

PAUL EKMAN

EL ROSTRO DE LAS EMOCIONES

Qué nos revelan
las expresiones faciales

RBA BOLSILLO

A stylized profile of a human face, facing left, is depicted against a solid blue background. The interior of the face is filled with a light blue color and contains several white, fluffy clouds of various sizes, suggesting a sky or a dreamlike state. The overall design is clean and modern.

© Paul Ekman, 2003.

© de la traducción: Jordi Joan Serra, 2013.

© de esta edición digital: RBA Libros, S.A., 2017.

Diagonal, 189 - 08018 Barcelona.

www.rbalibros.com

REF.: ODBO105

ISBN: 9788490568859

Composición digital: Newcomlab, S.L.L.

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Todos los derechos reservados.

Índice

Agradecimientos

Introducción

1. Las emociones en las distintas culturas
2. ¿Cuándo respondemos emocionalmente?
3. Cómo cambiar lo que nos emociona
4. Comportarnos emocionalmente
5. La tristeza y la angustia
6. La ira
7. La sorpresa y el miedo
8. El asco y el desprecio
9. Las emociones agradables

Conclusión: Vivir con las emociones

Apéndice: Cómo leer el rostro. Test

Créditos de las ilustraciones

Notas

Para Bert Boothe, Steve Foote, Lynne Huffman, Steve Hyman, Marty Katz,
Steve Koslow, Jack Maser, Molly Oliveri, Betty Pickett, Eli Rubinstein, Stan
Schneider, Joy Schulterbrandt, Hussain Tuma y Lou Wienckowski del Instituto
Nacional de Salud Mental

y

para Robert Semer y Leo Seigel

AGRADECIMIENTOS

Algunos de los miembros del Instituto Nacional de Salud Mental, a quienes está dedicado el presente libro, ya se interesaron por mi carrera profesional en 1955, al inicio de mi etapa como alumno de postgrado. El resto lo han ido haciendo con los años. Ha sido una época extraordinaria —de 1955 a 2002—, repleta de ánimos, consejos y, en aquellos primeros años, de una fe considerable. Sin su ayuda no habría llegado a ser psicólogo investigador, ni profesor universitario, ni habría aprendido lo que he aprendido y luego he plasmado en el papel. La redacción de este libro ha contado con el apoyo del Senior Scientist Award K05MH06092.

Asimismo, dedico la presente obra a mis tíos maternos, Leo Siegel y Robert Semer. A mis dieciocho años, inexperto y por vez primera solo en el mundo, hicieron posible que prosiguiese con mi educación. *Sine qua non*.

Wally Friesen y yo hemos trabajado juntos veinticinco años. Casi todas las investigaciones sobre las que luego he escrito las llevamos a cabo conjuntamente. Le agradezco, pues, su ayuda y su amistad. David Littschwager me ha dado consejos de tipo fotográfico de gran utilidad sobre los retratos de Eve incluidos en los capítulos del 5 al 9. Mi hija Eve tuvo la paciencia y el talento de adoptar las expresiones que aparecen en este libro y otras miles que fotografié. Wanda Matsubatahi, que ha sido mi ayudante durante más de veinticinco años, ha organizado el texto y las referencias. David Rogers realizó los montajes de imágenes con Photoshop y colaboró enormemente en la obtención de los permisos correspondientes a las fotografías comerciales.

Los psicólogos Richard Lazarus y Philip Shaver me ofrecieron sus valiosas opiniones sobre un primer borrador de la primera parte del libro. Phil también

realizó una corrección minuciosa y detallada y me planteó interesantes retos intelectuales. La filósofa Helena Cronin animó y estimuló mi pensamiento. El psiquiatra Bob Rynearson y los psicólogos Nancy Etcoff y Beryl Schiff hicieron sugerencias útiles sobre una primera versión del texto. Entre los numerosos alumnos de los que obtuve información, Jenny Beers y Gretchen Lovas fueron especialmente generosas con su tiempo. Mis amigos Bill Williams y Paul Kaufmann colaboraron con sus sugerencias y críticas constructivas.

Toby Mundy, actual editor de Atlantic Press London, me alentó a ampliar el campo de mis esfuerzos y abordar los aspectos tratados en los capítulos 2, 3 y 4. Claudia Sorsby aportó sus críticas, sugerencias y colaboración editorial sobre una primera versión, y mi editor en Times Books, Robin Dennis, supuso una enorme ayuda al insistir en que me plantease determinados temas que yo a veces pasaba por alto, y cooperó con algunas buenas correcciones. Mi agente, Robert Lescher, ha sido una excelente fuente de ánimo y consejo.

INTRODUCCIÓN

Las emociones determinan la calidad de nuestra existencia. Se dan en todas las relaciones que nos importan: en el trabajo, con nuestros amigos, en el trato con la familia y en nuestras relaciones más íntimas. Pueden salvarnos la vida, pero también pueden hacernos mucho daño. Pueden llevarnos a actuar de una forma que nos parece realista y apropiada, pero también pueden conducirnos a actuaciones de las que luego nos arrepentiremos de todo corazón.

Si su jefa le criticase ese informe que usted pensaba que iba a ser objeto de alabanzas, ¿reaccionaría con temor y se mostraría sumiso en lugar de defender su trabajo? ¿Cree que eso le protegería de daños ulteriores, o es que quizá usted no entendió lo que ella quería? ¿Podría ocultar sus sentimientos y «actuar profesionalmente»? ¿Por qué sonreía su jefa al empezar a hablar? ¿Podría ser que ya estuviese saboreando la perspectiva de echarle una bronca, o quizá se trataba de una sonrisa de azoramiento? ¿Acaso era una sonrisa para darle confianza? ¿Todas las sonrisas son iguales?

Si usted tuviese que enfrentarse a su cónyuge porque se ha gastado una suma enorme en adquirir algo sin hablarlo antes con usted, ¿podría distinguir si lo que muestra su rostro es temor o indignación, o si lo que hace es poner caras largas a la espera de lo que suele calificar de «comportamiento demasiado emocional»? ¿Usted siente las emociones de la misma forma que su cónyuge?, ¿que los demás? ¿Se enfada o siente temor o tristeza por cosas que a los demás parecen traerles sin cuidado? ¿Qué podría hacer al respecto?

¿Se enfadaría si oyese volver a casa a su hija de dieciséis años dos horas más tarde de su toque de queda? ¿Qué es lo que desencadenaría el enfado: el temor que usted siente cada vez que mira el reloj y se da cuenta de que no ha llamado

para decir que llegará tarde, o las horas de sueño que pierde esperándola levantado? Al día siguiente, cuando lo hable con ella, ¿podrá controlar su enfado hasta el punto de que ella crea que en realidad lo de la hora de llegada a usted le importa un comino, o lo que verá será una ira contenida y se pondrá a la defensiva? Al ver su rostro, ¿sabrá usted si se siente avergonzada, culpable o quizá un poco insolente?

