la emoción cuando ésta se presenta para poder "mirarla" por dentro.

El científico abre la caja de Pandora para descubrir lo que ya existe, sistematizando y cuantificando lo que ve, lo que mide, lo que altera, expresándolo en fórmulas, registros, gráficas, ecuaciones, cuadros estadísticos; así puede eventualmente formular alguna teoría o un modelo con todo el rigor de una hipótesis bien planteada.

Pero también el científico debe estar abierto al juicio del observador y considerarlo como un criterio válido, especialmente cuando el objeto de estudio se refiere a fenómenos tan complejos, escurridizos e inasibles como son las emociones.

Fueron más de cuatro años de trabajo experimental con las emociones a contracorriente de la temática de mi laboratorio. Al cabo de los cuales logré junto a

mis colaboradores resultados medibles, válidos y publicables en el tema. Convencimos de esta manera a las autoridades científicas del CNRS de la importancia y relevancia del tema.

El haber logrado determinar objetivamente parámetros fisiológico-expresivos precisos para cada una de las emociones básicas y luego haber desarrollado un método para su aplicación práctica, permite entregar a las personas una poderosa herramienta de acceso a su mundo interior y la maestría necesaria para lograr expresar adecuadamente lo que sienten, de esta manera podrán enfrentarse con sus problemas personales, sus fantasmas y sus búsquedas espirituales, desde una base mucho más sólida y concreta.

Alba Emoting se preocupa de las expresiones externas de las emociones, sin analizar las causas, ni los atributos cognitivos, ni las consecuencias del estado emocional. El foco de atención está centrado en los aspectos físicos y fisiológicos de la emoción en el momento que ésta se presenta, para luego tratar de relacionarlos con lo que la persona siente. Implica, por lo tanto, una mirada integral, una mirada holística de la emoción.

Defino pues emoción como un complejo estado funcional de todo el organismo que implica a la vez una actividad fisiológica. Un comportamiento expresivo y una experiencia interna, sin proponer un orden secuencial de estos tres niveles.

Creo que en la hora actual, un enfoque puramente cognitivo (relativo al conocimiento de la situación) del fenómeno emocional es insatisfactorio. Está claramente demostrado, por ejemplo, que el impacto de los mensajes transmitidos por la vía audiovisual depende mucho más de su carga emocional que de su contenido racional. Esto es especialmente claro en los noticiarios de la televisión, en los cuales las imágenes con una fuerte carga emocional son las que el público retiene, recuerda y comenta.

La Teoría de William James

A lo largo de los años vividos con *Alba Emoting*, he ido encontrando aliados inesperados que se relacionan con el tema, como Shakespeare, García Lorca, Diderot, Artaud, Sor Juana Inés de la Cruz, Ángeles Mastretta y otros, los que he ido citando a lo largo de las páginas de este libro.

En la penumbra, por allá lejos, tenía también inconscientemente registrados a Charles Darwin ya William James, quienes son parte del bagaje de conocimientos normales en la formación de un psicólogo.

Un día, por el año 1990, mientras iba de París a Londres para dar una presentación de mi trabajo en un congreso, apareció misteriosamente sentado en el asiento del

lado en el tren en que viajaba, nada menos que William James, ¡en persona! Me guiñó el ojo y desapareció.

Al despertar de la ensoñación, encontré sobre el asiento uno de sus artículos titulado "What is an Emotion?" ("¿Qué es una emoción?"), que había publicado en la revista Mind, en 1884. Comencé a leerlo ahí mismo y a medida que iba avanzando en la lectura, captaba más y más mi atención lo que planteaba, sintiendo lo cerca que estaban esos escritos de mis propias reflexiones y experiencias.

He decidido traer aquí sus ideas, que me parecen de total pertinencia al tema tratado en este libro.

(Pero antes me relajó un poco, estiro la espalda y ¡ay!, un suspiro.....dos suspiros.....tres suspiros).

William James, notable médico, psicólogo y filósofo estadounidense, fundador del pragmatismo, hermano del no menos famoso escritor Henry James, fue uno de los primeros en intentar describir en forma sistemática la relación que existe entre la experiencia subjetiva de la emoción y la activación corporal concomitante. En 1884 planteó la teoría de que la experiencia emocional es secundaria a la percepción de los cambios corporales, propuesta que ya había sido esbozada por Charles Darwin, quien había a su vez establecido la universalidad de las emociones básicas a través, sobre todo, de su corporalidad y expresión facial.

La teoría de James es conocida con el nombre de James-Lange, ya que en la misma época, el fisiólogo danés Carl Lange desarrolló en forma independiente básicamente las mismas ideas.

James decía que las emociones básicas -que él llama emociones "standard"- son aquellas que tienen una clara expresión corporal. Escribe textualmente:

*La manera más natural de pensar sobre estas emociones standard es considerar que la percepción de un hecho externo evoca un efecto mental llamado emoción y que es ese estado mental el que da lugar a una expresión corporal. Mi tesis, por el contrario es que **los cambios corporales siguen directamente a la PERCEPCION del factor excitatorio y que nuestra experiencia de esos cambios corporales que están ocurriendo ES la emoción** (mi traducción mantiene la tipografía del texto original). El sentido común dice que si perdemos una fortuna, nos ponemos tristes y lloramos; si nos encontramos con un oso, tenemos miedo y corremos; si nos insulta un rival, nos enojamos y golpeamos. La hipótesis que aquí defiende dice que esta secuencia de eventos es incorrecta, y que uno de los estados mentales no es inmediatamente seguido por el otro ya que primero deben interponerse entre ellos manifestaciones corporales y que por ende un postulado más racional es que sentimos pena porque lloramos, nos enojamos porque golpeamos, nos asustamos porque temblamos.*

Sin los cambios corporales que siguen a la percepción del evento externo, nuestras vivencias serían puramente cognitivas, pálidas y descoloridas, sin calor emotivo.

Que la frecuencia cardíaca y el ritmo respiratorio jueguen un rol primordial en todas las emociones -escribe James- es un hecho demasiado notorio para requerir comprobación. Y lo que es igualmente importante, pero con menos probabilidad de ser admitido a menos de prestarle su debida atención, es la continua cooperación de los músculos voluntarios en nuestros estados emocionales. Aun cuando no aparezca una actitud externa, la tensión interna se modifica para ajustarse al cambio de humor, y es percibido como una diferencia de tono muscular o de tensión. En la depresión, los músculos flexores tienden a prevalecer, en la alegría o en los estados de excitación, los extensores toman el relevo. y las diversas permutaciones y combinaciones a las que estas actividades orgánicas son susceptibles, hacen posible, por lo menos en la abstracción, que ninguna sombra emocional, por leve que sea, esté desprovista de una reverberación corporal particular al ser tomada en su totalidad, tal como lo es el proceso mental en sí.

Todos tenemos la capacidad de percibir la corporalidad de los estados emocionales, siempre que les prestemos la debida atención. Cuando estamos preocupados, aun levemente, podemos darnos cuenta de que contraemos los músculos de los ojos y de la frente; cuando nos sentimos momentáneamente cohibidos, algo en la garganta nos hace ya sea tragar, toser o carraspear.

