

1. UN PRIMER RECORRIDO HISTÓRICO DE LA MANO DE LAS EMOCIONES.

El estudio de las emociones y pasiones humanas constituyen un tema clásico en la historia del pensamiento filosófico. Disciplinas como la psicología, heredera de la filosofía, han aceptado entre otros, el legado de la exploración de los sentimientos y las emociones. Dicha herencia ha sido y es muy relevante para el desarrollo de las teorías psicológicas sobre emoción, sin embargo es una herencia que en su mayor parte, se desconoce. Por esta razón, es importante que los psicólogos o coaches interesados en las emociones conozcamos el pasado filosófico y además lo entendamos como una permanente fuente de inspiración para el presente y futuro desarrollo de la psicología de las emociones.

A grandes rasgos el planteamiento de los filósofos a lo largo de la historia del pensamiento se puede dividir en dos grandes orientaciones: la primera de ellas se correspondería con las doctrinas que dotan de significado a las emociones; y la segunda estaría representada por aquellas que niegan dicho significado.

Las teorías que reconocen un significado a las emociones, consideran a estas como los valores de las situaciones con referencia a las posibilidades de conservación, desarrollo, de realización de los intereses o deberes que ofrecen al individuo. Desde esta orientación, por tanto, se reconoce que el significado de las emociones se liga por sistema con la negación, implícita o explícita, de la naturaleza necesariamente racional del mundo en el que el hombre vive.

Por otra parte, aquellas doctrinas que niegan el significado de las emociones, consideran que el mundo es una totalidad perfecta, que garantiza de modo absoluto la existencia del individuo y la realización de sus intereses legítimos, es decir, la parte racional del hombre. Desde esta perspectiva la noción de pensamiento confuso aplicada a las emociones aparece en autores como Spinoza, Leibniz, Wolf, entre otros. Un pensamiento confuso es equivalente a la noción de opinión vana perteneciente a la filosofía estoica. Un pensamiento confuso es un pensamiento que no está en la verdad y, por tanto, está destinado a desaparecer como una opinión falaz o un error provisional frente a la verdad. El mundo, al ser racional no contiene amenaza alguna para el hombre, con lo que no tienen sentido las experiencias emocionales que conduzcan a la superación de esta amenaza.

Desde esta misma perspectiva algunos filósofos reducen las emociones a accidentalidades empíricas, a particularidades insignificantes, es el caso de Hegel. Es un concepto igualmente basado en la idea de que el mundo no representa una amenaza real para el hombre.

Sin embargo, estos pensadores que consideran que el mundo es racionalmente perfecto, no explican porque el ser humano que constituye la parte más racional del mundo, se caracteriza por la manifestación de errores, de estereotipos, prejuicios, en definitiva, determinaciones capaces de perturbar dicha racionalidad.

En la actualidad, tanto el pensamiento filosófico, como el psicológico, sociológico biológico asumen que para aprender la conducta y existencia del hombre es imprescindible la exploración y conocimiento de las emociones. De hecho, en los últimos años el interés y la importancia de las emociones se ha dejado sentir igualmente en el ámbito aplicado.

1. De Platón a Sartre.

Será un viaje fugaz por la historia del pensamiento occidental, pero seguramente clarificador. Nuestro itinerario comienza, como es lógico, por la filosofía griega clásica. La primera teoría de la emoción fue enunciada por Platón en el Filebo, contraponiendo en el diálogo entre Sócrates y Protarco el dolor y el placer. Dividió la mente o alma en dos dominios cognitivo, afectivo y

apetitivo, la trilogía básica de Platón es razón, apetito y espíritu, que en la actualidad se corresponde en psicología con la cognición, motivación y emoción. Platón utiliza la metáfora del auriga (hombre que conduce el carruaje o cochero) que representa el componente racional, y los 2 caballos que este debe conducir, simbolizan los componentes afectivos y apetitivo: un caballo es bueno (componente afectivo), mientras que el otro es malo (el aspecto apetitivo).

Pero quizá la teoría clásica más completa es la desarrollada por Aristóteles en su obra Retórica. Para Aristóteles la emoción es toda afección del alma acompañada de placer o de dolor, y en la que el placer y el dolor son la advertencia del valor que tiene para la vida el hecho o la situación a la que se refiere la ficción misma. Así las emociones pueden considerarse como la reacción inmediata del ser vivo a una situación que le es favorable o desfavorable; inmediata en el sentido de que está condensada y, por así decirlo, resumida en la tonalidad sentimental, placentera o dolorosa, la cual basta para poner en alarma al ser vivo y disponerlo para afrontar la situación con los medios a su alcance.

A su vez Aristóteles, al considerar el placer relacionado con la realización de un hábito o de un deseo natural le atribuyó la misma función de restitución de una condición natural, y en consecuencia, consideró doloroso lo que aleja violentamente la condición natural y, por lo tanto, es contrario a la necesidad de los deseos del ser vivo. Así pues, para Aristóteles, al contrario que para Platón, las dos dimensiones del alma, racional e irracional, forman una unidad y entiende que las emociones poseen elementos racionales como creencias y expectativas, razón por la que es considerado un precursor de las teorías cognitivas de la emoción.

Platón y Aristóteles mantienen una concepción funcionalista de las emociones. Sin embargo, para los estoicos las emociones no tienen significado y función alguna. Según ellos, la naturaleza ha proveído de modo perfecto a la conservación y al bien de los seres vivos, dando a los animales el instinto y al hombre la razón. Las emociones son consideradas como perturbaciones del ánimo, como opuestas a la razón. Las emociones no son provocadas por ninguna fuerza natural, son opiniones o juicios dictados a la ligera y, por tanto, fenómenos de estulticia y de ignorancia.

Los estoicos distinguen cuatro emociones fundamentales: el anhelo de los bienes futuros y la alegría por los bienes presentes (originadas por bienes presuntos); y el temor de los males futuros y la fricción por los males presentes (originadas por males presuntos). A tres de estas emociones, el anhelo, la alegría y el temor, les correspondían tres estados normales propios del sabio, es decir, la voluntad, la alegría y la precaución, respectivamente, todos ellos estados de calma y de equilibrio nacional. Los estoicos reducían las demás emociones a las cuatro fundamentales, consideradas todas como enfermedades crónicas, capaces a su vez de generar otras emociones de aversión y de deseo. Para estos filósofos, el hombre sabio no puede más que tomar conocimiento y vivir conforme a la razón, es el ser racionalmente perfecto, el mundo como orden racional no puede amenazar al sabio. Por consiguiente, la aflicción o el temor, tanto como el anhelo o la alegría constituyen un bien fuera de la razón o mal que pueda amenazar a la razón. Por lo tanto, para el estoicismo, las emociones son juicios cerrados, opiniones vacías y privadas de sentido.

2. El pensamiento Cristiano.

El pensamiento cristiano vuelve a dotar de importancia a las emociones. San Agustín subraya el carácter activo responsable de las emociones, cobrando importancia la noción de voluntad. Dice al respecto en su obra La Ciudad de Dios:

"La voluntad se halla en todos los movimientos del alma... ¿Qué son la codicia y la alegría sino consciente voluntad por las cosas deseadas? ¿Y qué otra cosa sino la voluntad que rechaza las cosas

no queridas, el miedo y la tristeza?... La voluntad humana ora atraída ora rechazante, se cambia y se transforma en esta o en aquella emoción".

Por su parte, Santo Tomás restablece el concepto de la noción como afección, es decir modificación súbita, y la refiere a ese aspecto del alma por el cual esta es potencialidad y puede recibir o padecer una acción. Para este autor, y en especial en su obra Suma teológica (en la que en su parte segunda y en las cuestiones 22 a 48 se analizan las pasiones del alma, utilizando un encabezamiento idéntico al que posteriormente utilizaría Descartes) las emociones pertenecen más a la parte apetitiva del alma que a la aprehensiva y específicamente al apetito sensible más que al apetito espiritual, ya que a menudo están unidas a mutaciones corporales. Para Santo Tomás hay emociones que se refieren a la parte irascible y otros que se refieren a la parte concupiscible. Las emociones que se refieren al bien y al mal tomadas por sí pertenecen a la facultad concupiscible, por ejemplo, la alegría, la tristeza, el amor, el odio, etc. En cambio, las emociones que pertenecen al bien o al mal en cuanto estos son difíciles de conseguir o evitar respectivamente, pertenecen a la facultad irascible, por ejemplo, la audacia, el temor, la esperanza, la desesperación, etc.

Las emociones que pertenecen a la parte concupiscente se refieren al movimiento por el cual se obtiene un bien o se aleja un mal, las que pertenecen a la parte irascible condicionan la realización de emociones con concupiscentes. Así, en un mundo donde el bien es difícil de obtener y el mal es difícil de evitar, la anticipación de bien o de mal y el esfuerzo para conseguir evitarlo respectivamente, median para las otras emociones.

3. Las doctrinas naturalistas.

Este mismo planteamiento funcionalista de las emociones es defendido por las doctrinas naturalistas (Telesio, Patrizzi Giordano Bruno...) formuladas en los siglos XVI y XVII. Un ejemplo de ello lo constituye Telesio que reconoce la función biológica del placer y del dolor. Al cuerpo y el espíritu vital aportan dolor las cosas, que dotadas de fuerzas prepotentes y contrarias, lo sacan de su posición y lo corrompen y, en cambio, llevan placer las cosas que dotadas de fuerzas similares y afines lo favorecen, lo vivifican y les restituyen a la propia disposición.

De este modo, las emociones nacen de la situación difícil en que el espíritu vital y el cuerpo se encuentran en el mundo. En efecto, el espíritu se encuentra situado en un lugar extraño y en medio de acontecimientos contrarios, de los cuales el cuerpo no llega a protegerlo a punto de evitar que se canse o que disminuya, y el cuerpo mismo, que los revista y protege, es continuamente modificado y corrompido no solamente por las fuerzas ambientales sino también por su mismo calor, ya que en breve tiempo perecería si no se repara mediante el alimento.

En esta situación el espíritu vital, para poder sobrevivir, necesita percibir y entender las fuerzas de todas las otras cosas y desear y perseguir aquellas que le dan la manera y la facultad de protegerse del calor excesivo, del frío intenso y de nutrirse y de reponerse nuevamente y que en general, lo conmuevan y lo lleven a su nueva operación.