He escrito el presente libro para dar respuesta a esas preguntas. Mi propósito es ayudar a los lectores a profundizar en la comprensión de su vida emocional y a mejorarla. Aún me sorprende comprobar lo poco que, hasta no hace mucho tiempo, tanto científicos como profanos sabían sobre las emociones, dada su importancia en nuestra vida. Sin embargo, corresponde a la propia naturaleza de las emociones el que no sepamos del todo ni cómo nos influyen ni cómo reconocer sus señales en nosotros y en los demás, temas que abordo en esta obra.

Las emociones pueden desencadenarse con gran celeridad —y con frecuencia lo hacen—, con tanta que, de hecho, nuestro yo consciente no participa e incluso ni es testigo de lo que en la mente dispara una emoción en un momento determinado. Esa velocidad puede salvarnos la vida en una situación de emergencia, pero también puede destrozarnosla si reaccionamos de manera exagerada. No poseemos demasiado control sobre lo que nos vuelve emocionales; ahora bien, es posible, aunque no fácil, realizar ciertos cambios en lo que desencadena nuestras emociones y en nuestra forma de comportarnos cuando nos alteramos emocionalmente.

Mi estudio sobre las emociones se inició hace ya más de cuarenta años. Me he centrado básicamente en la expresión y, más recientemente, en la fisiología de la emoción. He podido examinar a pacientes psiquiátricos, a individuos adultos normales y a niños de muchos países. Los he estudiado cuando reaccionan exageradamente o demasiado poco, cuando no reaccionan apropiadamente o cuando mienten o dicen la verdad. El capítulo 1, «Las emociones en las distintas culturas», describe esa investigación, la plataforma desde la que hablo.

En el capítulo 2, «¿Cuándo respondemos emocionalmente?», planteo la siguiente pregunta: cuando respondemos emocionalmente, ¿por qué lo hacemos?

Si queremos cambiar lo que nos lleva a alterarnos emocionalmente, tenemos que saber la respuesta a esa pregunta. ¿Qué es lo que desencadena cada una de nuestras emociones? ¿Podemos eliminar un determinado detonante? Si nuestro cónyuge nos dice que estamos yendo por el camino más largo para llegar a nuestro destino, quizá eso nos irrite y hasta nos enfade al sentir que nos está indicando lo que debemos hacer o porque vemos criticada nuestra habilidad como conductores. ¿Por qué no podemos recibir la información sin alterarnos? ¿Por qué nos afecta? ¿Podemos cambiar para que esas minucias no nos provoquen tales emociones?

En el capítulo 3 explico cómo y cuándo cambiar lo que nos lleva a alterarnos emocionalmente. El primer paso consiste en identificar los detonantes emocionales más sensibles que nos conducen a comportarnos de una manera que luego lamentamos. También necesitamos poder ver si un detonante concreto va a resistirse al cambio o si podremos debilitarlo con facilidad. De hecho, no vamos a tener éxito siempre, pero comprendiendo cómo se han creado los desencadenantes emocionales, dispondremos de mejores oportunidades de cambiar esos factores que nos alteran.

En el capítulo 4 explico de qué forma se organizan nuestras respuestas emocionales: expresiones, acciones y pensamientos. ¿Somos capaces de manejar la irritación para que no se nos note en la voz ni se muestre en el rostro? ¿Por qué razón a veces parece que las emociones sean como un tren lanzado a toda máquina, como si no tuviésemos control alguno sobre ellas? Pero lo cierto es que no tendremos esa oportunidad a menos que seamos más conscientes de cuándo nos comportamos emocionalmente; con mucha frecuencia no somos conscientes de ello hasta que alguien empieza a molestarse o hasta que posteriormente reflexionamos. Este capítulo trata de cómo volvernos más atentos a nuestras emociones tal cual son, de manera que exista la posibilidad de comportarnos emocionalmente de forma constructiva.

Para reducir el número de episodios emocionales destructivos y aumentar el de episodios emocionales constructivos, tenemos que conocer la historia de cada emoción, el tema central de cada una de ellas. Al conocer los detonantes de cada

emoción, los que compartimos con los demás y los que son únicamente nuestros, seremos capaces de reducir su impacto o, por lo menos, sabremos por qué algunos de esos desencadenantes emocionales son tan poderosos que se resisten ante cualquier tentativa de lograr que su control de nuestra vida disminuya. Del mismo modo, cada emoción genera un patrón de sensaciones único en el cuerpo. Así pues, al familiarizarnos más con dichas sensaciones, nos daremos cuenta de la respuesta emocional con suficiente antelación para tener la posibilidad de escoger si seguimos adelante o si interferimos en la emoción.

Cada emoción posee señales únicas. Las más identificables se dan en la cara y en la voz. Aún queda mucho por hacer en el campo de las señales emocionales vocales, pero las fotografías que se incluyen en los capítulos correspondientes a cada emoción muestran las expresiones faciales más sutiles —y que con facilidad se nos pasan por alto—, que indican que una emoción está surgiendo o que se está conteniendo. Gracias a la capacidad de identificar las emociones en cuanto empiezan a percibirse, estaremos en mejores condiciones para relacionarnos con los demás en situaciones muy distintas y para manejar nuestras propias respuestas emocionales a sus sentimientos.

La tristeza y la angustia se describen en el capítulo 5, la ira en el 6, la sorpresa y el miedo en el 7, la repugnancia y el desprecio en el 8, y los numerosos tipos de disfrute en el 9. Todos ellos contienen distintas partes, en las que se aborda:

- Los detonantes específicos más comunes de cada emoción.
- La función de cada emoción, de qué nos sirve y cómo puede causarnos problemas.
- De qué forma la emoción tiene que ver con alteraciones mentales.
- Ejercicios que mejorarán la conciencia del lector sobre las sensaciones corporales correspondientes a la emoción, con lo que aumentarán las posibilidades de poder elegir su comportamiento cuando esté experimentando emociones.
- Fotografías de los indicios más sutiles de la presencia de la emoción en los demás, de forma que el lector será más consciente de lo que sienten otras personas.

- Una explicación acerca del modo de utilizar esa información sobre cómo se sienten los demás en las relaciones con el lector en el trabajo, en la familia y con las amistades.

En el apéndice se incluye un test que el lector puede realizar antes de leer el libro para determinar hasta qué punto es capaz de reconocer expresiones faciales sutiles. Quizá desee volverlo a hacer al concluir la lectura para comprobar su mejora.

Se preguntará el lector por qué alguna emoción sobre la que siente especial curiosidad no aparece en el libro. He optado por describir las emociones que sabemos a ciencia cierta que son universales, que todo ser humano experimenta. El azoramiento, la culpabilidad, la vergüenza y la envidia son probablemente universales; sin embargo, me he centrado en las emociones que presentan expresiones universales claras. Hablo del amor en el capítulo de emociones placenteras, y hablo de la violencia, el odio y los celos en el capítulo que versa sobre la ira.

