

DICIEMBRE 2020

¿QUÉ HAGO CON MIS EMOCIONES?

FERRAN RAMON-CORTÉS

Seis cuarenta de la mañana. Suena el despertador. Me despierto de un extraño sueño, y de inmediato tomo consciencia de la situación: estamos en plena Pandemia, tengo un día complicado de trabajo... me levanto de inmediato, ya inquieto. Bajo a pasear el perro. Pensamientos negativos me asaltan: ¿y si pillamos el virus? ¿y si me cancelan las formaciones de enero? y empiezo a sentir ansiedad. Vuelvo a casa, me meto en la ducha. Los pensamientos continúan. La ansiedad crece. Empiezo a sentir un nerviosismo que se me descontrola y empiezo a perder claridad de pensamiento. No sé cómo abordar el día, ni por dónde empezar.

Respiro. Aparezco por la cocina. Voy a desayunar y me encuentro la mesa con una pegajosa mancha y una taza de café con leche utilizada, que se ha quedado allí. Entra mi hija para despedirse (está a punto de salir hacia el trabajo) y se gana una bronca por dejar el desayuno sin ordenar. Pero la bronca es a todas luces exagerada. E inmediatamente me pregunto: ¿qué me pasa?.



Vivimos tiempos de emociones a flor de piel, y en muchos momentos nos juegan -o pueden jugarlos- malas pasadas. Porque reaccionamos desmesuradamente a impulsos externos, y como se dice en lenguaje coloquial, “perdemos los papeles”.

EL CEREBRO LÍMBICO Y EL “PILOTO AUTOMÁTICO”

Para poder gestionarnos emocionalmente, quizás nos ayude conocer cómo funciona el cerebro. Mi explicación es sin duda una simplificación (pido disculpas de antemano a todo aquel lector que tenga conocimientos de neurociencia) pero confíe en que ayude al propósito de auto gestionarnos.

En condiciones normales, funcionamos a nivel neurológico conectados a la corteza cerebral, la parte “inteligente” del cerebro. Desde la corteza cerebral, analizamos las situaciones y tomamos nuestras decisiones. Las emociones participan del proceso, pero estar conectados a la parte inteligente del cerebro nos permite tener el control. Sin embargo, cuando algo nos impacta emocionalmente, hay una parte distinta de nuestro cerebro que se activa: es nuestro cerebro límbico, donde residen nuestras emociones. Mientras ambos sistemas están activados, (corteza cerebral y cerebro límbico), podemos ejercer un cierto control emocional. Pero si las emociones crecen en intensidad, y muy especialmente si nos sentimos amenazados (psicológicamente, no necesariamente físicamente) o en peligro, llegamos a desconectarnos de la corteza cerebral y funcionamos puramente desde nuestro cerebro límbico. Y nuestro cerebro límbico sólo sabe hacer dos cosas: huir o atacar (o en algunas ocasiones paralizarnos). Es el momento en que hemos dejado de pensar y funcionamos en “piloto automático”. Y que generalmente tenemos una reacción exagerada, fuera de toda medida, y como se dice “perdemos los papeles”.

Este funcionamiento neurológico tiene su explicación: está diseñado para salvarnos como especie. Porque el cerebro límbico es muy rápido de acción, y nos saca del peligro antes de que lo analicemos y tomemos una decisión. Imaginemos que cruzamos una calle sin mirar, y de repente oímos el frenazo de un autobús. Impulsados por nuestro cerebro límbico que ha sentido el peligro, daremos de inmediato un salto hacia atrás, sin pensarlo. Y esa reacción automática de huida nos habrá salvado la vida. Si tuviéramos que pensar conscientemente que se nos hecha un autobús encima, y



que lo mejor sería retirarnos de la calzada, el tiempo invertido en el proceso haría que el autobús nos atropellara sin remedio.

Así pues, ante situaciones emocionalmente intensas, el reto para gestionarnos emocionalmente es que no caigamos en el “piloto automático”, que mantengamos el cerebro inteligente activo, aún sintiendo lo que sintamos, porque es lo que nos ayudará a poder hacer algo sensato con esas emociones.

COMO REGULAR MIS EMOCIONES

Como afirma Jonah Lehrer (autor del libro “como decidimos” que recomiendo entusiásticamente) la respuesta es sorprendentemente sencilla: para regular mis emociones sólo tengo que hacer una cosa: pensar en ellas. El proceso de pensamiento sobre la emoción me mantiene la corteza cerebral activa, y me ayuda a no caer secuestrado por mi propio cerebro límbico. Me ayuda a regular mis emociones.