El hombre es llevado a la convivencia, no sólo por la necesidad de satisfacer los deseos que no podría satisfacer por sí mismo, sino también por la tendencia a gozar de la compañía de sus semejantes, y por esta tendencia ha llevado las relaciones sociales y a desear la familiaridad y la benevolencia. Tales relaciones determinan, por lo tanto, otro grupo de emociones, como temor, dolor, placer, satisfacciones inherentes al comportamiento recíproco de los hombres. Así pues, Telesio establece una interesante categoría de emociones sociales.

Por fin, un tercer grupo de emociones nace del sentimiento de orgullo y de satisfacción que el espíritu prueba el sentirse íntegro y al reconocer en los otros la integridad y la pureza que para asimismo desea. Se determina si el sentimiento del honor y su contrario, que es el del desprecio y otros semejantes, todos los cuales se relacionan también con la situación natural del espíritu humano en el mundo. En la psicología la emoción de desprecio es considerada por parte del modelo neo cultural universalista, una de las emociones básicas.

El planteamiento de Telesio es similar al de Hobbes. Para este último, las emociones constituyen una de las cuatro facultades humanas fundamentales, junto a la fuerza física, la experiencia y la razón. Hobbes relación en su obra cumbre " Leviathan" las emociones con los principios invisibles del movimiento del cuerpo humano que preceden a las acciones visibles y que por lo común se denominan tendencias. Las tendencias se llaman deseos o apetitos, o viendo versiones respecto a los objetos que las producen y que como tales son los integrantes de todas las emociones humanas. Así, deseo y amor, a versión Llodio, son lo mismo excepto que las palabras de Silvia versión implica en la ausencia del objeto, en tanto las palabras odio y amor, implica la presencia.

Lo que no se decía ni se odia se dice que se desprecia, y el desprecio es una especie de inmovilidad del corazón, retraerse sufrir la acción de determinadas cosas. La tonalidad placentero dolorosa de una emoción garantiza su función vital. Hobbes dice que las emociones que causan deleite ayudan a fortalecer la emoción vital y las emociones molestas y ofensivas obstaculiza y perturban dicha emoción vital. Entendidas así, las emociones controlan la total conducta del hombre la voluntad misma.

Por su parte, David Hume efectúa uno de los análisis de las emociones más transgresores planteados hasta el momento porque aboga por la exploración y medición de los sentimientos en la misma forma que pueden medirse los fenómenos físicos: "el origen y juego de las pasiones están sometidos a un mecanismo regular; y de esta manera son tan susceptibles de un acto como lo son las leyes del movimiento". Además, para Hume, las ideas y creencias representan un destacado papel en la génesis de la emoción, que es entendida como un tipo de sensación caracterizada por la agitación física (impresión), generada por la agitación de los espíritus animales. Las emociones pueden derivarse tanto del dolor como de placer causado por acontecimientos presentes y directos; otras se producirían de manera indirecta por dolor o placer con la presencia de ciertas creencias sobre el objeto que las causas. Por tanto, Hume introduce una dimensión cognitiva además de la fisiológica.

El discurso sobre las emociones que propone Descartes comparte aspectos fundamentales con las dos trinas de Telesio y Hobbes. Según Descartes en su obra las pasiones del alma, las emociones son afecciones, es decir modificaciones pasivas causadas en el alma por el movimiento de los espíritus vitales, es decir de las fuerzas mecánicas que obran en el cuerpo. En la glándula pineal reside el alma y es también la sede de las emociones. La función de las emociones es incitar al alma permitir contribuirás emociones que sirven para conservar el cuerpo va hacer lo más perfecto.

Por ello, la tristeza y la alegría son las emociones fundamentales. Por la tristeza el alma queda advertida de las cosas que dañan el cuerpo y así toma odio a las cosas que le causan tristeza y desea librarse de ello. En cambio, por la alegría el alma que te advertido de las cosas útiles al cuerpo y de tal manera toma amor por ella sí que se adquirirlas y conservarlas.

El planteamiento de Descartes es propiamente dualista, ya que alma y cuerpo son sustancias distintas. Considera que existen seis emociones simples y primitivas: el asombro, el amor, el odio, El deseo, la alegría y la tristeza y que todas las demás están compuestas de estas seis o son derivados de ellas.

Rechaza la distinción tomista entre pasiones que pertenecen a la parte con cupiste y ble y pasiones que no pertenecen a tal parte. Y no admite el temor ni la esperanza en el número de las emociones

fundamentales. En cambio, incluye entre ellas el asombro. Esta es la única emoción que no va acompañada de movimientos corporales por qué no tiene por objeto el bien o el mal, sino solamente el conocimiento de aquello que nos asombra. Lo que no quiero decir que estoy privada de fuerza, ya que la sombra de la novedad, que es inherente a esta emoción, refuerza enormemente todas las demás. El modelo universalista actual también establece seis emociones básicas parcialmente coincidentes con las emociones cartesianas, y la sorpresa es una de ellas.

El dualismo cartesiano y mente cuerpo ha influido en el pensamiento occidental hasta nuestros días, y en especial en el pensamiento psicológico. Por ejemplo, la influencia de Descartes en el desarrollo de la teoría psicofisiológica sobre emoción de William James o en el modelo universalista sobre emoción ya mencionado ha sido muy notable.

Para Spinoza la emoción comprende el alma y el cuerpo, a diferencia de Descartes ya que alma y cuerpo son los aspectos de una misma realidad. Spinoza hace derivar las emociones del esfuerzo (conatos) de la mente para perseverar en el propio ser por un tiempo indefinido. Éste esfuerzo se denomina voluntad cuando sólo se refiere a la mente se denomina deseo (apetitos) cuando se refiere al mismo tiempo a la mente y el cuerpo. Así, el deseo es la función fundamental. A él se unen las otras dos emociones primarias: la alegría y el dolor. La alegría es la emoción por la cual la mente por sí sola unida al cuerpo logra una mayor perfección, y el dolor es la emoción por la que la mente desciende a una perfección menor.

El amor y el odio no son más que la alegría y el dolor acompañados por la idea de sus causas externas. De esta forma, el que ama se esfuerza necesariamente en tener y conservar la cosa amada y el que odian alejar y destruir la cosa odiada.

Las emociones se relacionan con el esfuerzo de la mente y el cuerpo hacia la perfección, ya que, siendo dos manifestaciones de la sustancia son eternas como esta y, por lo tanto, no pueden ser amenazadas por nada, y de esta forma, las emociones no pueden ser la advertencia de esta amenaza. Espinoza, pues, niega la función de las emociones, como lo hacen los estoicos, y como aparece reflejado en los resultados de Leibniz que ve en las emociones signo de imperfección, que impiden el alma ser un dios. Las emociones, pensamientos confusos llegan al alma a través de su relación con el cuerpo y constituyen la imperfección del espíritu finito y creado. Este planteamiento implica que las emociones tienen un carácter propio en relación con las representaciones cognitivas y, por ello no poseen tampoco un significado, excepto el de representar la imperfección del alma.

Una línea de pensamiento que va desde Pascal, a través de los moralistas franceses e ingleses, hasta Rousseau y Kant ha considerado la categoría sentimiento como principio autónomo de las emociones, asimismo aportaron la noción moderna de pasión, extendiéndola como emoción dominante, capaz de penetrar y dominar toda la personalidad del individuo.

Por primera vez Pascal, ha insistido acerca del valor y la función del sentimiento, que también es fuente de conocimientos específicos ya mantenido que el conflicto entre razón y emoción no se puede solucionar mediante la eliminación de alguna de las dos partes en conflicto. En cualquier caso como existe un antecedente de este planteamiento en la obra de Hobbes, donde la acción voluntaria pasaba a través de las emociones y están determinadas por ellas: "no excluyamos pues la razón del amor ya que son inseparables".

Kant es otro representante de este planteamiento novedoso iniciado en Pascal. Kant introdujo por primera vez y de forma explícita la noción de categoría de sentimiento como autónoma y mediadora entre las tradicionalmente admitidas de la razón y de la voluntad. A reconocido el significado y la función biológica de las emociones, sin embargo si observa una actitud estoicista en sus

planteamientos. El filósofo alemán, una vez finalizada la mayor parte de su obra crítica, conecta con el estoicismo romano en una obra tardía titulada "El poder de las facultades afectivas". El autor mismo señala: "las emociones son un predominio de las sensaciones, al punto que llega a suprimirse el dominio del alma, crece rápidamente hasta hacer imposible la reflexión"

Sin embargo, Kant considera que la pasión difiere notablemente de la emoción, considerando la primera lenta y reflexiva.

En cualquier caso, para Kant la emoción desde un punto de vista moral, tiene una cierta función, aun cuando sea subordinada y provisional. Desde un punto de vista biológico, no duda acerca de la importancia de la emoción. La alegría y la tristeza seguirán el placer y el dolor, respectivamente, y estos tienen la función de impulsar al sujeto a permanecer en la condición en la que está a abandonarla. La alegría excesiva (es decir no atenuada por la preocupación del dolor) y la tristeza oprimente o angustia (no mitigada por ninguna esperanza), son emociones que amenazan la existencia. Pero la mayoría de las veces las emociones ayudan y sostiene la existencia de algunas de ellas, como la risa y el llanto, favorece mecánicamente la salud.

Al igual que en el pensamiento kantiano, la noción de dolores centrales la propuesta filosófica de Shopenhauer, que se desarrolla en su obra el mundo como voluntad y representación. Para este autor vivir significa querer, querer significa desear y el deseo implica la ausencia de lo que se desea, y por tanto deficiencia y dolor. Por ello, la vida es dolor la voluntad de vida es el principio del dolor. De la satisfacción del deseo o de la necesidad, surge un nuevo deseo o necesidad, O el fastidio de la satisfacción prolongada. En esta oscilación continua, el placer sólo representa un momento de tránsito, negativo inestable, ya que es el simple cese del dolor.