¿Qué quedaría de la emoción del miedo si no hubiera aumento de los latidos del corazón, respiración anhelante, "piel de gallina" y agitación de las vísceras? Ni me lo puedo imaginar. ¿Podría uno pensar en la ira sin visualizar una ebullición en el pecho, el enrojecimiento de la cara, la dilatación de las fosas nasales, el crujir de los dientes, el impulso a la acción vigorosa, y que en vez de todo ello hubiera músculos relajados, respiración calmada y rostro plácido? ¿y qué sería de la profunda tristeza, sin las lágrimas, los sollozos, la sensación de sofoco, el dolor en el pecho? Una emoción disociada de alguna manifestación corporal es inconcebible.

James postuló que si su teoría era correcta, ello significaría en sus propias palabras que:

cualquier acto voluntario que implique despertar las así llamadas manifestaciones (corporales) de una emoción dada, debería darnos la emoción misma.

He presentado aquí estas ideas de William James -una de las raras citas académicas que hago en este libro- porque el método que he desarrollado constituye una demostración experimental de su teoría, planteada hace más de un siglo. Encontré estas referencias al hacer una revisión bibliográfica sobre el tema, tiempo después de que habíamos efectuado nuestros hallazgos sobre los patrones efectores emocionales... y de su misteriosa aparición en el tren en que viajaba a Londres...

Nuestra investigación sobre los modelos efectores de las emociones básicas, dio como resultado práctico el método *Alba Emoting*, el que precisamente permite, como veremos, inducir un estado emocional **por la ejecución voluntaria de patrones respiratorio-posturo-faciales específicos.**

No debería por ende haberme sorprendido cuando un colega francés, después de escuchar una de las primeras presentaciones que hice sobre el método a la comunidad científica en un Congreso de la Sociedad Europea de Cerebro y Conducta

en Jerusalén, saltó de su asiento al terminar mi exposición, diciendo con una exaltación poco común en este tipo de reuniones: "*¡Es esta la primera vez que veo una demostración experimental de la teoría de James ~ Lange!*"

Con lo que sabemos hoy en día sobre cómo funciona el sistema nervioso y las interconexiones que existen entre sus diversas funciones, podríamos decir que todo nuestro organismo es como un gran resonador y que cualquier cambio por leve que sea en nuestras percepciones, en nuestra conciencia, en nuestros pensamientos va a repercutir orgánicamente de alguna manera, y viceversa cualquier síntoma orgánico va a actuar sobre nuestra psiquis.

La idea pues de una dicotomía mente/cuerpo está siendo lentamente abandonada por la gran mayoría de los científicos occidentales y particularmente para el estudio de las emociones y su relación con las enfermedades.

El Estado Emocional

¿Qué es una emoción? ¿Es un estado del alma? ¿Un estado de ánimo? ¿Una sensación física, un rubor en la cara, una palpitación del corazón, una inquietud en el pecho, unos ojos lánguidos? Es todo esto y mucho más, muy difícil de precisar.

Generalmente las personas dicen "estar emocionadas" cuando tienen una impresión muy fuerte, como de excitación, pero se refieren la mayoría de las veces a sólo algunos estados emocionales, tales como por ejemplo una gran alegría, una pena profunda o bien una mezcla melancólica de las dos. "Cuando lo vi aparecer bajando del avión después de una larga ausencia, me emocioné tanto que me puse a llorar", o bien "me sentí muy emocionado cuando vi a mi hijo ganar el premio en las olimpiadas" o "cuando tuve a mi hijo recién nacido en mis brazos, me emocionó ver lo frágil que era."

Curiosamente cuando estamos enojados o ansiosos, o sexualmente excitados no decimos estar "emocionados"...

¿Cómo nos damos cuenta del estado emocional en que nos encontramos?

Muy a menudo no lo vemos nosotros mismos, aunque es evidente para el observador. "Pero por qué se enoja", nos dice la muchacha que gentilmente nos ha servido el café. "No estoy enojada", contestamos sin estar conscientes de la expresión de fastidio que reflejamos en el rostro, ni de que hemos tomado la taza con un gesto brusco. Estos indicios, de los que generalmente no nos damos cuenta, son perfectamente claros e inequívocos para el otro. Esto quiere decir que, ante todo, nos lo proponemos o no, estos signos emocionales comunican siempre algo, aunque la comunicación sea exclusivamente no verbal.

Esta forma de comunicación, técnicamente denominada "paralingüística", puede en muchos casos tener más importancia que el contenido gnóstico (de conocer) de las palabras. Es más, incluso puede estar en total desacuerdo con lo que decimos.

Si observamos a un individuo durante un estado emocional en la vida corriente, constatamos en primer término su expresión facial; oímos lo que nos dice, si está hablando -lo que no significa forzosamente que estemos escuchando lo que dicen sus palabras- y al mismo tiempo registramos, sin damos cuenta, la dirección de su mirada, si tiene o no fruncido el ceño, los gestos que hace con la boca. Tampoco se nos escapa el tono de su voz. Por otra parte nos llegan ciertas señales de sus gestos, de la posición y grado de tensión de su cuerpo; registramos si mueve las manos, si contrae los puños, cómo está sentado, si balancea los pies. Todo esto que percibimos puede ocurrir muy subliminalmente, es decir, por debajo del nivel consciente, pero nos informa de manera bastante certera del estado emocional en que se encuentra el que habla. Lo mismo ocurre si el que "habla" no emite palabras: puede haber un silencio muy elocuente.

Toda esta información, que es, como decía, paralingüística, forma una parte esencial de lo que constituye globalmente el lenguaje y está, sin duda alguna, en estricta relación con el estado emocional del que comunica. Más aún es difícil que ese aspecto del lenguaje logre engañarnos, como sí pueden hacerlo las palabras.

Ocurre a menudo que alguien describe verbalmente lo que le pasa de un modo que nos damos cuenta de inmediato que no es congruente con lo que expresan sus gestos y su cara. "A mí me da mucha risa esto que me ocurre", dice Juan y vemos signos inconfundibles de tristeza o de miedo en su rostro, y sus manos se mueven nerviosamente. O alguien exclama: "le tengo verdadero pánico a esa mujer", con una postura relajada y una expresión divertida en su cara. También el tono de la voz y la entonación de cómo lo dice, indican si es en serio, en broma o simplemente equivocado. En todo caso ello no hace sino corroborar el hecho de que el sentido semántico de las palabras no es siempre lo que prima en la transmisión de un mensaje.

Uno puede mentir por la boca -decía Nietzsche refiriéndose a la palabra hablada-, el gesto que le acompaña, sin embargo, dice la verdad.

Hace unos días conocí socialmente a un señor que se mostró muy interesado por mi trabajo con las emociones. Se trataba de un profesional en la cincuentena, que había tenido un sinnúmero de experiencias psicoterapéuticas y místicas.

En un momento de la conversación, mientras me contaba de sus períodos de profunda depresión seguidos de una larga terapia, comenzó a hablarme de las taquicardias y otros síntomas físicos que le ocurrían cuando se deprimía.

