

ANATOMÍA DEL MAL HUMOR

(Puesto que el artículo original fue publicado en la revista Men's Health, el texto toma como interlocutor supuesto a un varón heterosexual. A partir de ahí, el lector puede generalizar cuanto sea necesario).

Así es como suele ocurrir: le ha hecho algo deplorable a su pareja, algo estúpido, egoísta e insensible. Ella está enfadada y discuten. Al principio usted empeora las cosas todavía más intentando defenderse.

En algún momento del acalorado intercambio de opiniones piensa realmente en lo que ha hecho, se pone en su lugar y se da cuenta: "¡Dios, me he portado como un auténtico imbécil!" Le pide disculpas y hace que sus palabras suenen sinceras, de hecho usted mismo cree que lo son.

Ella acepta sus disculpas y le dice: "Pero no lo vuelvas a hacer nunca", como si el asunto estuviera zanjado, acompañándolo de un aleteo de la nariz. Usted empieza a sentirse bastante bien consigo mismo; se da cuenta de que esta vez ha sido fácil librarse. Ese movimiento en las aletas de su nariz le ha hecho incluso pensar en el sexo. Echa una mirada hacia la habitación. Uf, menos mal que el jaleo se ha terminado.

Y, de repente, ella saca a relucir una discusión que tuvieron sobre otra memez que hizo hace años, esa vez olvidó hacer "X", o esa otra que le pilló haciendo "Y". El caso es que eso no tiene nada que ver con la memez que acaba de hacer. Casi ni se acordaba. Pero ella recuerda cada detalle y está deseando volver al tema con todos sus pormenores, justo cuando la tensión empezaba a disiparse.

¿Qué pasa aquí? (¿Y por qué también usted hace lo mismo a veces?) No es que ella esté intentando torpedear inconscientemente su relación, ni que le produzca un placer oculto pelearse con usted. Simplemente, su sistema nervioso límbico y su sistema nervioso autónomo operan a velocidades distintas.

¿Cómo dice?

Todo esto tiene que ver con el psicólogo/filósofo William James. Sí, su vida personal está a punto de mejorar gracias a los descubrimientos de un varón blanco fallecido en el siglo XIX que da su nombre a edificios universitarios. James realizó varias conjeturas sobre la forma en que el cerebro decide qué tipo de emoción sentimos. Algo acontece, nuestro cerebro descifra las respuestas emocionales: ira, euforia, excitación, terror, lo que sea. Después el cerebro le dice al cuerpo cómo responder: el corazón se acelera, la respiración se vuelve agitada, se nos pone la carne de gallina, tenemos una erección, lo que sea. Todas esas respuestas están controladas por lo que se conoce como sistema nervioso autónomo, el cual, como dije en la introducción a esta parte del libro, está involucrado en cosas que le ocurren a nuestro cuerpo de forma automática (es decir, autónoma).

Parece tener sentido. Pero a James se le ocurrió una idea loca que le da la vuelta a todo esto. Él creía que son las propias respuestas autónomas de nuestro cuerpo, de nuestro cerebro, las que determinan las emociones que sentimos.

Según su opinión, nuestro cerebro estudia la situación demasiado rápido para que podamos ser conscientes de lo que estamos sintiendo, y lo que hace es poner el cuerpo en marcha rápidamente para que pueda dar la respuesta autónoma que sea. Entonces, el cerebro tantea nuestro cuerpo para ver cómo está reaccionando al estímulo externo. Por tanto, las emociones conscientes no son las que moldean nuestra respuesta autónoma corporal; es nuestra respuesta autónoma corporal la que moldea la emoción consciente que sentimos.

Extraño; parece que en realidad funcione todo al revés, y eso les pareció también a los contemporáneos de James. Pero sus ideas están resultando ser ciertas en más de un sentido. Nuestro sistema nervioso autónomo puede que no determine el tipo exacto de emoción que estamos sintiendo, pero tiene muchísimo que ver con la intensidad emocional.