Hegel establece una distinción, que aún hoy en día no se ha planteado en psicología, y es la distinción entre emoción, sentimiento y pasión. Esto recibe un trato privilegiado, mientras que el sentimiento y la emoción se reducen a un plato estoico. Para Hegel el sentimiento constituye la forma o categoría universal y, por lo tanto, las emociones son calificadas como particularidades accidentales Y como contenido accidental, subjetivo, particular, expresiones que designan determinaciones provisionales o aparentes que encuentran su realidad solamente en la sustancia racional. En cuanto a sentimientos prácticos, pueden ser considerados como tales son los egoístas, ya que sólo ellos pertenecen a la individualidad que se mantiene contra la universalidad; el contenido de tales sentimientos se determina sólo en antítesis al de los derechos y deberes.

Tanto la noción de banda opinión de los estoicos y de pensamiento confuso de Espinoza y de Leibniz, así como la propuesta de Hegel que acabamos de apuntar, hacen referencia las emociones como estados que no tienen significación propia, sino sólo el significado negativo de no ser perfectamente reducibles al juicio o, en general a las determinaciones racionales.

Scheler es un pensador contemporáneo especialmente interesado en el análisis de la emoción. Para este autor la vida emocional no es una especie inferior en la vida intelectual. Tampoco se encuentra fundado en procesos biológicos (aunque se vea acompañada por ellos), ni es un simple estado más o menos pasivo. La vida emocional posee su propia autonomía. Parte de la distinción entre los estados emotivos y funciones emotivas: los estados son afecciones (modificaciones de naturaleza pasiva) Y las funciones son en cambio, actividades, reacciones a los estados emotivos.

Según Scheler, Los estados emotivos no tienen por sí mismos un carácter intencional, esto es no se refieren inmediatamente a objetos o situaciones. Tal referencias siempre es para ellos, indirecta o sea mediata a través de una asociación perceptiva o representativa. Pero la relación simbólica entre Estado y motivos objetos tienen siempre como mediadores a la experiencia y el pensamiento. El estado

emotivo, en otros términos, puede estar ligado a una situación de hecho o simbolizar la, pero no contienen si la referencia intencional a su propio objeto.

Para Scheler la diferencia entre estados y funciones emotivas es de profundidad y desde este punto de vista pueden distinguirse 4° de las emociones que corresponden a la estructura de la existencia humana, y que son los siguientes: uno. Emociones sensibles; dos. Emociones corpóreas (estados) y sentimientos vitales (funciones); tres sentimientos psíquicos (sentimientos del yo), Cuatro. sentimientos espirituales (Sentimientos de la personalidad). Las emociones sensibles y las vitales resultan de estados o funciones del yo solo en cuanto penetramos los datos corporales y aprendemos el cuerpo como nuestro, como perteneciente a yo psíquico. Los sentimientos psíquicos, en cambio, son ya originariamente una cualidad del yo.

Scheler considera el Sentimiento como un acto intencional cuyo objeto específico es el valor y, por lo tanto, distingue cuatro especies de valores correspondientes a los 4° de sentimiento.

Heidegger ve en las emociones no ya simples fenómenos que acompañan a los actos de conocimiento y de voluntad, sino más bien modos de ser fundamentales de la existencia precisamente en cuanto es una existencia en el mundo. Éste autor analiza el fenómeno del temor, que considera constitutivo de la existencia y no auténtica, es decir, de la existencia en cuanto abandona sus vicisitudes. Como tal, el temor no es un fenómeno temporal parcial, sino un modo de ser esencial y permanente.

Según este autor la angustia no es suscitada, como el temor, por un particular hecho evento amenazador, sino por el simple encontrarse en el mundo, por la situación original y fundamental de la existencia humana. La angustia es, por lo tanto, la situación emotiva fundamental. La amenaza que plantea la angustia es indeterminada, y en la tonalidad emotiva de la angustia se ve la comprensión última, decisiva que la existencia humana puede tener de sí misma.

Heidegger considera a la angustia como la única noción propia del hombre, porque es la única emoción que hace comprender al hombre su misma existencia y, por lo tanto, sucede en el mundo. No obstante, Heidegger no han llegado el resto de las emociones. Éstas emociones pertenecen al nivel de resistencia impropia o anónima, de la existencia dirigida no a comprenderse sino a vivir cotidianamente en la cura, es decir, en la preocupación sugerida por las necesidades propias de nosotros.

En cualquier caso, para este autor, la existencia impropia no apariencia, ilusión realidad disminuida o empobrecida, sino un necesario modo de ser de la existencia misma.

El planteamiento de Sartre a este respecto es parecido al de Heidegger, pero con un matiz más psicológico. Para este autor la emoción es una cierta manera de aprender el mundo, es por lo tanto conciencia del mundo, aun cuando se trata de conciencia inmediata y no refleja.

Pero, el mundo, al cual se refiere la emoción es un mundo difícil. La dificultad es una cualidad objetiva del mundo que se ofrece a la perfección y es ella la que determina la naturaleza de las emociones. Según Sartre, esta es una transformación del mundo, y precisamente una transformación a través de la magia. Para este autor el desmayo de una persona por ejemplo, frente a un peligro inminente no es más que la negación del peligro, la voluntad de alejarlo. En la emoción, la conciencia tiende a combatir los peligros o a modificar los objetos, sin distancia y sin utensilios, mediante modificaciones absolutas y masivas del mundo. Este aspecto el mundo es enteramente coherente, se trata de un mundo mágico en la terminología sartreana. Dice el propio autor: "Denominaremos emoción a la caída brusca de la conciencia en lo mágico. Por lo tanto, no es necesario ver en la emoción un desorden pasajero del espíritu, que vendría a perturbar desde fuera la vida psíquica. Al contrario, se trata del

retorno de la conciencia la actitud mágica, una de las grandes actitudes que son esenciales. La emoción no es un accidente, es un modo de existencia de la conciencia, una de las maneras por las que comprende sucede en el mundo".

Tras este breve recorrido por el pensamiento occidental sobre la emoción, advertimos planteamientos muy diversos: unos niegan significado y función de las emociones; otros aún otorgándoles funciones a las partidas, enfatizan su cualidad negativa y la necesidad de su control; y por último y en representación más modesta los que igualan o priorizan los procesos emocionales a los racionales incluso llegan a subordinar estos a los primeros. Pero lo que parece mantenerse a lo largo de los siglos y es por tanto como, es el dualismo emoción razón. Si tiene el pensamiento filosófico y psicológico actual es atribuye significado y función a las emociones humanas, estas siguen constituyendo procesos opuestos a los procesos racionales. Ambos pensamientos siguen siendo fieles a la tradición clásica originada en el pensamiento griego de Platón.

La tradición ha considerado a las emociones que experiencias impredecibles incompatibles con los juicios sensatos inteligentes. Hablamos con tono despectivo de tomar decisiones basadas en las emociones son los sentimientos. Cuando las personas reaccionan emocionalmente, consideramos que están experimentando una regresión y mostrando sus naturalezas primitivas y animales. Esta forma de pensamiento originada hace milenios, se mantiene el pensamiento occidental actual y como consecuencia la concepción cotidiana que todas las personas poseen sobre el funcionamiento de los procesos emocionales.

No obstante, desde el pensamiento psicológico actual existen algunas concepciones que suponen una ruptura con respecto al pensamiento clásico. Desde la perspectiva cognitiva, se mantiene que las emociones poseen tanta importancia como los procesos racionales y que su influencia puede ser positiva. No obstante, se sugiere que las emociones siempre dependen sustancialmente de la razón. No existe emoción sin pensamiento razón y nuestras emociones son realmente producto de la forma en que interpretamos lo que está ocurriendo nuestro alrededor. Por tanto, la perspectiva cognitiva, no supone una ruptura completa con respecto al pensamiento tradicional porque aunque se perciba a las emociones como procesos de posible influencia benéfica y no se les considera independientes y excluyentes, siguen siendo dependientes de los procesos racionales. Otras orientaciones como la representada por autores como Zajonc no sólo constituyen una ruptura con respecto al pensamiento tradicional, sino también con respecto al todo poderoso paradigma cognitivo. Esta perspectiva sugiere que algunas reacciones afectivas tienen lugar en momentos muy tempranos, bastante antes de que se alcance una elaboración completa de su significado. Se considera que algunas reacciones afectivas pueden tener lugar fuera de conciencia y pueden influir sobre el propio procesamiento cognitivo por vías independientes, es decir el planteamiento contempla la posibilidad de desvincular los afectos de las cogniciones.

Sobre lo que conocemos de los estudios centrados en la exploración de teorías implícitas sobre emociones y procesos cognitivos como la toma de decisiones, estos apuntan a una consideración más positiva de la influencia y consecuencias de las emociones, pero siguen respondiendo a una concepción tradicional de oposición entre emoción y razón. Las emociones se siguen percibiendo como procesos independientes de los procesos reflexivos y racionales, y como consecuencia se consideran experiencias negativas y disruptoras que malogran las conductas o las actitudes de los individuos.

2. DEFINICIÓN, EMOCIONES BÁSICAS Y SISTEMAS NEURONALES DE LAS EMOCIONES.

1. Definición de emoción.

La palabra emoción viene del latín *emotio*, *emotionis*, nombre que se deriva del verbo *emovere*. Éste verbo se forma sobre *movere* (mover, trasladar, impresionar) con el prefijo *e-ex* (de, desde) y significa retirar, desalojar de un sitio, hacer mover. Es por eso que una emoción es algo que saca a uno de su estado habitual. A partir del vocablo emoción tenemos *emocionar* y *emocionante*.

El verbo *movere* da en latín una amplísima familia de prefijados y derivados que nos han generado una enorme cantidad de palabras, como movimiento: *motivo*, *motor*, *moto* y *motociclo*, *conmover* y *conmoción*, *remover* y *remoto*, *promover* y *promoción*, *inconmovible*, *móvil*, etc. Asimismo hay compuestos como *terremoto* o *maremoto*. Todos ellos tienen en común el movimiento.

Las emociones son sustancias químicas que refuerzan neurológicamente una experiencia; moléculas que rigen la fisiología y tienen la particularidad de poder actuar en dos planos, ya que poseen un aspecto vibracional o de —onda|| y otro de partícula o fisiológico. Todo lo que sentimos, cada emoción, produce una sustancia química específica que se corresponde con esta información que circula por nuestro cuerpo y es captada por los receptores de cada célula, produciendo un cambio en ella.