Algo sorprendida le pedí que me mostrara cómo se comportaba cuando se sentía "deprimido". Después de Comenzar de nuevo a verbalizar sobre lo que le ocurría, le insistí que me lo representara (curiosamente esto siempre le cuesta a la mayoría de la gente). Comenzó a mover las manos, cambiando rápidamente la dirección de la

mirada de un punto a otro de la pieza (estábamos conversando en el salón de mi departamento); se movió inquieto en el sofá, se levantó, dio unos pasos, luego se sentó.

Todo lo que mostraba era tan característico de una persona angustiada que cuando le pregunté cuál emoción creía estar expresando, me respondió, él mismo algo sorprendido, que efectivamente lo que me estaba mostrando se parecía mucho a lo que le ocurría cuando tenía miedo. Esto quiere decir que una persona culta, instruida, manejando miles de sutilezas del lenguaje e incluso de la representación (había, entre otras cosas, estudiado teatro), un hombre que había pasado por tantas experiencias, terapias, análisis de sí mismo de todo tipo, llamaba depresión a un estado flagelante de angustia.

Debo decir aquí, aunque volveré sobre ello más adelante, que postulo que la angustia puede considerarse como un miedo crónico (por supuesto desprovisto de una causa clara) y la depresión como un estado de tristeza mantenido en el tiempo.

La frecuente confusión que existe respecto a los estados emocionales, la nebulosa frente a las expresiones y los síntomas corporales que los caracterizan, se deben, a mi juicio, a la excesiva "psicologización" con que se ha abordado el tema de las emociones. Todo pasa por la mente, por la interpretación y a la gente le cuesta mucho expresar claramente lo que le sucede cuando se emociona.

*Desafío a cualquier persona a que trate de explicar algo sin el cuerpo, escribe el filósofo francés Denis Diderot, por el año 1774, en su libro *Elementos de fisiología*.*

Es curioso observar que la gente cuando se refiere a un estado emocional, generalmente habla como en abstracto, en forma impersonal, con cierta vaguedad, como si lo que están describiendo le ocurriera a otra persona. Dirán, por ejemplo "este señor provoca rechazo en la gente", en lugar de decir "a mí este señor me produce desagrado". O si bien se le pregunta a alguien que describa un hecho experiencial, lo más probable es que comience el relato diciendo "cuando me encuentro en la calle, me ocurre normalmente una serie de sensaciones raras, como si anduviera inseguro...", o sea un relato más bien vago e interpretativo, en vez de referirse directamente a una experiencia, como por ejemplo: "ayer, mientras caminaba por la calle vi en el árbol una forma extraña y sentí calor en mis pies, palpitaciones en el pecho, y me acordé de..."

Como si al abstraer la emoción, esta no existiera, o le ocurriera a otro, lo que es una paradoja. Ese estar "fuera de nuestro cuerpo" hace que muy a menudo nos demos cuenta de lo que nos está pasando emocionalmente. Permanecemos gran parte del tiempo de vigilia, en pensamientos o ensoñaciones totalmente ajenas al momento físico que estamos viviendo, es decir, *vivimos casi exclusivamente en lo que llamamos un espacio mental.*

Recuerdo a mi querido amigo y colega que en París bajaba las largas escaleras desde su departamento rumbo a la cercana Universidad, con la clásica bolsa de basura -que

era requisito dejar en el subsuelo del edificio- en una mano y el portafolio con sus documentos en la otra. Ocurría que a veces solía llegar a la Universidad con ambas. ¡Un poco más y tira los documentos en el depósito de basura! Cuando le hice una observación al respecto me dijo que aprovechaba el trayecto al laboratorio para "pensar" en sus experimentos...

Solemos decir que tales situaciones le ocurren al "profesor distraído" y lo decimos con cierto respeto. Lo que estamos en realidad fomentando son seres humanos desbalanceados, que luego son "pura cabeza".

¿Y las emociones, dónde quedan?

Así me educaron. Mi madre quería que yo fuese una profesional y nunca me enseñó a cocinar las deliciosas comidas que preparaba, ni a tejer esos hermosos vestidos que ella creaba diligentemente con sus manos. Como si esa actividad manual me disminuyera, cuando en realidad no podía sino enriquecerme. Recuerdo hoy con vergüenza que por años, en mi parcialidad de "intelectual", no me permitía perder el tiempo lavando mi ropa o preparando un plato de comida. Hasta que desperté ya pasados los cuarenta.

¿Y las emociones, dónde estaban?

Todo nos está dado; todas las claves de lo que nos ocurre están presentes y no las vemos. Si nos detuviéramos a mirar cómo respiramos, cómo tenemos tensa la espalda, cómo caminamos mirando hacia el suelo, -todos y cada uno signos muy precisos de estados internos determinados-, a lo mejor no viviríamos tan confusos con respecto a nuestros sentimientos y emociones, reconoceríamos más fácilmente lo que pasa en nosotros y en los otros y, a lo mejor, viviríamos con menos equívocos y probablemente más felices.

*De mi silencio perdón
Si lo que ha sido atención
Le hace parecer grosero*

*Y no me podrás culpar
Si hasta aquí mi proceder
Por ocuparse en querer
Se ha olvidado de explicar*

*Que mi amorosa pasión
No fue descuido, ni mengua
Quitar el uso de la lengua
Por dárselo al corazón*
(Sor Juana Inés de la Cruz)

Tres niveles de activación

¿Qué ocurre cuando estamos emocionados?

Hay un sinnúmero de fenómenos fisiológicos que ocurren durante cualquier estado emocional. Algunos son medibles sin necesidad de invadir el organismo, tales como el ritmo cardíaco, la presión arterial, la respiración, la secreción de lágrimas, la composición de la orina, la actividad global de las neuronas cerebrales (electroencefalograma). Hay otros a los cuales no tenemos acceso experimental directo, como por ejemplo, medir los cambios neuroquímicos que ocurren en las sinopsis (sitios de conexiones entre células), y están también aquellos a los que no podemos acceder sin invadir el organismo y que por lo tanto plantean cuestiones de ética del experimentador responsable y conciente (por ejemplo, colocar electrodos de registro en el cerebro de un paciente, aprovechando una intervención quirúrgica practicada con otra finalidad).

Los aspectos fisiológicos que son medibles aun sin invadir el organismo, requieren, de todos modos, aparatajes complejos, lo que hace muy difícil registrar lo que ocurre en el organismo durante situaciones emocionales relativamente naturales. De hecho existen muy pocos datos comprobados experimentalmente que nos indiquen lo que nos sucede fisiológica y funcionalmente durante los diferentes estados emocionales en que nos encontramos. Aunque se sabe que la "industria de la seguridad", por llamarla de alguna manera, ha hecho investigaciones cuyos resultados se desconocen y de los cuales sabemos un mínimo de sus aplicaciones; por ejemplo, los detectores de mentiras, o los elementos recientemente incorporados en los cheques, que cambian de color por alguna reacción química de la piel, y que medirían el supuesto "grado de nerviosismo" del sujeto que se presenta a cobrar un cheque. También se han hecho avances en estos últimos años utilizando la resonancia magnética para visualizar estructuras cerebrales que se activan durante ciertos estados emocionales.