Actualmente existen todo tipo de pruebas de que esto es así. Los estudios realizados con tetrapléjicos –personas que además de estar paralizadas no experimentan sensaciones táctiles en el cuerpo- demuestran que tienen un importante embotamiento emotivo. Lo mismo ocurre con las personas que presentan enfermedades que afectan al sistema nervioso autónomo: tienen sensaciones táctiles y sienten placer, ira y miedo como cualquier otra persona, pero sus cuerpos no experimentan respuestas involuntarias ante esas emociones. Por ejemplo, si tienen miedo, su corazón no se acelera, ni su piel se pone fría y húmeda. Si están tristes, no lloran. Si sienten ira, sus músculos no se tensan. Y experimentan menos emoción de lo normal.

Otros estudios que incluyen manipulaciones experimentales confirman estas afirmaciones. Si se obliga a alguien a que ponga una expresión facial correspondiente a una emoción fuerte y la repita una y otra vez, empezará a sentir la emoción que se corresponde con la expresión facial. Por ejemplo, las personas deprimidas a las que se les pide que muestren repetidamente amplias y espléndidas sonrisas, por lo general comienza a sentirse mejor. En cierto experimento realizado hace años, antes de que existieran leyes que prohibiesen este tipo de prácticas, los investigadores inyectaron secretamente adrenalina, la principal hormona que tiene que ver con la activación emocional del cuerpo, a unos voluntarios. ¿Qué fue lo que ocurrió? Esos sujetos experimentaron emociones más intensas. Cuando algunos de ellos entraron en una sala de espera en la que había alguien que se comportaba de forma extrovertida y sociable (y que formaba parte del experimento, aunque los sujetos no lo supieran), los sujetos a los que se había inyectado adrenalina se comportaron de forma mucho más abierta que aquellos a los que sólo se había inyectado una solución salina. Cuando los sujetos a los que se había inyectado adrenalina entraron en una habitación con una persona enfadada y brusca, reaccionaron también con más ira que los sujetos del grupo de control.

Quizás el ejemplo más claro de la teoría de James que podemos ver en acción está en el uso de uno de los medicamentos más comúnmente recetados, que se utiliza para controlar las emociones. Imagine que está usted preocupado la mayor parte del tiempo, y que no puede dormir, ni tampoco concentrarse. Es posible que el médico le recete un ansiolítico, un tranquilizante suave. Mientras tanto, en el otro lado de la ciudad, una atleta que se acaba de lesionar justo antes de una importante prueba está sintiendo unos horribles espasmos musculares. Otro médico le receta un medicamento que relaja los músculos y, sorprendentemente, el relajante muscular y el ansiolítico son exactamente el mismo (algo como Valium o Librium). ¿Por qué el mismo medicamento funcional en ambos tipos de problema? Porque, a la manera de William James, nuestro cerebro nos está diciendo que estamos endemoniadamente ansiosos, puesto que eso es lo que nuestros tensos músculos le comunican. Nos tomamos un Valium que funciona, sobre todo, para disminuir la tensión muscular. Esperamos unas horas y, aunque nuestra vida sigue siendo tan horrible como dos horas antes, gracias a ese relajante muscular nuestro cuerpo se siente tan distendido que casi no podemos mantenernos en pie. Y, de algún modo, llegamos a la siguiente conclusión: “Bueno, si me siento como gelatina, quizá las cosas no vayan tan mal después de todo”. Y nos sentimos menos ansiosos.

Por tanto, ¡hurra por el profesor James! La intensidad de las emociones que sentimos está condicionada por lo que nuestro sistema nervioso autónomo provoca en nuestro cuerpo en un momento concreto. ¿Y esto qué tiene que ver con el hecho de que cuando parecía que la pelea había terminado nuestra novia nos echara la bronca por algo que ocurrió hace años?

La explicación está en la diferente velocidad a la que funciona nuestro cerebro y el resto de nuestro cuerpo. Imagine que se encuentra caminando en medio de una multitud y alguien se tropieza con usted por detrás y le golpea en el pie con fuerza. ¡*Gillipollas!*, piensa, dándose la vuelta dispuesto a gritarle. Ve las gafas oscuras y el bastón: “Ah, es un ciego, por eso se tropezó conmigo, no pasa nada”. Un pensamiento que surge y se desvanece en dos segundos.