La ciencia aún está indagando en cómo cada uno de nosotros experimenta las emociones —por qué algunos pasamos por experiencias emocionales más intensas o tendemos a alterarnos emocionalmente con mayor rapidez—, y concluyo el libro exponiendo lo que estamos aprendiendo y lo que podríamos aprender, y describiendo cómo el lector podrá utilizar esta información en su vida.

Resulta difícil sobreestimar la importancia de las emociones en nuestra vida. Mi mentor, el difunto Silvan Tomkins, afirmaba que lo que motiva nuestra vida son las emociones. Organizamos nuestra vida para maximizar la experiencia de las emociones positivas y minimizar la experiencia de las negativas. No siempre lo logramos, pero es lo que intentamos. Decía que las emociones motivan todas nuestras elecciones importantes. En un texto de 1962, un período en el que a las emociones no se les prestaba la menor atención en las ciencias del comportamiento, Silvan exageraba el tema, pues, sin duda, hay más motivos. Pero las emociones son importantes, muy importantes, en nuestra vida.

Las emociones pueden invalidar lo que la mayoría de psicólogos ha considerado ingenuamente las motivaciones fundamentales que impulsan nuestra vida: el hambre, el sexo y la voluntad de sobrevivir. Pero hay personas que no comerán si piensan que lo único que hay para comer es asqueroso. Morirán incluso, aunque a otras personas ese mismo alimento les parezca sabroso. ¡La emoción triunfa sobre el impulso de comer! El impulso sexual es especialmente vulnerable a la interferencia de las emociones. Una persona puede intentar evitar siempre el contacto sexual por la interferencia del miedo o el asco, o quizá siempre sea incapaz de culminar un acto sexual. ¡La emoción triunfa sobre el impulso sexual! Y la desesperación puede pasar por encima del deseo de vivir y llevar al suicidio. ¡Las emociones triunfan sobre el deseo de vivir!

Para expresarlo con sencillez: las personas quieren ser felices, y la mayoría de nosotros no deseamos experimentar el miedo, la ira, la repugnancia, la tristeza o la angustia si no es en los seguros confines de un teatro o entre las tapas de una novela. Sin embargo, como explico más adelante, no podríamos vivir sin dichas emociones; la cuestión es cómo vivir mejor con ellas.

LAS EMOCIONES EN LAS DISTINTAS CULTURAS

En este libro expongo todo lo que he aprendido sobre las emociones durante los últimos cuarenta años y que creo que puede ser de ayuda para mejorar la vida emocional. La mayor parte de lo que he escrito, aunque no todo, se basa en mis propios experimentos científicos o en las investigaciones de otros científicos estudiosos de las emociones. En cuanto a la investigación, mi propia especialidad ha consistido en desarrollar la habilidad de leer y medir las expresiones faciales de las emociones. Con este bagaje, he podido apreciar —en los rostros de extraños, amigos y familiares— sutilezas que muy pocas personas aciertan a detectar, con lo cual he aprendido mucho más de lo que he tenido tiempo de demostrar experimentalmente. Cuando lo expuesto se basa únicamente en mis observaciones, lo recalco con expresiones del tipo «he observado», «creo», «me parece», etc. Y cuando escribo basándome en experimentos científicos, cito en una nota la investigación concreta que apoya lo afirmado.

Gran parte de lo expuesto en esta obra se halla bajo la influencia de mis estudios interculturales sobre la expresión facial. Las pruebas obtenidas cambiaron para siempre mi visión de la psicología en general y de la emoción en particular. Dichos descubrimientos, realizados en lugares tan distintos como Papúa Nueva Guinea, Estados Unidos, Japón, Brasil, Argentina, Indonesia y la antigua Unión Soviética, condujeron a desarrollar mis ideas sobre la naturaleza de la emoción.

Al inicio de mis investigaciones, a finales de los cincuenta, ni siquiera me interesaba por la expresión facial; en cambio, lo que sí me interesaba era el movimiento de las manos. Mi método para clasificar los movimientos de las manos me permitía distinguir a los pacientes neuróticos de los psicóticamente deprimidos, y me indicaba su grado de mejora en respuesta al tratamiento.¹ A principios de los sesenta ni siquiera existía una herramienta con la que medir directamente y con precisión los complejos y a menudo rápidamente cambiantes movimientos faciales de los pacientes deprimidos. No tenía ni idea de por dónde empezar, de modo que ni empecé. Sin embargo, al cabo de veinticinco años, tras haber desarrollado una herramienta para medir el movimiento facial, volví a las filmaciones de aquellos primeros pacientes e hice importantes descubrimientos, cuya descripción se encuentra en el capítulo 5.

A no ser por dos golpes de suerte, creo que no habría orientado mis investigaciones hacia la expresión facial y las emociones en 1965. Quiso la fortuna que la ARPA (Advance Research Projects Agency) del Ministerio de Defensa, me concediera una beca para la realización de estudios interculturales sobre el comportamiento no verbal. Yo no había solicitado esa beca, pero debido a un escándalo —un proyecto de investigación que se utilizó como tapadera para llevar a cabo actividades antiinsurgentes— se suspendió un gran proyecto de la ARPA, con lo que el presupuesto destinado a él se tenía que gastar en el transcurso del año fiscal en investigaciones en el extranjero, y en algo que no fuese polémico. El azar me llevó a entrar en el despacho del responsable de gastar aquella suma. Resultó que estaba casado con una tailandesa y que le impresionaban las diferencias que apreciaba en su comunicación no verbal. Así pues, me propuso investigar qué era lo universal y qué lo culturalmente variable. Al principio me mostré reacio, pero ante aquel reto no podía decir que no.

Di comienzo al proyecto convencido de que la expresión y el gesto eran factores socialmente aprendidos y culturalmente variables, una convicción compartida por todas aquellas personas de quienes solicité consejo: Margaret Mead, Gregory Bateson, Edward Hall, Ray Birdwhistell y Charles Osgood.

Recordaba que Charles Darwin sostenía lo contrario, pero mi convencimiento de que estaba en un error era tan profundo, que ni me molesté en leer su libro.