En cualquier caso, sabemos muy poco de cuáles son las diferenciaciones orgánicas que acompañan lo que sentimos interiormente. Nos hemos preocupado más de nuestro mundo interior, subjetivo, psicológico, de todo lo que llamamos "sentir"; por ejemplo "me siento triste", "tengo una sensación de angustia", "estoy con un sentimiento como de rabia", "estoy asustada" o mejor aún "tengo una sensación de profunda alegría".

Este aspecto subjetivo de la emoción es totalmente personal y por lo tanto sólo es accesible para la persona que se encuentra en la emoción; el que siente la emoción, como ya hemos dicho, no tiene otro instrumento a su haber que el de observarse a sí mismo, lo que técnicamente se denomina introspección y, como ya se ha dicho, sólo puede comunicar este elemento íntimo a través del lenguaje, sea este verbal o no verbal.

Puede percibirse, en cambio, una relativa claridad en la manifestación externa de la emoción, que nos permite decir de alguien, probablemente sin equivocarnos, "ah,

mira, lo apenado que llegó el jefe esta mañana" y eso sin que el tal jefe haya abierto siquiera la boca. Lo sabemos por su manera de caminar, por la laxitud de sus gestos, por el tono de su voz, por la expresión de su cara. Estos aspectos expresivos casi siempre son visibles al ojo y oído del observador y pueden ser registrados directamente, por ejemplo, con una cámara fotográfica o una filmadora.

Lo que nos ocurre por dentro, sin embargo, tampoco basta para entender lo que es una emoción. Somos seres plurifacéticos y orgánicamente integrados. Si bien percibimos algo en el interior de nosotros mismos cuando nos emocionamos -en nuestro imaginario, en nuestros pensamientos, en nuestra fisiología, en nuestra corporalidad, en lo que "sentimos"-, necesitamos comunicar este mundo interior a los demás, es decir, exteriorizar nuestros sentimientos.

¿Qué recursos tenemos para lograr esto? Desde luego, como humanos, tenemos el lenguaje verbal. Y tenemos, como hemos ya dicho, otros recursos expresivos que no son lingüísticos: así, si estoy contenta, ello va a reflejarse en mi rostro, en mi sonrisa, en la relajación de mi postura, en el brillo de mis ojos. Por otra parte, si yo digo que estoy contenta y tengo el ceño fruncido, lo más probable es que mis palabras no convenzan al buen observador.

Un estado emocional se manifiesta por lo tanto en tres niveles paralelos e interconectados: un nivel expresivo (facial y postural), un nivel fisiológico (orgánico) y un nivel subjetivo (mental).

¿Cómo se relacionan estos tres niveles de activación entre sí? Si bien es cierto que los tres niveles están funcionalmente interconectados, no siempre presentan entre sí una correlación estricta. Es así como alguien puede estar sintiendo intensamente una emoción (nivel subjetivo-mental), acompañada por una gran activación fisiológica (nivel orgánico) y, sin embargo, expresarlo muy levemente en el nivel facial y postural (nivel expresivo). Aún más, llevado al terreno de la acción (comportamiento) -aspecto que no he tratado aquí- la acción puede permanecer totalmente inhibida.

El ideal sería que la gente pudiera expresar lo que siente con precisión y claridad, como lo hacen los niños pequeños y las personas de las así llamadas sociedades "primitivas". Lo social, sin duda pertinente, en muchas circunstancias puede también transformarse en un factor limitante de la adecuada expresión de la emoción, al promover, por ejemplo, la represión de ciertas emociones consideradas como "mal vistas".

El extremo patológico de disociación entre los componentes de los tres niveles referidos ocurre en el caso del "loco" que se está riendo, mientras dice "qué triste estoy". Este síndrome es llamado en psiquiatría, "disociación ideo-afectiva".

Claro está que, entre la perfecta coherencia de todos los componentes de una emoción dada y el extremo del cuadro patológico citado, existen diversos matices y

grados de disociación, como cuando decimos, creyéndolo fehacientemente, que nos sentimos muy bien, mientras expresamos todo lo contrario en el rostro.

Precisemos que estoy utilizando los términos estado **emocional**, **estado de ánimo**, **estado de humor**, como esencialmente equivalentes, según mi experiencia, ya que tienen las mismas características y engloban el mismo fenómeno al que nos referimos cuando hablamos de emociones, variando solamente el factor temporal.

Escribo en mi casa de madera al borde de nuestro litoral chileno, mirando por el amplio ventanal que enmarca el jardín frondoso y florido; es como un cuadro de la naturaleza; los vecinos han podado un eucalipto de una variedad especial, con hojas más plateadas que verdes; un pajarito salta de rama en rama y revolotea una mariposa blanca.

Cuál es mi estado de ánimo, me pregunto: tiene algo entre alegría y melancolía, un leve dejo de tristeza entremezclándose con cierto bienestar. Un momento después, como una nube que pasa, una ensoñación de ternura y luego una leve sensación de angustia, preguntándome si avanza o no este libro. De repente me vienen las ganas de escapar a almorzar, ver algo en el televisor. En fin, diversos estados fluctuantes internos, mentales, emotivos, en el transcurso de apenas un par de minutos.

Seguro que todos estos estados se acompañan de pequeños cambios fisiológicos, pero son casi imperceptibles.

A veces sí, surge sin querer, un suspiro...

A comienzos de este siglo los científicos que estudiaban las emociones, tenían una controversia respecto a si corremos porque tenemos miedo o tenemos miedo porque corremos". En el primer caso, la acción de correr aparece como consecuencia de un procesamiento interno, algo como "esto es peligroso, por lo tanto, como no puedo enfrentarlo, la mejor que puedo hacer dadas las circunstancias es arrancar". En el segundo caso, se hace una estimación aproximada de la situación -como cuando vemos en la periferia de nuestro campo visual algo que no podemos identificar, pero que nos da una información de que algo grande se acerca- y, sin más análisis, arrancamos. Esta última estrategia aparece como más adaptativa, puesto que es probable que en el primer caso ya nos hubiera comido el león!!!

Posiblemente esta controversia hoy en día no tenga tanto sentido, puesto que sabemos que existe una notable interconexión tanto anatómica como funcional entre los diversos sistemas que regulan nuestro organismo y que por ende constituimos un todo que podemos activar desde cualquier parte. Es así como pensando algo angustioso, me comienza a doler la espalda y si tengo un resfrío, me siento deprimida.

Hoy en día tenemos mayor información de cómo funciona el sistema nervioso y sus múltiples interconexiones entre sí y con otros sistemas. Por ello podríamos decir que todo nuestro organismo es como un gran resonador y que cualquier cambio, por leve que sea, en nuestras percepciones, en nuestra conciencia, en nuestros pensamientos,

va a repercutir de alguna manera orgánicamente y viceversa, de modo que la idea de una dicotomía mente/cuerpo está lentamente siendo abandonada por la gran mayoría de los científicos occidentales y particularmente para el estudio de las emociones y su relación con la enfermedades. En este sentido algunas de las ideas de William James comienzan a tener cada vez más sentido.

Como dijimos anteriormente, hoy en día se sabe que ciertas reacciones emocionales se producen antes de que el cerebro haya tenido el tiempo suficiente para registrar la causa de tal reacción. Esto ocurre porque los circuitos neurales implicados en la respuesta emocional {vía la amígdala del cerebro medio) pueden ser totalmente independientes de los circuitos "cognitivos", que son los que dan la información de lo acaecido {vía el hipocampo en el sistema límbico).