El cuerpo reacciona a la emoción con una gama de cambios físicos. Desde un aumento de la frecuencia cardíaca y una respiración entrecortada, hasta una debilidad en las piernas, labios temblorosos o piel erizada, entre otros. Una vez el cuerpo ha reaccionado, el cerebro asimila los cambios y los traduce al lenguaje de las emociones: es entonces cuando sentimos. Tras ello podemos racionalizar lo que sucede y tomar una decisión meditada.

Como vemos, las funciones principales de las emociones son expresar cómo nuestro inconsciente procesa una serie de impactos emocionales y los refleja en nuestra biología. Como veremos más adelante, las sensaciones físicas que acompañan las emociones son procesadas por el neocórtex; luego le damos una explicación racional que se expresa en forma de pensamientos y sentimientos. El sistema límbico está en constante interacción con la corteza cerebral. Es por ello que podemos controlar nuestras emociones.

Los seres humanos tenemos en común una serie de emociones básicas, pero la forma de gestionarlas es totalmente personal y única. Cada individuo posee su propio conectoma o mapa cerebral. Es decir, una propia representación interna del mundo en el que vive formada por creencias, opiniones, pensamientos, etc.

En el ser humano, la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación. El inconsciente no se aviene a razones, es irracional, se limita a sentir la emoción que el sistema cognitivo vive, y se expresa en el sistema límbico, que es el centro de la inteligencia emocional. Los principales centros del sistema límbico son la amígdala, el hipocampo, el hipotálamo y el tálamo. Es necesario estudiar las emociones si queremos liberarnos de todos los condicionamientos que gobiernan nuestras vidas y hacernos adultos emocionales. Esto pasa por tomar conciencia de cómo las emociones actúan en diferentes momentos de nuestras vidas y no dejar que nos dominen de una forma inconsciente.

Si los aspectos más importantes de nuestras vidas van unidos a una emoción concreta, es obvio que no se puede cambiar sin cambiar la emoción que estaba unida a esa experiencia. En la sesión de coaching, es imprescindible que la persona vuelva a reencontrarse con esas emociones implicadas en

los impactos vividos para aprender a gestionarlas de otra manera. Esto permite trascender y cambiar mis experiencias a partir de ese momento, y dejar de proyectarlas en el futuro.

Las emociones nos hacen vivir experiencias que además unen un aspecto mental muy importante: el pasado, el presente y el futuro. Para que yo pueda cambiar esta causa-efecto, es necesario que yo cambie mis emociones con relación a algo que creo que me ocurrió en el pasado y que me hace sufrir en el presente.

2. Emociones básicas.

Las emociones se expresan a través del cuerpo. Estas expresiones no son determinadas culturalmente, sino que son más bien universales y tienen, por consiguiente, un origen biológico, tal como planteaba la hipótesis de Charles Darwin.

A partir de investigaciones transculturales en individuos destacados de una tribu de Papúa Nueva Guinea, el investigador Paul Ekman observó que los miembros de una cultura aislada de la Edad de Piedra son capaces de identificar con un alto grado de fiabilidad las expresiones emocionales al observar las fotografías tomadas a personas de culturas con las que ellos no han estado familiarizados (Asco, alegría, tristeza e ira).

Al hilo de las investigaciones más rigurosas, podría decirse que las emociones básicas son miedo, ira, asco, tristeza y alegría.

Miedo:

Facilita la respuesta de huida ante diferentes peligros: animales, otras tribus o incluso el fuego. Igualmente, en función de las circunstancias, el miedo puede desencadenar una respuesta de inmovilidad ante un contexto en el que pasar inadvertido puede resultar una opción más eficiente para sobrevivir. Esta emoción puede resultar muy tóxica si se extiende en el tiempo más de lo necesario.

Una cebra siente miedo al ver al león acercarse, pero no volverá a generar esa emoción una vez haya pasado el peligro real y esté dentro de la manada o alimentándose. El ser humano tiene la capacidad de revivir el miedo sin necesidad de estar en contacto directo con el peligro real. El miedo, en este caso, podría actuar como una señal que nos permitirá estar en alerta o prepararnos antes posibles dificultades en un futuro. Lo que ocurre habitualmente es que una vez llega el —problema|| no suele ser tan grave como lo imaginábamos o, simplemente, no era como imaginábamos. Por lo tanto, todas las posibles estrategias que habíamos preparado no son de utilidad.

Ira:

Aumenta el flujo sanguíneo a las manos, haciendo más fácil empuñar un arma o golpear un enemigo; el aumento del ritmo cardíaco y la tasa de hormonas, como la adrenalina, generan la cantidad de energía necesaria para acometer acciones vigorosas.

El marcaje de territorio, la expresión de una opinión con firmeza o el acometer un objetivo pueden llevar implícitos una energía relacionada con la ira. Esta es una emoción castrada en muchas ocasiones por el inconsciente familiar y colectivo, pero no por ello deja de ser imprescindible en nuestra adaptación al medio.

Asco:

El asco o disgusto provoca una reacción de rechazo ante alimentos en mal estado u olores dañinos para el organismo. Según Darwin, la nariz se arruga en un intento de impedir la inhalación de la

sustancia tóxica. Por otra parte, sacar la lengua parece una acción que favorece la expulsión de alimentos.

Tristeza:

La tristeza, como la producida por la muerte de un ser querido, conllevó en los humanos pre-históricos una pérdida de energía que invitaba al refugio en el propio hábitat con los demás miembros del grupo, ya que solía ser el sitio más seguro para la supervivencia. Además, la tristeza evocada por una mala conciencia se deriva en la insistencia sobre el error cometido presumiblemente como estímulo para no volver a cometerlo.

Alegría:

La alegría asume una función de recompensa ante situaciones exitosas con el objetivo de poder repetir dichas acciones ventajosas en el futuro. El efecto positivo influye también sobre diferentes aspectos de nuestra conducta social, haciéndonos más generosos, incrementando nuestra inclinación a prestar ayuda y a asumir responsabilidades, nos sentimos más abiertos a la relación con otros y esto contribuye a crear nuevos lazos sociales o a estrechar los ya existentes. Tanto el apoyo social como los vínculos de amistad constituyen mecanismos altamente adaptativos.

3. Sistemas neuronales de las emociones.

3.1. Cerebro cognitivo y emocional

Dividiremos el sistema neurológico de las emociones en dos partes: el cerebro cognitivo y el cerebro emocional.

El Cerebro Cognitivo:

Está expresado por el neo-córtex, es el cerebro neo-mamífero. Es el cerebro que nos permite razonar y tomar decisiones y en él se sustentan o se alimentan un tipo de emociones que nosotros llamamos emociones sociales.

El cerebro cognitivo controla la atención consciente y la capacidad de atemperar las reacciones emocionales, pero esto resulta ser una espada de doble filo: por un lado nos puede evitar problemas de tipo relacional, pues nos permite regular y controlar las emociones que experimentamos. Pero, por otro lado, al asfixiar nuestras emociones, éstas pasan al inconsciente y quedan guardadas para aflorar en una mejor ocasión.

El lóbulo frontal es aquella parte de nosotros que se aferra a las ideas, a los conceptos, a nuestras creencias limitantes. Es un cerebro lento y solamente procesa el 5% de la actividad total de la psique. Decimos que se quedan —programadas—, prestas a desencadenarse en otra ocasión más conveniente. Si ésta ocasión no se da, el sistema límbico acaba dándoles una salida fisiológica, en forma de síntoma o enfermedad.

El Cerebro Emocional:

Las emociones están reguladas por el tronco cerebral y el cerebelo (sistema reptiliano) y por el sistema límbico, encargados fundamentalmente de la supervivencia.

Este cerebro es el soporte biológico de las emociones, encargado de procesar la información de los sentidos, siendo muy sensible a las emociones básicas, como son: el miedo, el asco, la ira, la tristeza y la alegría. El cerebro emocional tiene la capacidad de desconectar del córtex. Puede tomar la iniciativa y realizar acciones de una forma instintiva. Cuando las emociones nos inundan, nuestros pensamientos se detienen. Somos incapaces de pensar lo que es mejor para nosotros. Por eso, se considera que las emociones son el vehículo que unen el consciente y el inconsciente.

3.2. Núcleos y funciones del Sistema Límbico

La Amígdala:

Su principal papel es la protección frente a cualquier situación de amenaza. Genera las emociones cuando hay algún tipo de sufrimiento. En neurobiología es casi imposible asociar una sola emoción o una sola función a cualquier estructura, pero cuando hablamos de la amígdala podemos decir que es una de las más importantes asociadas al mundo de las emociones. Ella es la responsable de que podamos escapar de situaciones de riesgo o peligro, pero es también la que nos obliga a recordar nuestros traumas infantiles y todo aquello que nos ha hecho sufrir en algún momento.

Los recuerdos y experiencias con mucha carga emocional hacen que nuestras conexiones sinápticas estén asociadas a esta estructura, provocándonos efectos tales como taquicardias, aumento de la respiración, liberación de hormonas. Personas que por ejemplo tienen la amígdala dañada, serían incapaces de detectar situaciones de riesgo o peligro.

Pero ¿cómo identificamos que ese estímulo nos puede hacer daño? Por aprendizaje, por condicionamiento, por los conceptos básicos que, como especie, reconocemos como dañinos.

El Hipocampo:

Su función principal es el recuerdo. Es el que almacena en la memoria todos los estados emocionales. Estos estados emocionales son ampliados por las ideas, pensamientos, criterios, concepciones y creencias que, al repetirse continuamente, refuerzan la posibilidad de la aparición de un desorden físico, cerebral o mental. El hipocampo fija la situación conflictual en el espacio/tiempo; el recuerdo lo tenemos porque la amígdala fija la emoción. Las investigaciones apuntan que el hipocampo tiene un papel muy importante en el almacenamiento de recuerdos episódicos ligados a acontecimientos vitales. Parece ser que el hipocampo coge toda la información que proviene de los sentidos y la asocia con una cosa, persona, lugar, etc. Por lo tanto, usamos lo que ya sabemos para comprender lo que no sabemos. También nos estimula a la búsqueda de lo nuevo y desconocido.

El Tálamo:

Tiene un amplio rango de conexiones con la corteza y muchas otras partes del cerebro, como los ganglios basales, el hipotálamo y el tronco encefálico. Puede percibir el dolor pero no localizarlo con precisión. Procesa todas las señales procedentes del entorno.

