

Red Transpersonal

“Neurociencia de las emociones”

CAPÍTULO 35





“Neurociencia de las emociones”

1. Nacidos para sentir

“El principio de todo fue la emoción. Sentir no es, pues, un proceso pasivo”. Antonio Damasio

Las emociones constituyen un elemento básico en la vida humana. De hecho, son en muchos casos el motor oculto de nuestra conducta y la causa directa de sufrimientos y dificultades. Por esta razón son una potentísima fuerza de energía vital si nos relacionamos con ellas de forma saludable y sabia, pero si no lo hacemos así, si nuestra relación con ellas es filtrada simplemente por lo “agradable” o “desagradable”, pueden convertirse en un auténtico escollo.

Hoy, la ciencia ha podido constatar que, cada vez que percibimos algo, esta percepción pasa por el sistema límbico, encargado de las emociones.

2. Tenlo en cuenta...

Nos han enseñado muchas maneras de temer a nuestras emociones, y hay muchos conceptos erróneos que nos atrapan en ese temor. El trauma, la crítica, el miedo y la vergüenza que enfrentamos en la niñez pueden ser terriblemente constrictivos... Podemos creer en secreto que, si de verdad nos permitimos experimentar nuestros sentimientos, nuestra agresión o nuestra indolencia nos superarán. Al pensar esto, confundimos nuestra verdadera naturaleza con un “sentido del ser” deficiente y pequeño.



“Neurociencia de las emociones”

Las emociones son en verdad fuerzas poderosas, y no es el miedo o la represión lo que nos liberará de sus garras: la respuesta es **la conciencia**

3.El Gran Viaje y el arte de la “doma”

“La tarea del auriga es guiar los caballos hacia el camino de la verdad” Fedro. Platón

Las tradiciones orientales han explicado de forma muy gráfica qué es el ser humano a través de multitud de metáforas. Una de ellas muy conocida y especialmente clarificadora es la que propone que el ser humano se asemejaría al conjunto compuesto por un carruaje (cuerpo), el caballo que tira de él (emociones), el cochero que lo conduce (mente) y el amo que va dentro (alma); todo el conjunto avanza por un camino (Vida).

Para avanzar, necesitamos que el carruaje esté en buenas condiciones, es decir: necesitamos un cuerpo físico atendido y cuidado. Necesitamos también un buen caballo, porque cuanto más robusto y fuerte sea, mejor y más deprisa y placenteramente transcurrirá nuestro viaje: esto supone un sistema emocional fuerte y potente.

El papel del cochero, de nuestra mente pensante, es utilizar la energía emocional con cordura. Para que esto sea así, el cochero tiene que escuchar y seguir las instrucciones del amo, que es quien de verdad sabe hacia dónde nos dirigimos



“Neurociencia de las emociones”

y cuál es el ritmo óptimo para disfrutar de nuestro viaje. Aunque cada elemento de esta analogía es insustituible, podemos fácilmente ver la importancia del caballo, de nuestras emociones, y de la buena relación entre él y el cochero. Si esto no es así, si ambos no se sincronizan y entienden, aparecen los problemas.

Es habitual encontrarnos con tres opciones a la hora de gestionar de nuestras emociones, es decir, “tres formas de doma” del caballo:

- Ignorar, reprimir o negar la emoción
- Identificarnos con las emociones
- Reconocer la emoción y la energía que canaliza

4. El cerebro emocional. ¿Qué dice la neurociencia?

Gracias al paradigma actual de la neurociencia, que reconoce que nuestra percepción del mundo está basada en la interacción del cerebro con los órganos y la postura corporal. Donde la ciencia antes solo contemplaba el cerebro, ahora la atención, la respiración, la memoria y las emociones toman un papel importante en nuestra forma de interpretar la vida.

El sistema límbico es la estructura cerebral responsable de la experiencia emocional, por lo que se le ha llegado a denominar el cerebro emocional. El primero en describir este sistema fue Paul Broca en 1878, y lo denominó “Lóbulo



“Neurociencia de las emociones”

Límbico”. No obstante, el autor al que se le atribuye el acuñamiento definitivo del término “Sistema Límbico” es Paul McLean en 1952, al tiempo que describe el conjunto de estructuras que lo forman, relacionadas fundamentalmente con la expresión, regulación y control de las emociones.

En este sistema, la **amígdala** es el principal núcleo relacionado con una de las emociones más significativas que encontramos en la base de un gran número de nuestros comportamientos, y que nos origina bastantes dificultades: el miedo. Las respuestas ante el miedo son muchas veces activadas de manera automática por estímulos que han adquirido esa carga temerosa a lo largo de la evolución, tanto de la especie como del individuo.

Además, diversos estudios confirman que el complejo amigdalino es central no solo en el recuerdo de las experiencias de miedo, sino también en el aprendizaje de nuevos estímulos a los que se asocia esta experiencia a través de nuevas conexiones neuronales. Así pues, la amígdala juega un papel central en las reacciones emocionales básicas y, especialmente, en las experiencias de miedo, tanto innatas como aprendidas: provoca respuestas rápidas e inconscientes, poco precisas pero eficaces, que la han erigido como un núcleo generador de adaptaciones a corto plazo vitales para la supervivencia.



“Neurociencia de las emociones”

5. Una amígdala hipertrofiada

“Todo lo que pensamos y sentimos (y seguimos pensando y sintiendo) crea, en el fondo, el cerebro que tenemos. Joseph E. LeDoux

No fue hasta 1999 cuando Joseph LeDoux, estudiando el funcionamiento de las emociones en los mamíferos, desarrolló el concepto del **secuestro emocional o amigdalino**. Éste se define como una ausencia de control emocional momentánea ante una situación, tomando una reacción totalmente desmedida y que, una vez ha pasado, suele producir cierto arrepentimiento en la persona que lo sufre.

Inhibir las emociones, hace que nuestra amígdala crezca de tamaño y tenga aun más poder sobre ciertas regiones cerebrales, dándole así la posibilidad de secuestrarnos más asiduamente. En esta situación, también influyen otros aspectos, como, niveles elevados de cortisol, estrés, ansiedad, el miedo, vivir alejado de la naturaleza...entre otros factores.

6. Y... ¿Qué podemos hacer?

“Cada persona, si se lo propone, puede convertirse en escultor de su propio cerebro”. Don Santiago Ramón y Cajal



“Neurociencia de las emociones”

La ciencia, tras las investigaciones de los efectos de la meditación en el cerebro, postula que una mente divagante es una mente infeliz.

Entrenar el foco de atención para salir del piloto automático y aprender a estar con uno mismo, son aspectos fundamentales para llegar a construirnos una mente feliz.

En la clase que acompaña a esta lección, experimentaremos cómo el trabajo corporal y la recolocación postural, teniendo en cuenta las sensaciones, junto a una actitud amable hacia nosotr@s, son claves para una gestión emocional más sana y consciente.