Por tanto, el proceso sería en primer lugar, sentir que sentimos. Esto, como explica el neurobiólogo David Bueno, es posible gracias a los propioceptores, unas terminaciones nerviosas que tenemos por todo el cuerpo y que captan nuestro estado fisiológico. Es importante detectar estas sensaciones fisiológicas y prestarles atención, porque nos están informando de que empiezo a sentir una potente emoción.

A partir de ahí, pensemos en ellas. Interroguémonos: ¿por qué precisamente hoy siento lo que siento? ¿por qué ahora? ¿Qué me cuenta de mi estado general o de mi vida? ¿Qué paso ayer que pueda explicarlo?. La psicóloga Susan Davis llama a este proceso ser curiosos con la emoción. Nos ayudará a mantenerla en un nivel gestionable.

Y también nos ayudará mucho, en nuestro dialogo interno, nombrar la emoción que sentimos en su justa medida: No es lo mismo decirse “estoy desesperado” que decirse “me siento en este momento sobrepasado”. Porque estar es una condición absoluta, difícil de superar, mientras que sentirse en este momento es seguro más gestionable. Y estar desesperado tiene soluciones más complejas que sentirse sobrepasado (pequeñas soluciones pueden revertir este estado).



Si estoy reaccionando a un impacto externo (alguien que me grita que avance en pleno embotellamiento) me ayudará poner en contexto la situación, y pensar por ejemplo que quizás está llegando tarde a coger un avión.

Y si es una emoción mía puramente, que se cuece dentro de mí, ayudará tomar una distancia psicológica sobre ella: observarla desde fuera. Verme con mi ansiedad y empezar a hacerme entonces mis preguntas.

Si me preocupo por pensar sobre mi emoción, si trato de analizarla, puedo evitar que se desboque, y puedo gestionarme emocionalmente. En esencia lo que estoy haciendo es evitar que el “piloto automático” tome el control y actúe precipitadamente.

CAMINOS YA RECORRIDOS

Ante una determinada sensación física, el cerebro utiliza experiencias emocionales anteriores para determinar qué significan esas sensaciones, y qué tiene que hacer con ellas. Si ayer mi jefe entró en mi despacho y me pegó una bronca espectacular, cuando hoy entre en mi despacho sentiré una punzada en el estómago, mi cerebro entenderá que viene otra bronca, y me pondrá en alerta.

Esto es a priori bueno, pero también tiene una repercusión muy negativa, y es que el cerebro está permanentemente en guardia. Los neurocientíficos han observado que en las personas que han sufrido violencia o abusos, el sistema límbico se torna superactivo, y ello deriva en menos autocontrol y comportamientos más agresivos. La persona se enfada más y más fácilmente. Y percibe el mundo como mucho más amenazante.

Es bueno por tanto hacer un trabajo de integración o superación de ciertas emociones, para no caer en esta atribución hostil, que nos hará fácilmente muy reactivos.

CAPTANDO LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS

Captar las emociones que están sintiendo los demás también nos ayuda a autogestionarnos, porque nos puede evitar reacciones.



Y en este sentido es interesante saber que el cuerpo es más expresivo en las emociones extremas, mientras que la expresión facial nos da información más precisa en las emociones sutiles. En una fuerte emoción la expresión facial ser incongruente con la emoción y puede llegar a despistarnos.

También puede sorprender que para captar la emoción desde el tono de voz, escuchar la voz de forma aislada nos da más información que si oímos y vemos al mismo tiempo. Las sutilezas de tono se captan mejor sin la distracción visual. Todos hemos tenido la experiencia de saber, cuando nos llama una persona cercana, que todo va bien o hay un problema sólo escuchando el tono preciso del primer “hola”.

REEDUCANDO NUESTRO CEREBRO

Hoy en día está aceptada como indiscutible entre los expertos la neuroplasticidad, es decir la creación constante de nuevas conexiones en nuestro cerebro. Desde esta idea, es una gran idea enseñar a nuestro cerebro a sentir emociones más positivas, o como mínimo a fijarlas, a tomar consciencia de ellas. Como dice una experta en la materia, darnos nuestra dieta diaria de micro momentos felices. Nos ayudará sin duda a gestionar mucho mejor emociones negativas que en un determinado momento nos asalten.

Me interrogué sobre mi ansiedad tras el incidente con mi hija. Y descubrí (creo) la fuente. La noche anterior, antes de irme a dormir, me había dado un baño de estadísticas de la COVID que no eran precisamente alentadoras. Me fui a dormir, aún sin saberlo, cocinando esa ansiedad. Ya lo he aprendido: estadísticas, las justas. Y si siento ansiedad, no aparecer por la cocina antes de haberme interrogado un buen rato sobre ella.

