

EL PROCESO EMOCIONAL

Autor: Jorge Fiszer

Las **sensaciones físicas** acompañan a nuestras emociones y sentimientos. Cada **emoción** está **vinculada** a **elementos fisiológicos** precisos: tanto la **respiración** como el **tono muscular**, el **pulso** cardíaco, la **presión** arterial, la **postura**, los **movimientos** y las **expresiones faciales**.

Las sensaciones son ejemplos de excitación: la transpiración y el rápido ritmo cardíaco del temor, la sensación de falta de sentimientos o de muerte cuando rechazamos o perdemos algo que apreciábamos.

Las **pautas fisiológicas** o **musculares habituales** comienzan a **determinar** por sí mismas los **estados anímicos**.

Los elementos de una emoción son, pues:

1. Una **situación**, que genera **sentimientos, ideas** o **recuerdos**.
2. El **estado de ánimo** consiguiente.
3. La **conmoción orgánica** expresada en **gestos, actitudes, risa, llanto...**
4. El **comportamiento** subsiguiente.

Estamos siempre constituidos, en la vida familiar, en el trabajo y en cualquier otra circunstancia, por tres elementos: las **emociones primarias**, las **relaciones afectivas** y las **representaciones simbólico / racionales**.

Hay dos tipos de **procesos** que afectan nuestro equilibrio emocional: los **internos**, donde el flujo y el reflujo de los neurotransmisores eleva o baja la excitación, y los **externos**, las interacciones con el ambiente, incluidos los intercambios con otra gente.

Pero conviene recordar que cuando usted dice: '**Fulano me sacó de quicio**', supone que la **emoción** es el **resultado directo** de un **hecho externo**: lo que alguien **hizo**. Usted toma conciencia de la **emoción**, pero no de la **interpretación automática** de lo sucedido. No es posible reaccionar **directamente** a un hecho determinado, salvo en circunstancias de peligro; con esta excepción, **antes** de reaccionar ante un hecho tenemos que **interpretarlo**. Los **sentimientos** no surgen hasta tanto la mente no haya **captado lo que sucedió**, y decidido su **significado**. Esa tarea es realizada por la **mente empírica**, y la lleva a cabo **tan automáticamente**, que **no nos percatamos** de que la mente está **funcionando**. Todo lo que sabemos es que **reaccionamos emotivamente** a algo que **sucedió**.

Los terapeutas cognoscitivos, como **Aarón Beck, Albert Ellis** y **Donald Meichenbaum**, insisten, por eso, que en muchas circunstancias son los **pensamientos** los que determinan los **sentimientos**. (*COGNITIVE, HUMANISTIC PSYCH., STRESS INOCULATION*).

Pero también es cierto que las respuestas emocionales, en su mayoría, **se generan inconscientemente**. **Freud** tenía razón cuando describió la conciencia como la punta del iceberg mental.

Conviene señalar que los sucesos **sin carga emocional**, como los pensamientos, **no desplazan tan fácilmente** a las emociones (por lo general, no basta con desear que la ansiedad y la depresión desaparezcan para que así suceda).