El segundo golpe de suerte fue conocer a Silvan Tomkins. Tomkins acababa de escribir dos libros sobre las emociones en los que decía que las expresiones faciales eran innatas y universales en nuestra especie, pero no disponía de pruebas que apoyaran sus afirmaciones. No creo que hubiese llegado a leer sus libros ni a conocerlo personalmente de no haber coincidido en el envío de unos artículos sobre comportamiento no verbal al mismo periódico y en la misma época (el de Silvan era un estudio del rostro y el mío un estudio sobre el movimiento corporal).²

La profundidad y la amplitud del pensamiento de Silvan me causaron una honda impresión. Pese a ello creía que, como Darwin, probablemente se equivocaba al sostener que las expresiones eran innatas y, por consiguiente, universales. Yo estaba encantado con que hubiese dos partes en la discusión, con que no fuese únicamente Darwin, que había escrito hacía cien años, quien se opusiese a Mead, Bateson, Birdwhistell y Hall. No era una cuestión resuelta. Había una discusión real entre científicos famosos, personas respetadas; y yo, a mis treinta años, tenía la oportunidad de —y el dinero para— dirimirla de una vez para siempre: ¿las expresiones son universales o, como las lenguas, son específicas de cada cultura? ¡Irresistible! En realidad no me importaba quién estuviera en lo cierto, aunque no creía que fuese Silvan.*

En mi primer estudio mostré unas fotografías a personas pertenecientes a cinco culturas —Chile, Argentina, Brasil, Japón y Estados Unidos— y les pedí que me dijese la emoción que aparecía en cada expresión facial. La mayor parte de las cinco culturas coincidió en sus apreciaciones, lo cual sugería que las expresiones podrían ser universales.³ Carrol Izard, una psicóloga discípula de Silvan y que trabajaba con otras culturas, realizó casi el mismo experimento y obtuvo los mismos resultados.⁴ Tomkins no nos había dicho nada a ninguno de los dos, con lo que cuando averiguamos que no estábamos solos en el intento, de entrada, nos molestó. Pero lo cierto es que para la ciencia es mejor que dos

investigadores que trabajan independientemente lleguen a las mismas conclusiones. Al parecer, pues, Darwin tenía razón.

Había un problema: ¿cómo es que habíamos encontrado que personas pertenecientes a muchas culturas distintas coincidían acerca de la emoción mostrada en una determinada expresión cuando tantas personas inteligentes opinaban justamente lo contrario? Los que afirmaban que las expresiones de los chinos o japoneses o de algún otro grupo cultural tenían significados muy distintos no eran sólo los viajeros. Birdwhistell, un respetable antropólogo especializado en el estudio de la expresión y el gesto —un discípulo de Margaret Mead—, había escrito que había abandonado las tesis de Darwin cuando vio que en muchas culturas la gente sonreía al sentirse desgraciada.⁵ La afirmación de Birdwhistell se adecuaba al punto de vista dominante en la antropología cultural y en gran parte de la psicología: todo lo socialmente importante, como las expresiones emocionales, debe ser producto del aprendizaje y, por consiguiente, distinto en cada cultura.

Para conciliar nuestros hallazgos sobre la universalidad de las expresiones con las observaciones de Birdwhistell acerca de los cambios observados entre una cultura y otra, propuse la noción de *reglas de manifestación*. Desde mi punto de vista, se trata de reglas socialmente aprendidas y que a menudo son culturalmente distintas. Son reglas sobre el manejo de la expresión sobre quién puede mostrar qué emoción, a quién y cuándo. Por esta razón en casi todas las competiciones deportivas públicas, el perdedor no manifiesta la tristeza ni la decepción que siente. Las reglas de manifestación se plasman en la típica advertencia de los padres: «Borra esa sonrisa de satisfacción de tu cara», y pueden imponernos que reduzcamos, exageremos, ocultemos por completo o encubramos la expresión de la emoción que estemos sintiendo.⁶

Esta formulación fue sometida a comprobación en una serie de estudios que demostraron que los japoneses y los estadounidenses, cuando estaban solos, mostraban la misma expresión facial en respuesta al visionado de películas de operaciones quirúrgicas y accidentes, pero cuando un científico se sentaba con ellos a ver las películas, los japoneses más que los estadounidenses ocultaban sus

expresiones negativas esbozando una sonrisa. En privado, expresiones innatas; en público, expresiones dirigidas.⁷ Al ser el comportamiento público lo que tanto antropólogos como la mayoría de viajeros observan, tengo mi propia explicación y la prueba de que funciona. Por el contrario, la gestualidad simbólica —como asentir con la cabeza indicando un sí, el moverla de lado a lado indicando un no y el gesto de A-OK—* son, sin duda alguna, culturalmente específicos.⁸ En esto, tanto Birdwhistell como Mead y la inmensa mayoría de los científicos behavioristas estaban en lo cierto, pese a que en lo referente a las expresiones faciales de la emoción erraban.

Había un resquicio, y si yo lo podía ver, también Birdwhistell y Mead, de quienes sabía que buscarían cualquier cosa para refutar mis hallazgos, lo verían. Cabía la posibilidad de que todas aquellas personas estudiadas por mí —y por Izard— hubieran aprendido el significado de las expresiones faciales occidentales viendo a Charlie Chaplin o a John Wayne en la pantalla cinematográfica o la televisión. El aprendizaje en los medios de comunicación o haber estado en contacto con personas de otras culturas podía explicar por qué gente de culturas distintas coincidía acerca de las fotografías de caucásicos que les mostraba. Lo que yo necesitaba era una cultura visualmente aislada en la que la gente no hubiese visto nunca películas, ni televisión, ni revistas, y escasos forasteros, o ninguno. Si pensaban que lo mostrado en mi álbum de expresiones faciales eran las mismas emociones que detectaban los chilenos, argentinos, brasileños, japoneses y estadounidenses, habría dado en el clavo.

Mi entrada a la Edad de Piedra fue a través de Carleton Gajdusek, un neurólogo que llevaba trabajando más de una década en lugares aislados de las montañas de Papúa Nueva Guinea intentando descubrir la causa de una extraña enfermedad llamada *kuru*, que estaba acabando con la mitad de la población de una de las culturas locales. La gente creía que era cosa de brujería. Cuando llegué, Gajdusek ya había descubierto que se trataba de un virus lento, un virus con un período de incubación de muchos años, durante el cual no había ninguna manifestación de síntomas, como el virus del sida. Todavía no sabía cómo se transmitía. Luego resultó que era por canibalismo. No se comían a sus enemigos,

que si habían muerto en combate era probable que gozaran de buena salud. Se comían sólo a sus amigos fallecidos por algún tipo de enfermedad, muchos de *kuru*. Además, no los guisaban, con lo que las enfermedades se propagaban con facilidad. Al cabo de los años, Gajdusek fue galardonado con el Premio Nobel por el descubrimiento de los virus lentos.

Afortunadamente, Gajdusek se había dado cuenta de que las culturas de la Edad de Piedra no tardarían en desaparecer y por ello había rodado más de treinta mil metros de película en los que se recogía la vida cotidiana de la gente de cada una de las dos culturas. El propio Gajdusek no las había visto, pues ver una sola vez las filmaciones de aquellas personas le hubiera ocupado casi seis semanas. Fue entonces cuando aparecí yo.

Encantado con la idea de que alguien deseara ver sus películas por motivos de tipo científico, me prestó una copia, y con mi colega Wally Friesen nos pasamos seis meses examinándolas meticulosamente. Las filmaciones contenían dos pruebas muy convincentes de la universalidad de la expresión facial de las emociones. En primer lugar, nunca vimos una sola expresión que no nos resultase familiar. Si las expresiones faciales son totalmente aprendidas, entonces aquel pueblo aislado debería haber mostrado expresiones nuevas que nunca antes hubiéramos visto. No había ninguna.