Se puede entonces plantear la hipótesis de que la respuesta emocional es demasiado rápida para permitir un análisis racional antes de "sentir". Como no existen aún pruebas científicas fehacientes que apoyen esto, también es posible que el procesamiento cognitivo interpretativo de la situación sea contemporáneo a las sensaciones físicas.

Por otra parte, una situación emocional que ocurre corrientemente en la vida cotidiana, raras veces se presenta en una situación de laboratorio. Para poder registrar los cambios fisiológicos y expresivos del fenómeno emocional, necesitamos - como ya he dicho tener al alcance todo el aparataje experimental necesario. Pero, provocar experimentalmente una emoción genuina en el laboratorio no es nada fácil, como veremos más adelante.

(No me queda otro remedio que ser un observador observado, o un burlador burlado, como diría Tirso de Molina...)

Si hacemos un viaje exploratorio dentro de nuestra propia experiencia emocional, estaremos de acuerdo en que alegría, pena, tristeza, enojo, rabia, temor, miedo, angustia, ternura, sensualidad, son estados de ánimo por los que permanentemente transitamos. Estos estados emocionales son tan básicos, que si nos examinamos atentamente debemos admitir que aun cuando no nos lo proponamos, oscilamos entre uno y otro permanentemente. De hecho la neutralidad emocional es muy difícil de lograr. Siempre, ya sea en pequeñas o grandes dosis, nos sentimos de alguna manera algo alegres, tristes, enojados, atemorizados, amistosos. A veces estos "estados de ánimo" se dan como estados puros, como los colores del arcoiris; otras veces se mezclan varios tonos emocionales, se alternan, varían en intensidad. Pero de cualquier forma ocupan todo nuestro ser y colorean casi todas nuestras percepciones, de modo que es cierto que "todo se ve del color del cristal con que se mira".

Podemos decir que ese cristal está construido esencialmente de materia emocional. Amanecemos contentos una mañana porque hemos dormido bien o hemos soñado algo agradable y todo se ve luminoso, aún si el cielo está gris. Pero al mismo tiempo somos tan lábiles que basta un pequeño incidente -el café del desayuno está frío, una llamada telefónica nos anuncia algo desagradable- para que cambiemos de "humor"

como se dice. O sea, somos emocionalmente dispares, fluctuantes y susceptibles de reaccionar permanentemente a toda clase de estímulos externos o internos.

Nuestra investigación sobre las emociones se inició con la selección de seis emociones básicas. Esta decisión refleja ya desde el comienzo una toma de posición, de delimitación del objeto de estudio y enfrenta la pregunta que siempre me hacen del porqué escogimos o encontramos estas seis emociones básicas, que enumero nuevamente:

alegría (risa, felicidad)
tristeza (llanto, depresión)
miedo (angustia, ansiedad)
rabia (agresión, enojo, ira)

y las dos formas básicas del amor:

erotismo (sexualidad)
ternura (amor parental, filial, amistad)

Cuando comenzamos este estudio en Chile, solamente hablábamos de cinco emociones básicas: *alegría, tristeza, miedo, rabia y amor*. Más adelante, en el transcurso de la investigación, nos encontramos con dos formas de amor que son perfectamente diferenciables subjetiva, fisiológica y comportamentalmente: el *erotismo* (sexualidad) y la *ternura* (amor filial, amor parental, amistad, camaradería). Son pocos los investigadores que incluyen estas formas básicas de amor en sus listas de emociones primarias. La gran mayoría de los psicólogos y estudiosos del tema están de acuerdo en catalogar la *alegría, la pena, el miedo y la rabia* como emociones básicas (primarias o fundamentales como las llaman algunos). Las razones que en general aducen los autores para considerarlas básicas es que todas ellas cumplen con ciertas características tales como:

1. Son biológicamente primitivas, en el sentido que tienen un particular significado evolutivo, relacionado con necesidades del individuo o de la especie para sobrevivir.
2. Tienen primacía para el desarrollo ontogénico {desarrollo del individuo considerado con independencia de la especie}.
3. Aparecen a edad muy temprana, o bien algunos de los elementos están biológicamente programados ya al nacer. Ya en el segundo mes de vida, el infante manifiesta comportamientos relacionados con las cuatro primeras emociones arriba señaladas y antes de cumplir dos años el niño es capaz de conocer el significado de los términos emocionales correspondientes.
4. Tienen expresiones faciales universales, es decir comunes a la especie, y por lo tanto reconocibles por todos los individuos de una misma especie, independientemente de la raza, género o nivel cultural.

Nuestros registros fisiológicos, como he dicho, confirman la existencia de *dos respiraciones diferentes* en el terreno del amor como emoción básica: una que lleva al

erotismo (sexualidad) y otra que lleva a la ternura (amor parental. amor filial. amistad).

En nuestra clasificación consideramos estas dos formas diferenciadas del amor como básicas, porque presentan patrones efectores específicos y universales, y porque ambas cumplen con las características mencionadas más arriba. Se podría postular que no ocurriría el apareamiento y en consecuencia la especie se extinguiría, si no existieran elementos expresivos universales que permiten reconocer el deseo sexual en "el otro - la otra". Por otra parte, la expresión del sentimiento de ternura es esencial para todos los seres vivos que re^l quieren de cuidado y protección, sobre todo durante los primeros años de vida.

La expresión clara e inequívoca de cada una de estas formas de amor es muy importante para evitar equívocos en la comunicación. Un gesto, una respiración y una postura corporal "amistosa" no debe ser confundida con una emoción "erótica". En mis años de experiencia con el tema me ha tocado conocer a muchas personas, en particular mujeres, cuyos patrones respiratorios y expresivos para: estas emociones se encuentran confundidos o indiferenciados, lo que les ha traído muchos problemas con el sexo opuesto...

En todo caso, la argumentación presentada aquí sobre porqué son emociones básicas las seis que hemos delimitado en nuestro estudio no es exhaustiva y de ningún modo pretende responder a una discusión académica de este controvertido tema. Sólo tiene por objeto dar un marco de referencia general a la exposición de nuestras investigaciones y al menos intentar responder brevemente a la constante pregunta que me hacen de porqué son básicas estas seis.

Una emoción básica implica un estado funcional físico y mental, que compromete todo el organismo y que es diferente y específico según la emoción.

Si estoy triste, me encuentro en un estado funcional y orgánico total, que es fisiológica, sensorial, perceptual, vivencial, expresiva y cognitivamente diferente a si estoy contenta. En ambos estados emocionales uno es casi otro ser, por decirlo de alguna manera, puesto que cada estado implica una activación diferente de todo el organismo, que abarca, en sentido figurado, desde la punta de los pies hasta la raíz del cabello.

En estos estados diferentes, percibimos también en forma distinta la misma realidad externa y volviendo a que "todo se ve del color del cristal con que se mira" podemos modificar este decir precisando que "todo se ve del color de la emoción con que se mira".

La emoción básica es el código relacional esencial del ser humano que le permite adecuarse a lo largo de situaciones diversas sin perder su esencia. Es el código que regula en permanencia el funcionamiento heterogéneo de la vida en toda su compleja biodiversidad.