El Hipotálamo:

Es una glándula endocrina que participa en la liberación de numerosas hormonas reguladoras del Sistema nervioso autónomo (SNA) y tiene varias funciones importantes, incluidas el control del apetito, los patrones de sueño, la regulación de la temperatura corporal, la conducta sexual y la respuesta a la ansiedad. Es la parte más antigua, filogenéticamente hablando, del sistema límbico.

Los Ganglios Basales:

Es otra estructura relacionada con el sistema límbico, aunque no forme parte estrictamente de él. Los ganglios basales asocian pensamientos y sentimientos con acciones físicas. El núcleo caudado, el putamen y el globo pálido forman los ganglios basales y están implicados en el control del movimiento. Asocian los pensamientos y sensaciones con las acciones físicas, permitiendo que el aprendizaje se automatice.

Permiten también controlar los impulsos y la ansiedad. En algunas personas estos ganglios son hiperactivos y provocan que la persona se sienta preocupada y ansiosa sin motivo aparente. Si ésta sobre-activación se canaliza, puede servir, por ejemplo, para ser una persona emprendedora; pero si no se logra canalizar, da lugar a la preocupación.

El Giro Cingulado:

Cumple funciones determinantes del sistema límbico. Colabora con la memoria emocional (reminiscencias primitivas con el dolor, el llanto y el olor). Se encuentra involucrado en la formación de emociones, procesamiento de datos básicos referidos a la conducta, aprendizaje y memoria. Sus funciones básicas están centradas en proporcionar comunicación continua -es zona de paso y proceso continuo- desde el tálamo hasta el hipocampo. Es también el lugar de control para el trabajo atencional ejecutivo y esta misma estructura cerebral recibe las aferencias desde las estructuras emocionales en red que se asocian con el malestar humano, procesan las respuestas al estrés y modulan la conciencia.

4. El engrama

https://www.youtube.com/watch?v=VCILM8EY8LA&list=PLG8m0evQBh4Tn_B6L9dgPdDkPcyred8Bu-&index

El término «Engrama» proviene del griego —en||: _en', y de —gramma||: _letra', _escritura'. El engrama es una marca orgánica sobre el tejido nervioso causada por un estímulo ocurrido en el pasado del individuo que será el soporte material de la memoria.

Huella neurofisiológica en el cerebro que es la base de un recuerdo de la memoria. Circuito constituido por neuronas y fibras musculares que forma un patrón específico de actividad motora.

Un engrama es un patrón de información impreso en nuestra memoria celular, vulnerable a las sensaciones percibidas por el inconsciente en el momento del impacto emocional.

Un engrama es una información inconsciente que nos vuelve más sensibles a situaciones determinadas que en el pasado fueron un estrés emocional. El engrama se forma cuando estamos "vulnerables" (física o emocionalmente), cuando estamos emocionalmente dispersos toda la información que recibimos va directamente al inconsciente. Un dato importante es que los engramas se pueden programar en cualquier momento de nuestra vida en el que suframos un impacto emocional, pero la gran mayoría se pueden detectar en la infancia.

Para comprender el sentido que tiene el engrama tenemos que entender que el inconsciente es arcaico, simbólico e inocente, priorizando la supervivencia. Si vivimos una situación en la que nuestra supervivencia se ve afectada, el inconsciente intentará no volver a revivirlo.

Gracias a la conciencia podemos integrar esa parte para no reaccionar de forma automática. Cuando te cuestionas porqué actúas siempre de la misma forma en una situación, estás saliendo del automatismo y dando la oportunidad de poder reaccionar de forma diferente. En el siguiente paso

identificas el drama, estrés o impacto emocional vivido y comienzas a drenar emociones (algunas veces este viaje necesita una ayuda de alguien que observe desde fuera, ya que desde dentro del mar de emociones se nos pueden escapar detalles). Qué sentías, qué pensabas, que querías decir y no dijiste, qué estabas haciendo, qué sensaciones tenías...

Al expresarlo y volverte consciente de lo que viviste te liberas. También puedes hacer un acto simbólico para ayudarte. La siguiente vez que vuelvas a percibir las sensaciones del impacto emocional, serás consciente de los movimientos y sensaciones que se te activan y ahora podrás elegir de qué forma actuar, ya no será un impulso automático, lo que te permitirá vivir cosas nuevas. Esto hace que integres las sensaciones y la experiencia pasada vivida, lo que desactiva el engrama.

5. El cerebro del corazón.

Hay otro cerebro más pequeño, y no por más pequeño menos importante. Es el cerebro del corazón, este órgano tiene algunas decenas de miles de neuronas. Se dice que la buena relación entre el cerebro y el cerebro del corazón es una de las claves de la inteligencia emocional. Por eso, podría decirse que no hay que hacer aquello que creemos que tenemos que hacer (cerebro cognitivo) sino aquello que realmente sentimos (cerebro del corazón). Al hacer lo que sentimos, lo primero que experimentamos es paz interior. Las personas con un gran grado de inteligencia emocional son personas que están en un estado de paz la mayor parte del día.

Investigaciones en el campo de la neurocardiología muestran que el corazón es un órgano sensorial y un sofisticado centro para recibir y procesar información. El sistema nervioso dentro del corazón lo habilita para aprender, para recordar y para realizar decisiones funcionales, independientemente de la corteza cerebral. Por otra parte, numerosos experimentos han demostrado que las señales que el corazón envía constantemente al cerebro influyen en las funciones de los centros más importantes de éste, sobre todo en aquellos que involucran a los procesos de percepción, de conocimiento y a los emocionales.

6. El inconsciente biológico.

Como ya se puso de manifiesto en el módulo 1, sólo una pequeña parte de la estructura cerebral se ocupa del consciente aprendido. El resto, que es el 95,97% restante, se ocupa del inconsciente intuitivo y emocional, encargado de grabar y dirigir todas las funciones para sobrevivir. Actualmente, se empieza a comprender que el inconsciente fue lo primero que surgió evolutivamente hace millones de años y que la conciencia se ha desarrollado mucho más tarde. Por lo tanto, a través de la evolución se han desarrollado muchos sistemas adaptativos útiles que han guiado la conducta.

Una de las conclusiones a las que se ha llegado es que el seguimiento de objetivos conscientes, las motivaciones, las preferencias, etc., todas se basan en la información del sistema inconsciente. El inconsciente reacciona biológicamente debido a los programas evolutivos que nos han permitido sobrevivir sin conciencia. Para comprender cómo decide el inconsciente, debemos tener presentes cuatro características importantes:

1. El otro no existe. Para el inconsciente todo es uno, todo es yo. La proyección que hacemos sobre los demás es la proyección de nuestras necesidades. La empatía, esta capacidad de ponernos en la situación de los demás y llegar a hacer propio un problema que afecta a otro, es lo que abre la puerta a todos los conflictos de identificación y proyección.

2. La ilusión no existe (todo es real). Para el inconsciente lo real, lo simbólico y lo imaginario es lo mismo. Nuestro inconsciente no puede diferenciar algo real de algo virtual. Cuántas veces nos hemos preocupado por nuestros hijos cuando nos despertamos a las cinco de la madrugada y ellos no están

en casa. Pensamos que les puede haber ocurrido algo, y nuestro cuerpo experimenta toda una serie de sensaciones. Estamos viviendo algo virtual, pero nuestras psiques no pueden ver que no es real. El ser humano tiene la gran capacidad de imaginar, es lo que mejor se le da a la conciencia: viajar en el tiempo, recordar el pasado o desplazarnos al futuro. Mientras, nuestro inconsciente se ocupa de lo que sucede en el momento presente y no puede sea el caso de una señora que murió de cáncer de pulmón. A las pocas semanas, una amiga suya muy íntima desarrolló el mismo tipo de cáncer en el mismo sitio, y el resultado fue idéntico. No se trata de casualidad o azar. La explicación biológica radica en las neuronas espejo: esta amiga de la señora en cuestión hizo suyo el problema, y ello la condujo a la muerte.

separar lo que ocurre de lo que imaginamos que ocurre. Esto es fácil de comprobar, ya que solo imaginar que mordemos un limón empezamos a salivar. Sucede lo mismo cuando nos preocupamos por algo, por ejemplo, sólo pensando que un hijo está en peligro ya se nos acelera el corazón.

3. Es atemporal. Para el inconsciente el tiempo no existe, solo existe el presente. Una experiencia vivida con emoción queda grabada y fijada en el espaciotiempo y esta cualidad nos permite acceder a este recuerdo para desprogramarlo. Estudios científicos recientes demuestran que las neuronas deciden segundos antes de que lo hagan las personas observadas individualmente. Esta es una cualidad muy útil para poder acceder al recuerdo inconsciente con el fin de tratarlo y desprogramarlo. Los recuerdos —y, en nuestro caso, los traumas— están siempre congelados en el tiempo, de tal manera que podemos acceder a ese acontecimiento en concreto y revivirlo para cambiar la emoción subyacente. De este modo, se desprograma el conflicto, la nueva interpretación del suceso libera las causas emocionales y permite la sanación.

4. Es inocente. No puede juzgar porque su función es sobrevivir. Se activa a través de las emociones, dándole una respuesta aprendida a través de la evolución, no puede juzgar lo que está bien o mal porque esto pertenece al ámbito del consciente y del lóbulo frontal. El consciente siempre tiene una historia que explica la falta de coherencia de nuestros actos. Todos inventamos, de alguna manera, nuestras propias historias, nuestra propia película, para explicarnos a nosotros mismos y justificar nuestros actos.

Todas estas características sencillamente nos ponen de manifiesto la importancia de observar nuestros diálogos internos y las emociones asociadas a ellos para poder hacer cambios conscientes y adquirir la competencia inconsciente necesaria para vivir realmente libres.

3. EMOCIONES PRIMARIAS Y EMOCIONES SECUNDARIAS.

Las emociones son esencialmente necesidades biológicas no satisfechas, pero siempre hay que discriminar las emociones, llamémosles viscerales o primarias, y las emociones racionales o secundarias. Las primeras tienen un soporte biológico diferente a la de las segundas.