Otro ejemplo. Se encuentra jugando al frontón y sus pensamientos cambian muchas veces por segundo: “Muévete a la izquierda; le va a dar de lado; no, no lo va a hacer; estírate más; colócasela en esa esquina”. Igualmente, nuestras valoraciones emocionales, controladas por una parte del cerebro llamada sistema límbico, cambian a la misma velocidad: “Tío, estoy jugando bien; mierda, voy a perder esa bola; soy un desastre; alucinante, soy buenísimo en esto; ay, no, no lo soy...”.

Su sistema límbico reacciona y cambia de marcha casi instantáneamente. Pero lo importante aquí es que las partes autónomas de nuestro cuerpo reaccionan como un tren de mercancías; cogen velocidad de modo gradual y les cuesta mucho pararse. Se segrega adrenalina, el corazón se acelera y las glándulas sudoríparas se activan. Y después de que los pensamientos que han generado estos cambios han pasado y desaparecido, la adrenalina de su cuerpo tarda un tiempo en desaparecer de su flujo sanguíneo, al igual que el corazón en ralentizarse, etc.

Así que usted ha hecho esa estupidez y ella está cabreada. Esto supone un hecho cognitivo para ella, su corteza está pensando: “Este comportamiento no ha estado bien de su parte”. También es un hecho emocional para ella, su sistema límbico se dice: “Es un imbécil y me gustaría estrangularle”. Rápidamente estos hechos provocan respuestas corporales, puesto que el sistema nervioso autónomo desencadena la aceleración del latido del corazón y la tensión furiosa de los músculos.

Al final se disculpa, y el hecho cognitivo se da por terminado. Las conexiones neuronales involucradas pueden dar marcha atrás con bastante rapidez. Pero las respuestas corporales todavía están dando coletazos. Y en ese momento es cuando aparece el fantasma de William James para echar a perder la escena que tenía en mente como resultado de ese sexy aleteo en la nariz. Ella sabe que el asunto está resuelto: usted le ha pedido perdón. Pero si tiene el corazón todavía a cien por hora, y el resto de respuestas autónomas siguen en activo, no siente realmente que todo haya concluido. Y su mente se encarga de llenar el vacío explicativo: “Bueno, sé que se ha disculpado, pero puesto que todavía me siento agitada debe de haber algo más que me está molestando. Ah, ya sé, es esa otra trastada que me hizo hace tres años... ¡Menudo estúpido!”. Y volvemos a empezar.

Por supuesto, para empeorar las cosas existe en esto una diferencia entre los sexos. Consideremos, por ejemplo, la activación sexual, que también se encuentra regulada por el sistema nervioso autónomo: en general, los hombres se excitan con mayor rapidez que las mujeres y cuando todo ha acabado las mujeres suelen permanecer excitadas durante más tiempo, lo que explica por qué después de hacerlo a ella le gusta que le susurren cosas al oído, mientras que a los hombres lo único que se nos ocurre es buscar algún sitio que lleve a casa comida china a esa hora de la noche. Y, aunque no está del todo estudiado, parece que en la mayoría de circunstancias no sexuales, el sistema nervioso autónomo vuelve a su línea base más rápido en los hombres que en las mujeres. Por eso acostumbran a ser los hombres los que expresan quejas del tipo: “Justo cuando pensábamos que la pelea había terminado, va y me saca el refrito sin sentido de algo que pasó hace años”.

¿Y qué podemos hacer ante todo esto; ¿Cómo comercializar la “Guía William James” de autoayuda en las relaciones personales? De una forma obvia. Intentando contrarrestar esa locomotora con mente propia en que se convierte el sistema nervioso autónomo. ¿Cómo hacerlo? No es tan fácil, pero bueno, existen algunos trucos a los que podemos intentar recurrir para conseguir un tiempo muerto: antes de contestarle, tiene que respirar profundamente o parar y contar hasta diez. Oblíguese a discutir estando sentados (esto ralentizará el flujo de adrenalina). También puede utilizar la cognición como munición: hable sobre este tema de la activación autónoma con ella de forma que ambos atajen el fenómeno: “Oye, ¿crees que estamos teniendo uno de esos momentos a lo William James?”.

Las relaciones ya pueden ser lo bastante problemáticas para que encima nuestras glándulas se dediquen a inventarnos complicaciones inexistentes.

Robert M. Sapolsky
El Mono Enamorado
Editorial Paidós