Seguía siendo posible que aquellas expresiones familiares fueran manifestaciones de otras emociones muy distintas. Sin embargo, aunque las filmaciones no siempre mostraban lo que había sucedido antes o después de una determinada expresión, cuando lo hacían, nuestras interpretaciones quedaban confirmadas. Si las expresiones indican emociones distintas en cada cultura, entonces un forastero no familiarizado con la cultura en cuestión no debería poder interpretar las expresiones acertadamente.

Intenté adivinar de qué manera Birdwhistell y Mead rebatirían esta afirmación. Lo que me imaginaba que dirían era: «No importa que no existan expresiones nuevas; las que ustedes vieron tenían en realidad otro significado. Usted las interpretó bien porque ya iba advertido por el contexto social en el que se dieron. Usted nunca vio una expresión desconectada de lo sucedido antes,

durante o después, pues en tal caso no hubiera sabido lo que significaba». Para salvar dicha objeción invitamos a Silvan, que vivía en la Costa Este, a pasar una semana en mi laboratorio.

Antes de su llegada, editamos las películas para que únicamente viera las expresiones sacadas de su contexto social, sólo primeros planos de caras. Silvan no tuvo ningún problema. Todas y cada una de sus interpretaciones encajaban en el contexto social que no había visto. Y aún más, él sabía perfectamente cómo había obtenido dicha información. Wally y yo percibíamos el mensaje emocional contenido en cada expresión, pero nuestros juicios se basaban en la intuición; lo normal era no poder determinar con exactitud, salvo en la sonrisa, qué elemento del rostro portaba el mensaje. Silvan, sin embargo, se acercaba a la pantalla y señalaba exactamente los movimientos musculares concretos que indicaban aquella emoción en concreto.

También le pedimos su impresión general sobre aquellas dos culturas. Un grupo le parecía bastante amigable. El otro mostraba una rabia explosiva, tenía un carácter muy receloso, rayano en la paranoia, y era homosexual. Su descripción correspondía a los anga. Su apreciación se adecuaba a lo descrito por Gajdusek, que había trabajado con ellos. Este grupo había atacado repetidamente a los funcionarios australianos que habían intentado mantener una delegación gubernamental en la zona. Entre sus vecinos eran conocidos por su feroz desconfianza. Los hombres llevaban una vida homosexual hasta el momento de casarse. Unos años después, el etólogo Irenäus EiblEibesfeldt tuvo que salir por piernas, literalmente, para salvar su vida cuando pretendía trabajar con ellos.

Tras aquel encuentro decidí dedicarme al estudio de la expresión facial. Iría a Nueva Guinea e intentaría obtener pruebas que apoyasen lo que yo entonces ya sabía que era cierto: que como mínimo algunas expresiones faciales de la emoción son universales. Trabajaría para desarrollar una forma objetiva de medir el comportamiento facial de manera que cualquier científico pudiese deducir del movimiento facial lo mismo que Silvan veía con tanta agudeza.

A finales de 1967 realicé un viaje a las tierras altas del sudeste para llevar a cabo una investigación sobre el pueblo fore, que vivía en pequeños

asentamientos diseminados a una altura de más de dos mil metros. Yo no conocía el idioma fore, pero con la ayuda de unos chicos que habían aprendido pidgin en la escuela de la misión, podía pasar del inglés al pidgin y de éste al fore, y al revés. Llevaba conmigo fotos de expresiones faciales. En su mayor parte se trataba de las que me había facilitado Silvan para mis estudios sobre culturas alfabetizadas (más adelante, en la página 27, se muestran tres ejemplos). Asimismo, contaba con fotografías de algunos miembros del pueblo fore seleccionadas de las filmaciones, pensando que quizá tendrían alguna dificultad para interpretar las expresiones mostradas por los caucásicos. Incluso albergaba el temor de que, no habiendo visto nunca fotografías, no fueran capaces siquiera de interpretarlas. Algunos antropólogos habían afirmado que las personas que nunca antes han visto fotografías han de aprender a interpretarlas. Los fore, sin embargo, no tenían ese problema. Las entendieron de inmediato y no parecía que la nacionalidad de la persona retratada, fuera estadounidense o fore, les importase mucho. El problema consistió en lo que les pedí que hiciesen.

Los fore no poseían lenguaje escrito, con lo que no les podía mostrar una lista de palabras para que eligiesen la que correspondía a la emoción mostrada. En caso de leerles yo una lista de palabras de emociones, me tendría que preocupar por si la recordaban o no, y por si el orden en que se las leía influiría en su elección. En vez de ello, les pedí que se inventasen una historia sobre cada expresión facial: «Dígame lo que está pasando ahora, lo que ocurrió antes de que esta persona mostrase esta expresión y lo que va a suceder a continuación». Fue como arrancar muelas. No estoy seguro de si fue el proceso de traducción o el que ellos no tuviesen ni la menor idea de lo que yo quería oír o de por qué les pedía que hicieran aquello. A lo mejor, inventar historias sobre desconocidos es algo que los fore, simplemente, no hacían.

Yo conseguí mis historias, pero cada persona tuvo que dedicar mucho tiempo para poder ofrecerme una historia. Acabábamos las sesiones exhaustos. Sin embargo, no hubo escasez de voluntarios, aunque sospecho que corrió el rumor de que lo que les pedía no era fácil. Para que mirasen mis fotografías contaba con un poderoso incentivo: a cada persona que me ayudaba le daba una pastilla

de jabón o un paquete de cigarrillos. No tenían jabón, por lo que lo consideraban muy valioso. Cultivaban su propio tabaco, que fumaban en pipa, pero parecían preferir mis cigarrillos.

La mayor parte de las historias concordaban con la emoción que cada fotografía supuestamente describía. Por ejemplo, al contemplar una foto que mostraba lo que la gente en las culturas alfabetizadas juzgaría como tristeza, lo que más a menudo decían los neoguineanos es que el hijo de la persona en cuestión había muerto. Pero el proceso de explicación era poco práctico, y probar que las distintas historias correspondían a una emoción concreta no iba a ser tarea fácil. Sabía que tenía que hacerlo de otra forma, pero ignoraba cómo.

También filmé expresiones espontáneas y pude captar miradas de alegría cuando personas procedentes de alguna aldea vecina se encontraban con amigos. Asimismo, preparé situaciones para provocar determinadas emociones. Grabé a dos hombres tocando sus instrumentos musicales y luego filmé su sorpresa y deleite cuando por vez primera oyeron sus propias voces y su música surgiendo de un magnetófono. Incluso llegué a apuñalar a un chico con un cuchillo de goma que traía conmigo mientras la cámara captaba su respuesta y las reacciones de sus amigos. Pensaron que era una buena broma (tuve la suficiente sensatez para no intentar el mismo truco con ninguno de los hombres). Estos cortes, sin embargo, no podían servir de prueba, puesto que los que sostienen que las expresiones varían en cada cultura siempre podrían argumentar que yo me había limitado a elegir las escasas ocasiones en las que se habían mostrado expresiones universales.