Primarias, cuando el componente conductual de respuesta no se puede controlar, ya que está mediado por el sistema nervioso autónomo; en ellas aparecen las respuestas vegetativas de diferentes órganos como la midriasis, la sudoración, las taquiarritmias, las mímicas, las posturas, etcétera. Llamamos Emoción Oculta a aquella que se siente en el momento del impacto emocional. Es espontánea, reacciona al ambiente y la sentimos en todo nuestro ser. Es la emoción que se reprime por no ser aceptada socialmente y que cambia nuestra fisiología cuando es expresada. Favorece y propicia la acción por parte del individuo que la experimenta. También las conocemos como emociones viscerales u ocultas.

Secundarias, aquellas que podemos expresar de manera social, asociadas a las relaciones interpersonales. Este tipo de emoción enmascara la emoción primaria u oculta. En la emoción secundaria o social, la persona no pasa o no quiere pasar a la acción, no quiere un cambio. Llamamos Emoción Social a aquella que, cuando se expresa, no cambia nada en nuestro interior. Es la emoción que socialmente se acepta, la que intenta esconder un sufrimiento escondido por tabúes o creencias. También las conocemos como emociones racionales o sociales.

El mecanismo de las emociones primarias no describe toda la gama de comportamientos emocionales.

Se trata sin duda del mecanismo básico. Sin embargo, creemos en términos del desarrollo de un individuo, que éste está seguido por mecanismos de emociones secundarias, que tienen lugar una vez comenzado a experimentar sentimientos y a formar conexiones sistemáticas entre categorías de objetos y situaciones, por un lado, y emociones primarias, por otro.

¿Cómo se organizan las Emociones Secundarias?

Imagínese por ejemplo que usted se encuentra a una persona con la cual ya ha tenido cierta experiencia desagradable. Cuando la observa, empieza a experimentar toda una serie de sensaciones físicas, tales como palpitaciones, sudoraciones, respiración entrecortada, tensión muscular, etc. Si esta persona es un viejo amigo, su piel puede ruborizarse, el corazón acelerarse y los ojos expresar una sensación de felicidad.

Como podemos ver, para ello se necesita toda una reacción corporal que va acompañada de diversas sustancias endógenas como hormonas y péptidos, reacciones musculares, alteraciones de los vasos sanguíneos, etc. Todos estos procesos se inician con consideraciones conscientes, deliberadas, que alguien conserva de una persona o situación. Estas consideraciones se expresan en forma de imágenes mentales organizadas en un proceso de pensamiento. El sustrato neuronal es un conjunto de representaciones organizadas y topográficamente separadas que tienen lugar en varias cortezas sensoriales iniciales. Además a un nivel no consciente, redes de la corteza pre- frontal responden de manera automática e involuntaria a señales que surgen del procesamiento de las imágenes indicadas.

Los sentimientos y las emociones sociales son la tapadera perfecta para ocultar nuestro gran objetivo que no es ni más ni menos la emoción primaria, o emoción oculta, que está asociada a una situación traumática y muy conflictiva emocionalmente. Gracias a la amígdala y al hipocampo, estos eventos quedan guardados en un espacio tiempo, pudiendo ser recuperados por las técnicas empleadas por dicho método.

Cuando nuestro coachee puede aflorar estas emociones primarias y los resentimientos asociados a ellas, se le estimula a expresarlo totalmente en su corporalidad y se le invita a soltarlos, sin los juicios predeterminados que hicieron que se ocultaran en su inconsciente. Todo ello se explica y se desarrolla en el apartado siguiente.

¿Como se generan las emociones?

- Vivo una experiencia traumática de fuerte impacto emocional.
- El Sistema Límbico procesa este impacto y da órdenes al cuerpo sin pensar, la rapidez es vital. Entonces damos un salto, nos escondemos, nos agachamos, corremos, demostramos ira frente a un competidor; en definitiva, se producen toda un abanico de cambios y sensaciones corporales.
- El Área Somatosensorial recibe todas estas sensaciones corporales y las racionaliza, gracias al Área Prefrontal, generando otro tipo de movimientos corporales.

- El Área Prefrontal racionaliza las sensaciones físicas y se hace consciente de emociones (Emoción Social) y sentimientos.
- Cuando las reprimimos se proyectan otra vez hacia el sistema límbico. Las emociones reprimidas (Emoción Oculta) pueden manifestarse en síntomas físicos o enfermedades.

4. LAS EMOCIONES EN EL NEUROCOACHING

En coaching trabajamos desde los tres subdominios de la persona, el cuerpo, el lenguaje y a emoción. Decimos que, como coaches, desarrollamos competencias y utilizamos herramientas para poder intervenir en cada uno de estos dominios. Y que los subdominios tienden a estar en coherencia entre ellos. Es decir, si yo digo que estoy contento, mi tono de voz, mi expresión, mi corporalidad y mi emoción estarán acordes con esta afirmación. De lo contrario, si esto no se produce en alguno de los dominios, sentimos que hay incoherencia dentro de alguno de los tres subdominios.

Sabemos que cada vez que intervenimos en uno de los dominios, éste impacta en los otros dos. Es decir, si trabajamos a nivel lingüístico (qué piensa o dice la persona), la emoción y la corporalidad cambiará. Si trabajamos a nivel corporal, la emoción y el pensamiento cambiará y lo mismo ocurriría si trabajamos desde el subdominio de la emoción, el pensamiento y la corporalidad también cambiarán.

Entender y comprender la importancia de las emociones en coaching es fundamental para que los procesos sean efectivos. En coaching decimos que las emociones —no son ni buenas, ni malas]], son necesarias. Son vitales para el desarrollo de las personas y para nuestras relaciones.

Vamos a hacer una distinción entre emoción y estado de ánimo.

Las emociones surgen ante un acontecimiento o un pensamiento que dispara una determinada emoción, esta emoción es una respuesta biológica y hace que cambie nuestra manera en la que vemos las cosas, cambia nuestro horizonte de posibilidades y por tanto condiciona nuestra manera de actuar. Por ejemplo, nuestro jefe nos llama al despacho para decirnos que vamos a ser promocionados y esto implica un ascenso de sueldo y un reconocimiento a nuestro trabajo y valía profesional. Es posible que las emociones que nos embarguen sean de felicidad, alegría, optimismo, excitación... y esto abra un nuevo espacio de posibilidades y por lo tanto nuevas acciones que antes no veíamos posible. Por ejemplo, celebrarlo, hacer un viaje, cambiar de casa...

Características de las emociones:

- No se pueden controlar.
- Son biológicas.
- Corta duración.
- Son específicas.
- Las precede un acontecimiento.
- Las emociones básicas son: miedo, alegría, tristeza, ira, asco, sorpresa.

Los estados de ánimo habitan en nosotros. Las personas siempre nos encontramos en un determinado estado de ánimo. Es como si se apropiaran de nosotros, de nuestro cuerpo, de nuestros pensamientos. Por eso, no somos responsables de encontrarnos en un determinado estado de ánimo, pero sí de su gestión.

En coaching, acompañamos al coachee a que identifique cuál es su estado de ánimo, sin que lo juzgue, para que a partir de ahí pueda gestionar o rediseñar un estado de ánimo más productivo de cara a su objetivo. Los estados de ánimo viven en el trasfondo desde el cual actuamos. En gran medida, nuestras acciones estarán condicionadas por nuestro estado de ánimo. Un determinado estado de ánimo define un horizonte de posibilidades y posibilita unas determinadas acciones y otras no. Por ejemplo un estado de ánimo de resentimiento hacia una persona, dificultará nuestra relación con esa persona, la comunicación, el trabajo el equipo y nuestro entendimiento con ella.

Características de los estados de ánimo:

- Siempre estamos en algún estado de ánimo.
- Están detrás de nuestra manera de actuar.
- Son de larga duración.
- No se pueden relacionar fácilmente con un acontecimiento.
- Somos responsables de su gestión.
- Los estados de ánimo básicos son: resentimiento, aceptación, resignación, ambición.

Otra característica de los estados emocionales y las emociones es que se contagian. El contagio emocional es un cambio en nuestro estado emocional que ocurre como consecuencia de las emociones que otros transmiten. Numerosos estudios en neurociencia han demostrado que quienes comparten espacios de relación, en cualquier área (social, laboral...) acaban compartiendo también los estados de ánimo y las emociones, las cuales se contagian de una persona a otra, ya sea el humor, optimismo, entusiasmo... o enfado, frustración... etc. Resulta sorprendente pensar en la gran capacidad que tenemos las personas para contagiar nuestras emociones a todos aquellos que nos rodean. Por ejemplo, cuántas veces hemos hablado con una persona llena de alegría, y nos ha hecho sentir en el mismo momento, un poco más alegres, optimistas... o al contrario cuántas veces hemos hablado con una persona que estaba enfadada y nos hemos contagiado un poco de su malestar...

Desde la neurociencia, el contagio emocional o comunicación del estado de ánimo y las emociones de una persona a otra, se encuentra estrechamente ligado al descubrimiento de las neuronas espejo (un tipo de células cerebrales, dispersas, que actúan como redes inalámbricas, rastreando el flujo neuronal, el movimiento y las interacciones entre las personas). Gracias a estas neuronas se explica el hecho de que dos seres humanos, al interactuar, tengan activadas en el cerebro las mismas áreas.

Anteriormente, hemos hecho la distinción entre emoción y estado de ánimo. En la práctica del coaching, nombraremos la emocionalidad como emoción, ya que en muchos casos es muy sutil esta apreciación y cuesta distinguir las emociones y los estados de ánimo, ya que se retroalimentan entre sí.

La manera de nombrar una emoción es muy subjetiva y debemos permitir al coachee que aprenda a expresar su emoción desde el sistema representacional que a él le sirva para tomar consciencia de esa emoción. Por ejemplo hay coachees que hablan desde —siento como un nudo en el estómago||, —estoy de buen rollo||, —me da asco||, —siento paz||, —estoy contento||... Veremos, en nuestra práctica como coaches, que lo importante en un proceso de coaching es lo que siente el coachee, cómo lo siente y qué posibilidades se le abren o se le cierran ante una determinada emoción y cuáles son las acciones que se permite o no se permite el coachee, enfocado hacia su objetivo y veremos que son particulares de cada persona.

