

Anatomía de las emociones

De emoción. La neurobiología se ha aproximado extremadamente a la literatura en los últimos años con publicaciones sobre las investigaciones de la relación entre el cerebro y las emociones. Sin duda las explicaciones de cómo afectan determinadas emociones (miedo, ira, amor...) y cómo se reflejan en la corteza del cerebro parecen narraciones literarias que entrañan una búsqueda de la razón de esas emociones.

Hipócrates, cinco siglos antes de Cristo, decía que nuestra estabilidad emocional dependía del equilibrio de cuatro humores: sangre, flema, bilis amarilla y bilis negra. De ahí que todavía conservemos el término "humor", voz idéntica a su étimo latino, para referirnos a nuestros estados de ánimo. Los médicos griegos establecían cuatro tipos de carácter en función de los cuatro humores: sanguíneo, flemático, colérico o melancólico. El melancólico sería propio de una persona vulnerable, a menudo unido a la idiosincrasia de los artistas o creadores, que tienen una sensibilidad más afinada para la realidad, en especial para los aspectos negativos. Un exceso de bilis negra era para Hipócrates la causa de la depresión. Por ese motivo la denominó "melancolía", que proviene de *melanos*, negro, y de *kolos*, bilis.

Se ha tardado siglos en aceptar que el cerebro es el albergue de nuestras funciones mentales, incluyendo las emociones; algunas fuentes aseveran que tal concepto ya se encuentra en san Agustín o Leonardo da Vinci. A lo largo de la historia de la cultura, conocimiento y emoción han sido considerados procesos independientes y, en cierta medida, contrapuestos. Se entiende que el intelecto superior debe controlar las pasiones, por ser éstas desbocadas y que enturbian la capacidad de pensar con claridad. Sólo en tiempos más recientes y gracias a las influyentes aportaciones de científicos y neurólogos como Joseph LeDoux y Antonio Damasio, se ha aceptado considerar que la consciencia no es el único elemento que ocupa la mente o, dicho de otro modo, que el cerebro, cuya operación produce lo que llamamos el pensamiento consciente, es igualmente el origen de las emociones.

Emoción versus sentimiento. Los estudios de psicólogos y fisiólogos han evidenciado dos elementos clave en la emoción: por un lado el componente subjetivo, que algunos llaman "sentimiento", del latín *sentire*, *feeling* en inglés, y por el otro, la respuesta corporal, compuesta de una parte que llamamos vegetativa (sudoración, vasoconstricción o vasodilatación de los vasos cutáneos, con el resultado de palidez o enrojecimiento, temblor, etc.) y otra respuesta motora, que da lugar a la expresión gestual de las emociones (expresiones faciales, huida, etc.). En el mundo anglosajón es más fácil, terminológicamente hablando, establecer una diferencia entre *emotion*, proceso íntimo no consciente, y *feeling*, que es el sentimiento consciente que acompaña a la emoción, del latín *emoitō*.

Antonio Damasio, neurobiólogo portugués de la Universidad de

Carolina del Sur, afirma en su último libro *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos* que las emociones pertenecen al cuerpo, y los sentimientos a la mente; por ello, en relación con los sentimientos, cuando existe un equilibrio metabólico, y la fisiología y la química interna funcionan bien, entonces vivimos un sentimiento de tranquilidad. En cambio, cuando tenemos miedo, o sentimos ira, se perturba la fisiología normal, se crea un conflicto, una falta de armonía, y es entonces cuando se percibe que hay algo que no va bien.

Hay dos posturas sobre cómo se puede contener las emociones. La primera es la que puede asociarse con Kant, en la que el individuo se niega por pura voluntad, y luego está la postura de filósofos como Spinoza o David Hume, mucho más humanizada, porque descubren que la mejor manera de contrarrestar una emoción negativa concreta es tener una emoción positiva muy fuerte. Esto nos conduce a lo siguiente: la voluntad es realmente un método para educar la razón en la búsqueda de un estímulo que pueda volver positivas nuestras emociones. Según Damasio, el problema al que nos enfrentamos ahora es trasladar nuestro conocimiento científico al público general, y también a la formulación de políticas. En este sentido, sería tremendamente positivo una aplicación de estos estudios en la sociedad para iniciar una vía de "neurobiología social". Se torna necesario que los líderes políticos y educativos lleguen a entender lo importante que son los conocimientos sobre la emoción y el sentimiento, porque muchas de las reacciones que consideramos tan patológicas en nuestra sociedad tienen que ver con las emociones, sobre todo con las emociones sociales, y la manera en la que conducen a un conflicto social. A su vez, podríamos educar a los niños, e incluso a nosotros mismos, en organizar nuestras emociones de tal modo que podamos fomentar las mejores emociones y eliminar las peores.

“MUCHAS DE LAS REACCIONES QUE CONSIDERAMOS PATOLÓGICAS EN NUESTRA SOCIEDAD TIENEN QUE VER CON LAS EMOCIONES Y LA MANERA EN LA QUE CONDUCEN A UN CONFLICTO SOCIAL”

Si a los conocimientos de Damasio unimos los estudios sobre las patologías de anticipación que José Antonio Marina traza en su último ensayo, *Anatomía del miedo. Un tratado sobre la valentía*, podríamos encontrar los fundamentos para hacer frente a los miedos más arraigados del individuo. Conocer los mecanismos del miedo, neologismo procedente del latín *metus*, puede ayudarnos a tenerlos bajo control, aunque no a negarlos.