Como hemos dicho, hasta ahora se conoce muy poco sobre las bases fisiológicas que sustentan la diversidad de estados emocionales, o por lo menos son pocos los elementos medidos y demostrados experimentalmente que puedan diferenciar una emoción básica de otra. Sabemos por ejemplo que se altera la frecuencia cardíaca durante varios estados emocionales, pero estos cambios son inespecíficos, es decir, cambian en forma parecida para diferentes emociones. Así el aumento del ritmo cardíaco por sí mismo no nos provee de un elemento funcional que logre explicar la clara diferenciación subjetiva y expresiva que existe entre una persona que está alegre y una que está enojada.

El grado de activación orgánica que va desde el sueño profundo hasta la máxima excitación en el estar despierto, tampoco nos informa sobre los matices diferenciales que indican si la excitación es de alegría o de ansiedad. O sea el estar emocionado en sí no es igual según de cual emoción se trate. Si digo "estoy emocionada" ello no aclara si me refiero a un momento de alegría o de tristeza. y es pro, bable que las medidas fisiológicas de ese "estar emocionado" sean muy globales y generalizadas. También puede ser que en este caso haya una mezcla de varias emociones o que todo no sea más que un problema de terminología.

Lo que nos ha interesado desde el comienzo es encontrar algunos elementos distintivos en el funcionamiento del organismo que expliquen las diferentes calidades o "colores" de la emoción que es, tamos sintiendo.

La vivencia subjetiva de una emoción básica ¿es igual para todos?

Si las emociones básicas son invariantes universales, comunes a todos los individuos de una misma especie y si implican la puesta en marcha de los tres niveles que mencioné más arriba -el fisiológico, el expresivo y el subjetivo- ¿se deduciría de ello que a una misma emoción le corresponde el mismo sentimiento, es decir, el mismo contenido subjetivo en todas las personas?

Cuando Juan se encuentra en el estado de enojo por ejemplo, ¿podría decirse que ese enojo es subjetivamente igual al enojo de Diego o de María? Yo pretendo que sí, que básicamente es el mismo, o al menos pertenece a la misma categoría, porque si no fuera así, no podría reconocerlo como tal ni Juan que lo siente ni yo que lo observo. Lo que puede ciertamente variar es el grado de intensidad del enojo sentido o expresado. Así podemos decir que Juan está un poco irritado y que en cambio Diego está furioso. Pero igual identificamos ambos estados en una misma categoría emocional: la rabia. Si no fuera así no podríamos entendernos y la confusión podría costarnos cara, porque es mejor alejarse de una persona que está furiosa y manejar con tacto a alguien que está irritado para intentar tranquilizarlo. Como bien sabemos, los estados orgánicos se transforman normalmente en modos de acción.

¿Verdad que estamos de acuerdo, Humberto Maturana, tal como lo conversamos en nuestro libro Biología del emocionar y Alba Emoting, Bailando juntos, que publicamos en 1996?

Hay quienes plantean que la sensación interna o el estado subjetivo correspondiente a una emoción es diferente de una persona a otra o de un momento a otro en la misma persona. Es claro que el contenido, la causa, el grado de compromiso y la intensidad de lo sentido, todo ello va a depender de la historia de cada uno y de las circunstancias del momento.

Sin embargo, no cabe duda de que, cuando alguien está enojado, ese enojo tiene, por así decir, un color dado, por lo que se le nombra de esa manera independientemente de la situación en la cual se presenta. Sería raro y terriblemente confuso que la que Juan llama enojo, fuera alegría para María. Repito, otra cosa es la intensidad, el grado de compromiso y las asociaciones que trae ese enojo; eso es totalmente personal y circunstancial.

A decir verdad, todo esto es indemostrable puesto que los estados subjetivos son por definición íntimos y personales y sólo tiene acceso a ellos el individuo que los siente.

Pienso que el desacuerdo podría obviarse si aceptamos que cuando hablo de emociones básicas me refiero a estados "puros", de una cierta intensidad bien definida, algo así como los colores monocromáticos del arcoiris. Cuando Magdalena dice que lo que siente internamente cuando está triste no es lo mismo que lo que siente María, ello evidentemente es indemostrable, pero es indudable que tanto los elementos expresivos como los cambios fisiológicos que se generan en ambas mujeres, deben ser los mismos si la categoría emocional es la misma. Si no fuera así, se complicarían aún más nuestras capacidades para comunicarnos los unos con los otros.

Lo que ocurre es que la mayoría de las veces las emociones se dan mixtas. La irritación de Diego puede estar contaminada, mezclada o alternada con una dosis de miedo, en cambio la furia de Juan puede ser absolutamente pura. O bien la tristeza de María puede estar mezclada con una pizca de ternura, lo que le provocaría más bien la sensación de una dulce melancolía y que en cambio Magdalena expresa y siente pura pena. En estos casos los seres humanos tenemos también la posibilidad de reconocer y diferenciar finamente estos distintos estados puros o mezclados.

El hecho es que mientras más nos alejamos de las emociones básicas "puras", más complejos son nuestros estados internos, a tal punto que frecuentemente no los reconocemos ni en nosotros mismos ni en los demás.

*Cómo es por dentro otra persona,
¿quién sabrá soñarlo?
El alma de otro universo
con el que no hay comunicación posible,
con el que no hay verdadero sentimiento.*

*Nada sabemos del alma
sino de la nuestra;
las de los otros son miradas,
son gestos, son palabras,
con la suposición de cualquier semejanza
en el fondo.*

*De niño era otros
en aquél en el que me torné
crecí y olvidé
tengo mío ahora, un silencio, una ley
¿gané o perdí?
(Fernando Pessoa)*

De las emociones básicas mixtas

*Santa María, San Berenito, todo mezclado
Los unos mandando, los otros mandados
Todo mezclado. . . ,
dice Nicolás Guillén.*

El trabajo con las emociones básicas me ha llevado permanentemente a enfrentarme con la existencia de todo un universo de expresiones que, desde la experiencia con Alba Emoting, denotan ser estados emocionales y que generalmente no son nombrados como tales. Además, siempre queda en el aire la pregunta sobre si hay seis emociones básicas, ¿qué son entonces todas las otras?

El haber irrumpido en el conocimiento del complejo y misterioso mundo de las emociones con un método científico, biológico, físico que de manera tan externa y visible define el universo propio y distintivo de seis emociones básicas, me hizo necesario replantear la mirada hacia otras expresiones del ser humano, preguntándome, por ejemplo, a qué espacio emocional corresponderían los siguientes juegos de terminologías:

la sublime
la espiritual
la sensibilidad
el odio
la vanidad
la ilusión
los celos
el horror
el interés
la indiferencia
el aburrimiento

la vergüenza
el pudor
la ambición
el nerviosismo
la indignación
el romanticismo
el desconcierto
el placer
la ferocidad
el asco
el orgullo
la depresión
el dolor
el disgusto
el éxtasis
la admiración
la sorpresa
el respeto
la culpabilidad
la nostalgia
la duda?