Abandoné Nueva Guinea tras varios meses de estancia. No fue una decisión difícil, puesto que me sentía hambriento de conversación, algo que no podía tener con ninguna de aquellas personas, y de comida, pues había cometido el error de creer que iba a disfrutar de la cocina local. Lo cierto es que llegué a aburrir las batatas y algo parecido a la parte de los espárragos que solemos tirar. Fue una aventura, la más emocionante de mi vida, pero seguía preocupado por no haber logrado las pruebas definitivas que andaba buscando. Sabía que esa

cultura no iba a permanecer aislada por mucho tiempo y que en el mundo ya no debían de quedar demasiadas con esas mismas características.

De vuelta a casa me tropecé con una técnica que el psicólogo John Dashiell había utilizado en los años treinta para estudiar el grado de corrección con el que los niños pequeños interpretaban las expresiones faciales. Como eran demasiado pequeños para leer, no se les podía dar una lista de palabras para que eligieran. En lugar de pedirles que contaran una historia —como había hecho yo en Nueva Guinea—, Dashiell, hábilmente, les leyó una y les enseñó unas fotos. Todo lo que tenían que hacer era escoger la que correspondía a la historia que estaban escuchando. Yo sabía que eso me funcionaría. Volví a las historias que habían inventado los neoguineanos y elegí la que más ocurrencias tenía para cada tipo de expresión emocional. Eran bastante simples: «Han venido sus amigos y está contento/a; está enfadado/a y a punto de luchar; su hijo ha muerto y está muy triste; está viendo algo que no le gusta nada o algo que huele mal; está viendo algo nuevo e inesperado».

Con la historia más frecuente relativa al miedo —el temor provocado por un jabalí— hubo un problema: tuve que modificarla para reducir las posibilidades de que también fuera relevante para la sorpresa o la ira. Al final quedó algo así: «Él (o ella) está sentado en su casa. Está solo y en el poblado no queda nadie más. En la casa no hay ningún cuchillo, ni hacha, ni arco, ni flechas. En la puerta de la casa hay un jabalí. El hombre (o la mujer) lo está mirando y tiene mucho miedo. El jabalí sigue en la puerta durante unos minutos y la persona lo contempla con mucho miedo. El jabalí no va a moverse de la puerta y la persona teme que el jabalí le muerda».

Organicé grupos de tres fotografías para enseñarlas mientras se leía una de las historias (véase un ejemplo más adelante). El sujeto sólo tenía que señalar una de ellas. Hice muchos grupos de tres; no quería que ninguna foto apareciese más de una vez, así la persona no elegiría por exclusión: «¡Oh! Ésa era la del niño que se muere, y esa otra es la que dije que la mujer estaba a punto de luchar, o sea, que ésta tiene que ser la del jabalí».



Regresé a Nueva Guinea a finales de 1968 con mis historias y mis fotos; iba acompañado por un equipo de compañeros que me ayudaron a reunir los datos.⁹ Esta vez me llevé comida enlatada. Nuestra vuelta fue pregonada, supongo, porque aparte de Gajdusek y su cámara, Richard Sorenson —que me fue de gran ayuda el año anterior—, muy pocos forasteros los habían visitado y muchos menos habían repetido. Viajamos por algunos poblados, pero una vez que corrió la voz de que lo que pedíamos era muy fácil, empezó a llegar gente procedente de aldeas distantes. La tarea les divertía y volvían a estar encantados con el jabón y los cigarrillos.

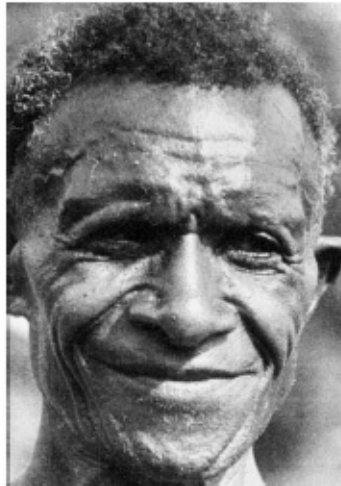
Puse un cuidado especial en asegurar que ningún miembro de nuestro grupo, sin darse cuenta, diera a los participantes alguna pista sobre cuál era la fotografía correcta. Los grupos de fotos estaban montados en páginas transparentes con un código numérico escrito al dorso de cada fotografía. Dicho número se podía ver desde el revés de la página. Nosotros ignorábamos el código correspondiente a cada expresión, y además pusimos un empeño especial en no intentar adivinarlo. Girábamos la página hacia el sujeto y lo disponíamos todo de manera que la persona que tomaba nota de las respuestas no pudiese ver las fotos. Entonces se leía la historia, el sujeto señalaba una de las fotos y uno de nosotros apuntaba el código de la foto escogida.*

En pocas semanas vimos a más de trescientas personas, aproximadamente el 3 % de su cultura, más que suficiente para un análisis estadístico. Los resultados eran muy claros respecto a la felicidad, la ira, la repugnancia y la tristeza. Sin embargo, no distinguían entre el miedo y la tristeza: cuando oían la historia de miedo, escogían la expresión de sorpresa con la misma frecuencia que la de

miedo. Y lo mismo sucedía cuando oían la historia de sorpresa. Pero el miedo y la sorpresa sí los distinguían de la ira, la repugnancia, la tristeza y la felicidad. Hasta la fecha no he podido averiguar por qué no distinguían entre miedo y sorpresa. Puede que hubiese algún problema con las historias, o quizá esas emociones se solían entremezclar tanto en la vida de aquella gente, que no las diferenciaban. En las culturas alfabetizadas sí se distingue entre el miedo y la sorpresa.¹⁰

De todos los sujetos sólo veintitrés habían visto una película, la televisión o fotografías. Ninguno hablaba inglés ni pidgin. Ninguno había vivido en un asentamiento occidental ni en ningún poblado del gobierno. Ninguno había trabajado para un caucásico. En cuanto a las veintitrés excepciones, todos habían visto películas, hablaban inglés y habían ido a la escuela de la misión durante más de un año. No se apreciaban diferencias entre la mayoría de los sujetos, que tenían muy escaso contacto con el mundo exterior, y la minoría, que sí lo había tenido. Tampoco se observaban diferencias entre hombres y mujeres.