5. NEURONAS ESPEJO, ANCLAS Y EMOCIONES PARA EL CAMBIO.

1. Las neuronas espejo.

Según pone de manifiesto Eduardo Punset⁵, para el cerebro correr una maratón se parece bastante a imaginarlo. Muchos de los circuitos cerebrales que se activan al correr también lo hacen si reconstruimos esa acción en nuestra mente, y esto tiene unas consecuencias fabulosas.

Hace más de diez años, Giacomo Rizzolatti me confesó que pensar en el movimiento mejora las destrezas de uno. «Eduardo, parece una locura, pero es así», añadió ante mi cara de fascinación. La diferencia recae en la acción, en el hecho de ponerse a correr. Al imaginarlo, el circuito que controla el movimiento de las piernas y los brazos se activa igual, pero la acción -ponerse a correr de verdad- se inhibe. Para que esto pueda suceder, el cerebro codifica y almacena las acciones que realizamos - correr, nadar, escribir, tocar el piano- y, una vez las ha experimentado (y coordinado), es capaz de imaginarlas.

Pero no solo eso, también las reconoce en los demás; es decir, neuronas que controlan el movimiento se activan si vemos a alguien correr. Esto es justo lo que descubrió Rizzolatti en macacos hace dos décadas junto con sus colegas de la Universidad de Parma. Hoy, las conocemos con el nombre de neuronas espejo y a ellas debemos nuestra capacidad de reconocer una acción ajena con solo mirarla, de imitar, aprender y anticipar las intenciones de los demás.

Entender la intención de alguien facilita el engaño, una habilidad que aprendimos a perfeccionar gracias a las neuronas espejo y que nos ayudó a pasar el filtro de la selección natural. Pero las neuronas espejo también son las responsables de algo increíble. La empatía, el saber ponernos en la piel de los demás, de sentir su tristeza y su alegría, una capacidad que nos conecta con otras mentes y que está en la base de nuestra inteligencia social.

Hasta hace muy pocos años, nadie podía explicarse el mecanismo para saber qué hacen, piensan y sienten los demás. Lo descubrieron cuatro científicos italianos investigando en la pequeña y bellísima ciudad italiana de Parma, conocida por su buena cocina, el jamón y el queso parmesano. Los científicos en cuestión –encabezados por Giacomo Rizzolatti– descubrieron, ni más ni menos, las llamadas neuronas espejo; unas neuronas que se activan en los monos –y, por supuesto, en los humanos– cuando vemos a otro sufrir o a una pareja emocionarse con un beso que también nos emociona. Esas neuronas nos brindaron, por primera vez en la historia de la evolución, una explicación neurofisiológica plausible de las formas complejas de interacción social. Importantísimo, de acuerdo. Pero a mí me fascinó especialmente otro descubrimiento, en apariencia menos trascendental, realizado en el curso de la misma investigación.

Resulta que cuando un primate, como el macaco, y un humano tensan el dedo pulgar y el índice de la mano derecha para tomar un caramelo, a los dos se les activan unas determinadas neuronas espejo. Perfecto. Ahora bien, fíjese en lo que le voy a decir a continuación, porque para mí aquí yace el origen del engaño y de la dicha que parece castigar unas veces y premiar otras a los humanos. Repitamos el experimento anterior, pero con una salvedad; es decir, tanto el humano como el primate repiten el mismo ejercicio del dedo pulgar y el índice simulando que recogen un caramelo, pero esta vez sin tomarlo, sino haciendo como si lo tomaran. ¿Saben qué ocurre?

Pues ocurre que en el caso del humano se activa la misma neurona, si bien en el caso del primate no se activa en absoluto. Realizar un movimiento prensil –así lo llaman en el laboratorio– en ausencia de un objeto no activa ninguna descarga en el cerebro del primate porque, sencillamente, los primates

no hacen pantomimas; no saben mentirse a sí mismos ni a los demás simulando que están comiendo un caramelo cuando no lo están haciendo y menos aún comiendo.

La deducción es casi inevitable. Partimos de neuronas espejo muy similares, pero en el curso de la evolución las nuestras abordaron procesos cognitivos lo suficientemente complejos para permitirnos imaginar y mentir. En un momento dado de nuestro destino aprendimos a idear pantomimas, a simular que teníamos entre los dedos un caramelo cuando no había nada. Y no sólo eso, sino algo mucho más decisivo: conseguimos que los demás sintieran como si los protagonistas asieran un caramelo.

Había nacido la verdad imaginada o, si se quiere, la mentira y la capacidad, gracias a las neuronas espejo, de que los demás creyeran lo que yo estaba sugiriendo sin tener en las manos el objeto de verdad, o nada en su lugar, o el beso digital en el campo de las emociones, o el Dios imaginado en el de la religión. La magia había precedido a la ciencia y ahora esta última anunciaba la ciencia ficción.

¿Cuándo aprendimos a mentir? Probablemente, cuando hizo mucha falta. En los tiempos remotos, el entorno era extremadamente duro. Hoy sabemos que en África quedaron apenas unos miles de personas para iniciar la emigración a otros continentes. Sólo Dios sabe lo que sufrieron nuestras especies más allegadas a lo largo del último millón de años. Las cosas empezaron a cambiar para mejor cuando uno de aquellos testigos —contemplando cómo un rebaño alocado de mamuts arrasaba su valle— le dijo al otro: —¡Qué bella es la naturaleza!||, cuando le soltó la primera mentira.

Todo esto viene a ponernos de manifiesto la eficacia de la visualización para crear conexiones neuronales que faciliten estados emocionales positivos.

2. Las anclas.

Cuando cambiamos conscientemente la dirección de nuestro pensamiento estamos seleccionando deliberadamente un pensamiento que está en coherencia con nuestros deseos. Este proceso consciente también recibe el nombre de —pivoting||. Los pensamientos negativos suscitan emociones negativas, de manera que cualquier emoción negativa es indicativa de que estamos teniendo un pensamiento negativo. Y cuando albergamos pensamientos negativos, iniciamos un efecto en cadena que generará un resultado negativo en nuestra vida.

Nuestro ser interno hace uso de las emociones negativas para darnos un toque de atención y que cambiemos nuestra forma de pensar. Resulta mucho más fácil prestar atención a nuestras emociones que a nuestros pensamientos, ya que estos son tan numerosos y están tan arraigados en nosotros (gran parte de nuestro diálogo interno) que apenas nos percatamos de ellos. Estamos tan acostumbrados a pensar negativamente que hasta nos parece algo normal e inevitable. Por lo tanto, un argumento a favor de cambiar nuestros hábitos en relación con el pensamiento es el hecho de que nos sentiremos mejor si pensamos —mejor||.

Lo primero que deberemos hacer para salir de la espiral de las emociones negativas es aprender a detectar aquellos pensamientos que se encuentran detrás del miedo, la angustia, la rabia o la desesperación y esforzarnos en cambiarlos conscientemente. Así, poco a poco estos pensamientos serán menos frecuentes y nos sentiremos mejor a todos los niveles.

Si hemos estado albergando pensamientos negativos durante un periodo de tiempo prolongado y hemos llegado al punto de que nos sentimos desanimados y con la autoestima baja, nos resultará complicado cambiar conscientemente nuestro proceso de pensamiento. En tal caso, podemos —entretener|| nuestro pensamiento haciendo deporte, leyendo, escuchando música, durmiendo o con cualquier otra actividad que nos lleve a sentirnos bien de nuevo.

Entonces, desde ese nuevo estado de bienestar, si empezamos a volver a sentirnos mal, ya seremos capaces de cambiar conscientemente la dirección de nuestro pensamiento. Para ello, primero deberemos detectar y definir el pensamiento que se encuentra detrás de este cambio de estado de ánimo. En este punto es importante que tomemos conciencia de que ese pensamiento que nos está generando ese estado interno negativo no es —verdad||. Cuando decimos que no es —verdad|| nos referimos al sentido más espiritual de la palabra, ya que en el preciso instante en que tenemos ese pensamiento es muy posible que lo concibamos como una verdad irrefutable.

Por ejemplo, si pensamos que no somos lo suficientemente buenos o que somos unos incompetentes, entonces estamos desvinculados de nuestro ser interior; nuestro pensamiento no está alineado con el ser perfecto que en realidad somos. En el momento en que nos desconectamos de nuestro ser interno, este deja de fluir a través de nosotros y comenzamos a albergar emociones negativas. Así, cuando experimentes este tipo de emociones, detente y observa tu diálogo interno. ¿Cuál es el pensamiento que desencadenó la emoción negativa?

Para seguir profundizando en este proceso, plantéate la siguiente pregunta cuando emerjan pensamientos de índole negativa: —¿cuál es la verdad que quiero creer acerca de mí mismo/a?||. Si nos sentimos mejor después de encontrar esta nueva verdad y nos invade un sentimiento de serenidad, entonces hemos aplicado satisfactoriamente el cambio de dirección de nuestros pensamientos. Una vez hemos aplicado con éxito este proceso, nos resultará más fácil propiciar un cambio de estado en caso de que ciertos pensamientos negativos sean recurrentes. En cuanto tomemos conciencia de nuestro diálogo interno, nos sorprenderá nuestra capacidad para detectar pensamientos nocivos

¿Qué papel desempeña el dolor en nuestros procesos de pensamiento? Para responder esta pregunta primero debemos recalcar que el pasado en sí mismo no puede ocasionar dolor; son nuestros pensamientos acerca del pasado los que lo ocasionan. El dolor nace en nuestros pensamientos y procede de una desconexión con nuestra esencia. Así pues, vemos cómo el dolor actúa a modo de detector de la calidad de nuestros pensamientos. En lugar de compadecernos de nosotros mismos cuando nos invadan emociones negativas, usémoslas como un impulso para cambiar la calidad de nuestros pensamientos y percepciones.

El concepto de ancla no es algo novedoso ni exclusivo del ámbito de la PNL. Hace ya más de un siglo que Ivan Petrovich Pavlov desarrolló la noción del estímulo-respuesta mediante su famoso experimento. Cada vez que daba comida a su perro, tocaba una campanilla. Con el paso del tiempo, el perro acabó asociando el sonido de la campanilla con la comida e, incluso, empezaba a salivar cada vez que sonaba la campanilla, independientemente de si había comida o no. De esta forma, Pavlov pudo establecer una relación entre un estímulo (la campanilla) y una respuesta (la salivación y segregación de jugos gástricos).