La lista de nombres de posibles estados emocionales es, como vemos, ilimitada. Se trata de diversos términos que denotan sentimientos, estados de ánimo, comportamientos o como quiera llamárselos, que podríamos por ejemplo agrupar en cuatro diferentes categorías o situaciones:

- a) términos que algunos adscriben a emociones básicas y que para otros no lo son, como por ejemplo el asco, el disgusto, la sorpresa.
- b) términos que se pueden agrupar bajo el alero de emociones básicas, pero que se hacen crónicas, como por ejemplo el odio (rabia mantenida en el tiempo), la depresión (tristeza crónica), el nerviosismo o la angustia (miedo mantenido en el tiempo).
- c) términos que podemos llamar "emociones mixtas", como por ejemplo la envidia, el orgullo, el desconcierto, la vergüenza, la ambición, la nostalgia.
- d) términos que sin duda alguna reflejan comportamientos o emociones superiores, que son aprendidos y que requieren de una cierta madurez, como por ejemplo el respeto, la admiración, el éxtasis, la espiritualidad.

A partir del descubrimiento de los patrones físicos de las emociones básicas, *Alba Emoting*, como sistema, producto de la práctica con el método, nos ha llevado a considerar cada vez más, que conceptos tales como sentimiento, estado de ánimo, humor, se refieren todos ellos a estados emocionales que se caracterizan por tener distintos grados de duración, intensidad y/o mezcla de emociones básicas.

De hecho toda conducta humana tiene siempre en su base un estado emocional.

En relación a los conceptos que implican emocionalidad. Alba Emoting establece distinciones referidas a la temporalidad (duración), intensidad y grado de mezcla de las emociones básicas.

Factores de duración e intensidad de un estado emocional

En la literatura científica sobre el tema, la mayoría de los autores llaman emociones sólo a aquellos episodios que son breves, de unos pocos segundos o minutos. En este sentido la emoción es considerada solamente como un brote episódico de activación ante un estímulo dado, que llega a un máximo y luego declina. Si el fenómeno dura un tiempo más largo, ya no sería emoción sino "estado de ánimo".

La posición que aquí sostengo es que las emociones pueden ser "fásicas" cuando son episodios de corta duración o "tónicas" cuando se mantienen en el tiempo. Por ejemplo, llorar ante una noticia penosa, sería una reacción emocional "fásica", pero estar triste por esa noticia penosa durante varios días sería la misma emoción pero transformada en un estado emocional "tónico" o crónico. Esa persona dirá que ha estado muy deprimida esos días o que se encuentra con el ánimo "bajo".

Por lo general la gente llama emoción a lo que yo llamo "emoción fásica" y llama estado de ánimo, humor o sentimiento, a lo que yo llamo "emoción tónica". Es importante entender esta distinción porque Alba Emoting precisamente permite, por su estructura misma, aclarar los conceptos que se usan para describir los diferentes estados emocionales.

Es así como "estar de mal genio", es estar irritado por un largo tiempo; "amanecer de mala", es estar enojado, en mayor o menor grado; "sentirse feliz" es encontrarse en un estado emocional de alegría; "estar deprimido", refleja un estado de tristeza mantenido en el tiempo y "andar ansioso" es básicamente tener miedo. Lo que no quiere decir que en estos casos la emoción esté presente todo el tiempo en forma pareja, sino que aparece más bien como por oleadas, tiñendo el humor general de la persona, dándole una tonalidad emotiva de base que impregna todo su comportamiento.

Las emociones básicas por lo general son reacciones "fásicas", es decir, respuestas transitorias que están en relación directa a una situación "emotogénica" (generadora de emociones) particular. Estas respuestas, en la mayoría de los casos, se traducen en una acción: reírse, llorar, atacar, escapar, acariciar, coquetear, hacer el amor, etc.

Pero las emociones básicas también pueden transformarse en "tónicas", es decir, pueden llegar a constituir estados emocionales crónicos *mantenidos en el tiempo*. Esto podría corresponder, como decía, a lo que llamamos "estados de ánimo". Tener miedo ante una situación de peligro es una reacción emocional "fásica" totalmente adaptativa, pero vivir atemorizado por ese recuerdo por mucho tiempo corresponde a la misma emoción que se transforma en un estado emocional "tónico".

En lo que llamamos "estado de ánimo", generalmente no está presente el estímulo específico que gatilló la emoción básica correspondiente y por ello fácilmente puede transformarse en un comportamiento neurótico, que se caracteriza por ser desadaptado. Así, nos ponemos nerviosos durante varios días, recordando o bien anticipando una situación que nos preocupa y que debemos enfrentar. Si alguien nos pregunta qué nos pasa, difícilmente diremos que tenemos miedo, posiblemente porque no nos damos cuenta con precisión de lo que nos pasa. Sin embargo, estamos esos días con todos los síntomas típicos de la ansiedad: nos duele el estómago, dormimos mal, nos cuesta concentrarnos.

En mi experiencia, atendiendo a las manifestaciones biológicas del estado de ánimo de una persona, podemos fácilmente descubrir la emoción básica subyacente a ese comportamiento. En el caso del ejemplo anterior, si atendemos a su respiración, lo más probable es que esa persona esté respirando muy frecuentemente el patrón del miedo.

Los "estados de ánimo" no serían por lo tanto otra cosa que emociones básicas que se presentan en forma más difusa, más fluctuante, más durables en el tiempo, que se entremezclan pero que siempre mantienen la tonalidad característica de base que las diferencian de otro estado emocional o de otro "estado de ánimo".

Con este postulado en mente podemos considerar por ejemplo que la *ansiedad* es básicamente un estado crónico de miedo y la *depresión*, un estado crónico de tristeza *debido a que la mayoría de los elementos de los patrones efectores correspondientes están presentes.*

Otro de los elementos que contribuyen a la variabilidad de los diferentes estados emocionales se relacionan con la intensidad con que la emoción es sentida y/o expresada. Es curioso que siendo la intensidad de la emoción uno de sus rasgos más sobresalientes, los psicólogos científicos la hayan ignorado en la mayoría de los estudios empíricos.

Se sabe muy poco, por ejemplo, de la relación entre el reporte de la intensidad emocional sentida por la persona y los diversos parámetros fisiológicos y comportamentales. Es muy probable que tal relación sea imprecisa y no lineal y que la experiencia emocional (interna) y las manifestaciones comportamentales (externas) varíen hasta cierto punto independientemente. Así, por ejemplo, alguien puede estar muy furioso y sólo dejar traslucir un leve aunque elocuente componente expresivo.

Es cierto que como hemos visto, el observador reconoce, aun en esa pequeña manifestación externa la categoría emocional, por ejemplo cuando hay enojo; en cambio, es poco probable que pueda captar la intensidad con que la persona está sintiendo su enojo. Por otra parte, también suele ocurrir que alguien expresa intensamente un gran miedo con fines de manipulación, sin realmente sentirse asustado. Algo de esto se da en los juegos con los niños pequeños, como por ejemplo en la historia de "que viene el cuco". También sabemos que hay que tener cuidado en este caso, porque los niños aunque detectan muy bien los signos expresivos de las emociones básicas, no siempre saben distinguir la "teatralidad" de la "realidad".