Aún realizamos un experimento más, que no les resultó fácil a nuestros sujetos. Un hablante de pidgin les leía una de las historias y les pedía que pusieran la cara correspondiente si ellos hubieran sido el protagonista del relato. Grabé en vídeo a nueve hombres haciéndolo. Eran nueve personas que no habían participado en el primer estudio. Esas grabaciones las mostré sin editar a estudiantes en Estados Unidos. Si las expresiones fueran específicas de las culturas, dichos estudiantes no podrían interpretarlas correctamente. Sin embargo, las identificaron correctamente, excepto el miedo y la sorpresa: resultó que calificaban la pose tanto de miedo como de sorpresa, exactamente igual que los neoguineanos. He aquí cuatro ejemplos de las poses de emociones adoptadas por los guineanos.



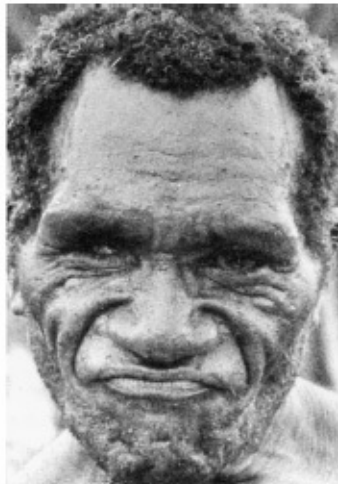
Placer



Tristeza



Ira



Asco

Con ocasión del congreso anual nacional de antropología de 1969 hice públicos nuestros hallazgos. Muchos asistentes mostraron su descontento respecto a lo que habíamos descubierto, pues estaban firmemente convencidos de que el comportamiento humano es producto de la educación y no de la naturaleza. Pese a mis pruebas, las expresiones tenían que ser diferentes en cada cultura. El hecho de haber encontrado diferencias en la *gestión* de las expresiones faciales en mi estudio con japoneses y estadounidenses no lo hacía suficientemente convincente.

La mejor manera de disipar sus dudas sería repetir todo el estudio en otra

cultura aislada y preliteraria. Lo ideal era que lo llevase a cabo otra persona, preferiblemente alguien que quisiera demostrar que yo me equivocaba. Si esa persona encontraba lo mismo que yo, ello reforzaría enormemente nuestra postura. Gracias a otro golpe de suerte, el antropólogo Karl Heider hizo exactamente eso.

Heider había regresado recientemente de una estancia de varios años estudiando a los dani, otro grupo aislado que habita en lo que ahora se llama Irian Occidental, una parte de Indonesia.¹¹ Heider me dijo que tenía que haber algo erróneo en mi investigación, pues los dani ni siquiera poseían palabras para las emociones. Yo le propuse facilitarle todo mi material de investigación y enseñarle a realizar el experimento en la siguiente oportunidad que regresase con los dani. Sus resultados reprodujeron perfectamente los míos, hasta el punto de mostrar la citada incapacidad de distinguir entre el miedo y la sorpresa.¹²

Sin embargo, incluso hoy en día no todos los antropólogos están convencidos de ello, y existen unos cuantos psicólogos, fundamentalmente los que se ocupan del lenguaje, que afirman que los resultados de nuestro trabajo en culturas alfabetizadas —en el que pedíamos que se identificase la palabra referente a la emoción que correspondía a las expresiones— no demuestran su universalidad, porque los vocablos para cada emoción no tienen traducciones perfectas. La forma en que el lenguaje representa las emociones es, sin duda, producto de la cultura más que de la evolución. No obstante, en estudios realizados sobre más de veinte culturas alfabetizadas occidentales y orientales, el juicio de la mayoría de miembros de cada una de ellas sobre cuál es la emoción mostrada en cada expresión coincide. A pesar de las dificultades de la traducción, no ha habido ni un solo caso en el que la mayoría de dos culturas haya atribuido emociones diferentes a la misma expresión. Nunca. Y, ni que decir tiene, nuestros hallazgos no se limitan a estudios en los que la gente debía etiquetar una fotografía con una sola palabra. En Nueva Guinea utilizamos historias sobre un episodio emocional. También hicimos que representaran emociones. Y en Japón medimos el comportamiento facial en sí mismo, mostrando que cuando las personas

estaban solas movían los mismos músculos faciales al ver una película desagradable, independientemente de que fueran japonesas o norteamericanas.

Otro crítico menospreció nuestra investigación de Nueva Guinea porque utilizamos historias que describían una situación social en vez de palabras sueltas.¹³ Dicho crítico suponía que las emociones son palabras, algo que, desde luego, no son. Las palabras son representaciones de emociones, no emociones en sí. La emoción es un proceso, un tipo particular de valoración automática influida por nuestro pasado evolutivo y personal, en el que sentimos que está ocurriendo algo importante para nuestro bienestar, con lo que un conjunto de cambios fisiológicos y comportamientos emocionales comienza a encargarse de la situación. Las palabras constituyen solamente un medio de tratar con nuestras propias emociones, y las utilizamos cuando experimentamos emociones, pero no podemos reducir las emociones a palabras.

Nadie sabe con exactitud cuál es el mensaje que nos llega automáticamente al ver una expresión facial. Sospecho que las palabras como *rabia* o *miedo* no son los mensajes habituales que se transmiten cuando nos encontramos en determinada situación. Esas palabras las utilizamos cuando hablamos de las emociones. El mensaje que nos llega con más frecuencia se asemeja mucho más a lo que había en nuestras historias, no una palabra abstracta sino una cierta sensación acerca de lo que la persona va a hacer a continuación o de lo que ha motivado que la persona sienta esa emoción.

Existe otro tipo de prueba bastante diferente que también va en apoyo de la afirmación de Darwin en el sentido de que las expresiones faciales son universales, un producto de nuestra evolución. Si no hay necesidad de aprender las expresiones, entonces los ciegos de nacimiento tendrían que manifestar expresiones semejantes a las de quienes no lo son. En los últimos sesenta años se han llevado a cabo numerosos experimentos, y los resultados, que se han repetido una y otra vez, demuestran que lo antes dicho es cierto, especialmente en cuanto a las expresiones faciales espontáneas.¹⁴

Nuestros descubrimientos interculturales proporcionaron el impulso para seguir avanzando en busca de respuestas a una multitud de preguntas sobre las

expresiones faciales: ¿Cuántas expresiones pueden adoptarse? ¿La información que aportan las expresiones es fidedigna o engañosa? ¿Todo movimiento del rostro indica una emoción? ¿Se puede mentir con la cara igual que con las palabras? Quedaba mucho por hacer, mucho por descubrir. Ahora ya tenemos respuesta a todas esas preguntas y a muchas más.