En nuestro contexto en particular, el anclaje hace referencia a una asociación estímulo-respuesta parecida a la establecida por Pavlov. El estímulo, también denominado ancla o disparador, puede proceder de nuestro entorno. Podría ser una persona que toca tu brazo o podría tratarse del instante en que escuchas una sirena. Además de estímulos externos, las asociaciones también pueden establecerse en base a estímulos o representaciones internas (imágenes, pensamientos, sensaciones). Sea como fuere, el estímulo desencadena una respuesta, consciente o inconsciente, que deriva en una respuesta o cambio a nivel de conducta.

Como podemos comprobar, existen diferentes tipos de anclas. Estas pueden ser externa o internas (en función de si provienen de nuestro entorno o de nuestras representaciones internas), visuales (la

luz roja del semáforo hace que frenemos automáticamente), auditivas (una canción que evoca ciertos recuerdos, modificando así mi estado interno), cinestésicas (p. ej., un niño que se queda dormido instantáneamente cuando le acarician la cabeza), olfativas (el olor del perfume de una antigua novia que acaba desencadenando un estado de melancolía) y gustativas (p. ej., cuando pruebo la comida de mi abuela entro en un estado de paz y tranquilidad).

Los anclajes constituyen un arma de doble filo, ya que pueden ser muy útiles, y también muy contraproducentes. La mayoría de los anclajes se instalan fuera de nuestra percepción consciente y, aunque no somos en absoluto conscientes de que están ahí, ejercen un impacto sobre nuestros estados internos y nuestros comportamientos. ¿Cómo sabemos qué anclajes son útiles y cuáles son contraproducentes? Los anclajes útiles son aquellos que generan recuerdos agradables o propician un estado de confianza, seguridad, alegría o motivación. También son útiles los anclajes que ponen en marcha comportamientos útiles. Por otro lado, los anclajes contraproducentes nos sumergen en estados internos y conductas limitantes. He aquí algunos ejemplos:

- Tu novio te da una contestación empleando un determinado tono de voz y lenguaje corporal, y reaccionas desde un estado de recursos limitados.
- Eres un adulto totalmente funcional hasta que llegas a la casa de tus padres; en ese instante entras en un estado de recursos limitados.
- El miedo te invade cuando tu jefa quiere verte en su oficina urgentemente.
- Alguien te hace un comentario y tú recuerdas una situación desagradable que desemboca en una reacción emocional.
- Alguien te da un golpe involuntariamente y esto te traslada a una situación desagradable del pasado.

Los lugares también pueden desempeñar la función de anclajes. Estos pueden ser amenazantes ya que despiertan ciertas emociones y, por lo tanto, constituyen una amenaza para poder interactuar de una forma sosegada y abierta. Por ejemplo, si eres el jefe de una empresa y quieres entablar un diálogo fluido e informal con tus empleados, en el que ellos sientan que pueden hablar con libertad, escoge un lugar neutral.

Algunos anclajes pueden desencadenar estados muy limitados (como en el caso de las fobias). Es posible que sintamos la tentación de preguntar —¿Por qué reaccionas de esta manera?||, pero esto solo nos conducirá a excusas y justificaciones. Una pregunta que nos permitirá obtener información valiosa y propiciar cambios a nivel de conducta es —¿Cómo lo haces?||. Al plantear esta pregunta, lo que hacemos es explorar la conducta entendiéndola como un proceso o una estrategia. La clave de esta exploración radica en encontrar el disparador o ancla y eliminarlo o bien interrumpir el proceso. De esta forma, no se completará el resto del proceso original, de manera que la estrategia que se había interiorizado no se completará de la misma forma. Este proceso también recibe el nombre de interrupción del patrón.

¿Cómo se instalan las anclas?

Las anclas pueden crearse de varias formas. De momento nos centraremos en cómo se instalan en nuestro inconsciente. En los siguientes apartados nos ocuparemos de cómo crear anclajes y estados internos. Los anclajes pueden crearse a nivel inconsciente de dos maneras:

En un instante único. Esto sucede durante vivencias con una elevada carga emocional, ya sean las emociones positivas o negativas. Por ejemplo, imagina que tu marido te anuncia que desea el divorcio

cuando estéis cenando en un bar y suena una canción específica. Cuando vuelvas a escuchar esa canción en el futuro, ¿qué acudirá a tu mente?

A través de la repetición y la asociación continuada entre estímulo y respuesta. La repetición es necesaria si la emoción que el estímulo suscita es débil o si no hay emociones involucradas en absoluto. Un buen ejemplo de este tipo de instalación de anclas son los anuncios de televisión.

En ellos, por ejemplo, se suele asociar la ingesta de ciertas bebidas con experiencias de bienestar y diversión. Cuando se ha recibido este mismo estímulo un sinnúmero de veces, entonces empezamos a hacer la asociación en nuestra mente.

Características del anclaje:

Intensidad del estado: para que el anclaje sea efectivo, en el momento de activar el estímulo deberemos estar en un estado totalmente asociado y congruente. Cuanto más intenso sea el vínculo que establezcamos con la situación, la imagen, los sonidos, etc., que estemos evocando, más efectiva será el anclaje.

Sincronización con el momento culminante de la experiencia: cuando recordamos una situación en la que, por ejemplo, nos sentimos seguros de nosotros mismos, la sensación comenzará a hacerse cada vez más fuerte hasta que alcance un punto álgido. El ancla deberá ser aplicada cuando la respuesta casi ha alcanzado el máximo y mantenida hasta que la respuesta alcanza su clímax. Aplicar el anclaje pasado el punto máximo hará que anchemos un estado más débil o incluso indeseable.

Exclusividad del estímulo: este debería estar exento de asociaciones previas. Si tocar tu nariz con el pulgar no es algo que hagas habitualmente, este puede ser un punto de anclaje cinestésico eficaz. Decir una palabra internamente (pensar la palabra) con un cierto tono de voz puede constituir un punto de anclaje auditivo apropiado. Si seleccionamos un punto de anclaje que usamos frecuentemente (por ejemplo, una mirada o un apretón de manos, a menos que se hiciera con un énfasis muy especial), puede que el ancla se desgaste por ser utilizada repetidamente y sin la intención de crear un estado interno. Los mejores anclajes son aquellos que son únicos.

Repetición del estímulo: para que el anclaje funcione hay que reproducirlo de forma exacta. No obtendremos el mismo estado si aplicamos el ancla en otra parte del cuerpo, o con una presión distinta, o con un tono de voz diferente.

Si el procedimiento de anclaje reúne estas cuatro condiciones, lo más probable es que sea eficaz. No obstante, antes de extraer conclusiones basadas en suposiciones, deberemos poner a prueba el anclaje. Para ello, habrá que salir del estado evocado y volver a un estado neutral o diferente. Podemos pensar en otra cosa o sacudir el cuerpo para cambiar nuestra fisiología. A continuación, verificaremos el anclaje activándolo y observando qué sucede. ¿La fisiología es la misma que cuando se evocó el estado en cuestión? Si la respuesta es afirmativa, entonces el anclaje funciona. Sin embargo, si al emplear el ancla no aparecen cambios en la respiración, en las manifestaciones faciales, etc., es posible que durante el proceso de anclaje no se estuviera reviviendo la experiencia o que no se anclara la parte más intensa de esta.

3. Polaridades

Una de las estrategias que las personas empleamos para ordenar nuestra realidad es la catalogación a través de las polaridades. Habitualmente etiquetamos a las personas de nuestro entorno como buenas/malas, inteligentes/ tontas, aburridas/divertidas, alegres/tristes, etc. Y en este proceso de catalogación solemos emplear términos absolutos (o blanco o negro) que se encuadran dentro del

proceso de polarización. Y este proceso lo realizamos a través del lenguaje, ya que mediante su uso establecemos las polaridades que aparentemente definen a los demás, así como a nosotros mismos. El uso del lenguaje ya que mediante su uso establecemos las polaridades que aparentemente definen a los demás, así como a nosotros mismos. El uso del lenguaje no hace más que confirmar lo que pasa dentro de nosotros.

Esta división de lo blanco y lo negro, olvidándonos de los grises, es un problema que afecta a nuestras relaciones en todos los ámbitos. Decimos que las personas tenemos aspectos propios de los que somos conscientes. Por ejemplo, soy perfeccionista. Somos conscientes de ello, y seguramente las personas de nuestro entorno también. Sin embargo, la polaridad del perfeccionismo (que dependerá de cada persona, pudiendo ser, por ejemplo, la dejadez, la pereza, el conformismo) también podemos encontrarla en nuestro interior. ¿Alguna vez has conocido a alguien que sea especialmente calmado y pausado y que, bajo ciertas circunstancias, se vuelve extremadamente iracundo?

Si en nuestro interior hay un perfeccionista, un alegre o un extrovertido, también habita en nuestro interior su polaridad, que permanece oculta, en la sombra. Por lo general, son cualidades nuestras que rechazamos. Las escondemos en el fondo de nuestro ser porque no las queremos tener cerca. Así, cuando nos encontramos con otra persona que posee alguna de esas cualidades que habitan en nuestra sombra, suele provocarnos un sentimiento de rechazo. Esto es lógico, ¿por qué motivo querría tener cerca a alguien que tiene un aspecto mío que rechazo?

He aquí de nuevo la problemática de las de definirnos a nosotros y a los demás en términos absolutos. Quien se victimiza, en ocasiones se polariza siendo acusador. Quien quiere ser perfeccionista, se polariza luchando por ser un poco más flexible; el que es gracioso, tratará de ser alguna vez serio. Las polaridades siempre acaban saliendo a la superficie, generalmente en situaciones emocionales intensas.

Cuando nos lanzamos a explorar las polaridades, de lo que se trata es de integrar esas dos partes que llevamos dentro y que aparentemente son irreconciliables. De esta forma podremos ser graciosos cuando lo deseemos, y serios cuando sea necesario. Perfeccionistas cuando las circunstancias lo requieran, y vagos cuando queramos relajarnos o descansar. Cuando somos capaces de integrar nuestras polaridades ni siquiera tenemos que preguntárnoslo ya que simplemente actuaremos en función de la situación y de nuestras necesidades. El primer paso consiste en descubrir nuestras polaridades