Emociones mixtas

En mi experiencia, una emoción básica mantenida en el tiempo por lo general se transforma en una emoción mixta, ya que debido a su mayor duración, se impregna necesariamente de actividad mental (interpretaciones psicológicas, juicios de valor, entre otras).

Para entender los comportamientos relativos a las emociones básicas en el tiempo, habría que recurrir al análisis del tiempo biológico y psicológico y no al tiempo cronológico. (No olvidemos que el tiempo cronológico es un invento de la esfera mental del ser humano y no de su esfera emocional).

Si analizamos, por ejemplo, por qué un niño sano nunca presenta emociones tónicas (sostenidas en el tiempo), podríamos decir que es porque su tiempo psicológico coincide con su tiempo biológico. Las emociones básicas puras entrarían entonces en lo que se llama emociones fásicas y están relacionadas con un tiempo biológico.

Las emociones tónicas, en tanto, serían el terreno natural para la expresión de emociones mixtas. Aunque también puede haber emociones mixtas fásicas, es decir, de corta duración, ¿quién no ha visto alguna vez a alguien llorar con rabia, o tener súbitamente un ataque de celos (típica emoción mixta) que se disipa en unos segundos?

Cuando las emociones pasan a constituir estados emocionales crónicos, mantenidos en el tiempo, generalmente se dan en una mezcla de emociones básicas teñidas de interpretaciones psicológicas. La emoción mixta, si bien está impregnada de psicologismo, tiene un componente estructural orgánico básico que corresponde a los patrones efectores de las emociones básicas que constituyen la mezcla. Las emociones mixtas están además moduladas por aspectos culturales, sociales e históricos, a diferencia de las emociones básicas, las cuales en su esencia son ahistóricas, aculturales y a psicológicas, dentro del enfoque darwiniano con que las he planteado aquí.

La emoción básica es el esqueleto que sostiene a todo estado emocional. Del momento en que todo estado emocional tiene que estar ligado al cuerpo, se puede llegar a descubrir las emociones básicas subyacentes a partir de los patrones efectores que distingue Alba Emoting. sin entrar en la parte subjetiva. Para Alba Emoting la emoción es el punto de encuentro de la psiquis con el cuerpo.

Desde este punto de vista, es posible analizar cualquier comportamiento emocional mixto, descomponiéndolo en sus componentes "básicos".

Veamos un caso: un líder necesita ser firme, decidido, audaz y carismático. De acuerdo a nuestro método, todos esos elementos requieren de una buena dosis de *rabia*, que es la emoción básica que predispone al individuo a ir hacia adelante, al

ataque. Pero un líder requiere además de optimismo y fe, para lo que necesita tener la emoción de la *alegría*. Finalmente, debe tener un espíritu de solidaridad, que requiere de la *ternura*, además de una pequeña dosis de seducción, necesitando por lo tanto de un grano de *erotismo*....

La combinación de estas emociones básicas, en distintas proporciones provee una base para entender y desarrollar un comportamiento, tal como el que requiere un líder. También permite modular una emoción típicamente mixta, como por ejemplo los celos, que son una mezcla de rabia, miedo, pena y algo de erotismo.

Hay autores que llaman emociones primarias a las emociones básicas, especialmente por la primacía directa de los procesos biológicos implicados en ellas y consideran las otras como emociones secundarias, aprendidas en el curso de la socialización. Pero muchos ya reconocen que estas emociones secundarias logran su "tonalidad emocional" por su vinculación a las emociones primarias. Visto esto a partir de *Alba Emoting*, podríamos decir, por ejemplo, que la gratitud podría sustentarse en la emoción primaria de la alegría, mientras que el sentido de culpabilidad, se anexaría a la emoción primaria del miedo.

Queda pues el desafío de estudiar más sistemáticamente estos diferentes estados, la proporción de las diferentes "mezclas", a través de su expresión física, postura! y, por sobre todo, de sus características respiratorias.

En resumen, nuestro estudio considera las emociones básicas como las estructuras fundamentales a partir de las cuales se construyen las emociones que he llamado "mixtas" y que constituyen la mayor parte del amplio espectro del comportamiento emocional humano. Al igual que una paleta de colores, donde la mezcla de dos colores primarios hace un tercer color, la mezcla de dos emociones básicas da como resultado una emoción mixta. Por ejemplo, el orgullo sería una mezcla de alegría con rabia; la melancolía, una mezcla de ternura con tristeza.

*T oda melancolía
nace sin ocasión, y así es la mía
que aquesta distinción
naturaleza di- a la melancolía ya la tristeza.*
(Escribe Calderón de la Barca en su obra *No hay cosa como callar*)

Generalmente loS adultos vivimos en el cotidiano con emociones mixtas. Cuando empiezan a aprender con *Alba Emoting* a entrar en contacto con sus emociones básicas en su estado más puro, las personas se sorprenden.

Recuerdo que en un taller que hice para un grupo de jóvenes psicólogos, uno de ellos, al seguir las instrucciones del patrón de la rabia por unos minutos, me dijo al concluir el ejercicio que era la primera vez que lograba sentir claramente rabia sin que se acompañara con una sensación de asco, de ganas de vomitar, que era eso lo que le ocurría siempre. Conversando sobre su historia personal, nos contó que

cuando era niño su madre siempre lo retaba cuando tenía un acceso de rabia, a lo cual él respondía con uno de vómitos.

Pienso que independientemente de la interpretación psicológica que quiera dársele a este "trauma" infantil, el hecho que cabe resaltar aquí es que la simple reproducción voluntaria del patrón efector de la rabia, permitió al joven acceder directamente a esa emoción en forma pura y no a la mezcla en la que estaba sumergida.

Para terminar con estas reflexiones en tomo a las emociones mixtas, veamos cómo éstas se presentan en la práctica cuando se comienza a trabajar con el método *Alba Emoting*. Durante el proceso de aprendizaje uno puede ver fácilmente cómo se mezclan las emociones en una persona no entrenada. Transcribo los comentarios que hice a una persona que intentaba reproducir un patrón respiratorio por primera vez, durante un taller:

A ti en un momento casi se te metió la *pena* adentro, mientras tratabas de seguir mis instrucciones del patrón de la risa. Es tanta riqueza de estos músculos del cuerpo y de la cara, que si se te entremeten involuntariamente lo que llamo "movimientos parásitos" (digo parásitos, porque son ajenos a la pena en este caso), entonces no puede aparecer el estado emocional del patrón emocional instruido (la alegría en este caso). Es éste tan preciso, que basta que una de las partes no esté, o que ejecutes una acción ligeramente distinta a la indicada, para que salga otra cosa; cambias el patrón o lo ejecutas con poca precisión y la emoción correspondiente a ese patrón no aparece.

Una buena metáfora sería decir que el patrón efector de una emoción es como una llave que sólo abre una puerta. Practicando con el método, es posible entonces "descontaminar" la emoción básica verdadera de las emociones que llamo "parásitas" y que se nos van acoplando a lo largo de la vida. No cabe la menor duda de las implicaciones psicoterapéuticas que tiene entonces el método propuesto.

*Yo tengo la llavecita
para quien la quiera usar
el que la viera, la sintiera y la expresara no la puede olvidar .*

Tugar, Lugar, salir a buscar.