Descubrí cuántas expresiones puede adoptar una cara —¡más de diez mil!— e identifiqué las que parecen estar más directamente relacionadas con las emociones. Hace más de veinte años, Wally Friesen y yo elaboramos el primer atlas de la cara, una descripción sistemática con palabras, fotografías y filmaciones de cómo medir el movimiento facial en términos anatómicos. Como parte de esta obra tuve que aprender a realizar todos los movimientos de los músculos faciales con mi propia cara. En ocasiones, para verificar que el movimiento que estaba realizando se debía a determinado músculo, insertaba una aguja en la piel del rostro para estimular eléctricamente y controlar el músculo, produciendo así una expresión. En 1978 nuestro instrumento para la medición del rostro —el Sistema de Codificación de la Actividad Facial (FACS) — se hizo público. En la actualidad lo utilizan cientos de científicos en todo el mundo para medir movimientos faciales. Asimismo, los científicos informáticos están trabajando intensamente para lograr que la medición sea automática y más veloz.¹⁵

Desde entonces he utilizado el Sistema de Codificación de la Actividad Facial en el estudio de miles de fotografías y decenas de miles de expresiones filmadas o grabadas en vídeo, midiendo el movimiento muscular de cada expresión. He aprendido sobre las emociones midiendo las expresiones de pacientes psiquiátricos y las expresiones de pacientes aquejados de enfermedades coronarias. He estudiado a personas normales en sus apariciones en noticiarios como los de la CNN y también en experimentos llevados a cabo en mi laboratorio a partir de emociones provocadas.

En los últimos veinte años he colaborado con otros investigadores para averiguar lo que sucede en el interior del cuerpo y en el cerebro cuando una expresión emocional se manifiesta en el rostro. De la misma forma que existen

expresiones distintas para la ira, el miedo, la repugnancia y la tristeza, parece ser que también existen distintos perfiles de cambios fisiológicos en los órganos corporales, que generan sensaciones únicas para cada emoción. Hasta la actualidad la ciencia no ha comenzado a determinar los patrones de actividad cerebral subyacentes a cada emoción.¹⁶

Mediante el uso del Sistema Codificador de la Actividad Facial hemos identificado los signos faciales que denuncian una mentira. Lo que yo llamo *microexpresiones* —movimientos faciales muy rápidos que duran menos de una quinta parte de segundo— constituyen una fuente importante de *filtración* y revelan una emoción que la persona trata de ocultar. Existen muchas formas de desenmascarar una expresión falsa: suele ser muy levemente asimétrica y carece de fluidez en su forma de presentarse en el rostro y desaparecer. Debido a mi trabajo sobre las mentiras he tenido la ocasión de entrar en contacto con jueces, policías, abogados, el FBI, la CIA, la ATF y otros organismos de algunos países amigos. A todas esas personas les he enseñado a detectar con más precisión cuándo alguien dice la verdad o miente. Dicho trabajo me ha brindado la oportunidad de estudiar las expresiones faciales y las emociones de espías, asesinos, malversadores de fondos, homicidas, líderes nacionales extranjeros y otras personas que en condiciones normales un profesor jamás llegaría a conocer.¹⁷

Cuando ya llevaba más de medio libro escrito, tuve ocasión de dedicar cinco días a hablar de las emociones destructivas con Su Santidad el Dalai Lama. Seis personas más —científicos y filósofos— estuvieron presentes aportando sus ideas y participando en el debate.¹⁸ Lo que les oí contar sobre su trabajo y el contenido de aquellas conversaciones redundó en nuevas ideas que han quedado incorporadas a esta obra. Por vez primera entré en contacto con el punto de vista del budismo tibetano sobre las emociones, una perspectiva muy diferente de la que tenemos en Occidente. Me sorprendió comprobar que las ideas sobre las que había estado escribiendo en los capítulos 2 y 3 eran, en parte, compatibles con la visión budista. Esa visión budista sugería ampliaciones y refinamientos de mis ideas que me condujeron a reescribir totalmente ambos capítulos. Sobre todo,

aprendí de Su Santidad el Dalai Lama a muy distintos niveles, desde el experiencial al intelectual, y creo que el libro ha salido beneficiado de ello.¹⁹ Este libro no trata sobre la visión budista de la emoción, pero aquí y allá menciono puntos de coincidencia y momentos en los que aquella reunión generó percepciones concretas sobre el asunto.

Una de las nuevas áreas en las que la investigación se muestra más activa es la de los mecanismos cerebrales de la emoción.²⁰ Yo escribo con conocimiento de dichos trabajos, pero aún no sabemos lo suficiente sobre el cerebro para dar respuesta a muchas de las preguntas de las que se habla en este libro.

¿CUÁNDO RESPONDEMOS EMOCIONALMENTE?

La mayor parte del tiempo —y en el caso de algunas personas siempre—, las emociones nos prestan un valioso servicio al hacer que nos ocupemos de lo que es realmente importante en la vida y nos proporcionan placeres de muy distinto tipo. Sin embargo, a veces nos meten en líos. Ello sucede cuando nuestras reacciones emocionales resultan inadecuadas por uno de los tres motivos siguientes: sentimos y mostramos la emoción correcta pero con una intensidad equivocada; por ejemplo, estaba justificada cierta preocupación, pero reaccionamos exageradamente y nos quedamos aterrorizados. Sentimos la emoción adecuada pero no la mostramos correctamente; por ejemplo, nuestra ira estaba justificada, pero recurrir a hacerle el vacío fue contraproducente e infantil. En el capítulo 4 describo maneras de cambiar estas dos reacciones emocionales inadecuadas: intensidad errónea o formas erróneas de expresar las emociones. Aquí y en el capítulo 3 abordo un tercer tipo de reacción emocional inadecuada muy difícil de cambiar y que incluso es peor que las dos primeras: no es que nuestra reacción sea demasiado intensa ni que la forma de expresarla sea incorrecta, sino que sentimos una emoción totalmente equivocada. El problema no es que tengamos demasiado miedo ni que lo demostremos de forma errónea, sino que, como luego comprobamos, no había ningún motivo para sentir temor.

¿Por qué se desencadena una emoción inapropiada? ¿Es posible eliminar totalmente un desencadenante emocional, de manera que, por ejemplo, no nos enfademos si alguien se nos cuele? ¿Es posible cambiar nuestras reacciones

emocionales para que nos divierta o no nos importe, en lugar de enfadarnos, si alguien se nos cuele? Si no somos capaces de eliminar o cambiar nuestra reacción emocional ante un detonante, ¿podemos por lo menos disminuir su poder para no acabar reaccionando inadecuadamente?

Estas preguntas no se plantearían si al ocurrir algo todos reaccionásemos de la misma forma, si los mismos sucesos despertaran las mismas emociones en todo el mundo. Pero está claro que no es así: hay quien tiene miedo de las alturas y hay quien no; hubo quien lloró la muerte de la princesa Diana como si hubiera sido la de un pariente muy allegado, mientras que a otros no les pudo dejar más indiferentes. Sin embargo, existen ciertos detonantes que generan la misma emoción en todos: pasar por la experiencia de salvarse por un pelo de sufrir un accidente de coche, por ejemplo, provoca invariablemente un momento de temor. ¿Cómo ocurre? ¿De qué manera cada uno de nosotros adquiere un conjunto único de disparadores emocionales, y al mismo tiempo, frente a determinados detonantes, presenta la misma respuesta emocional que los demás? Casi todo el mundo se asusta si la silla en la que está sentado se derrumba de repente, pero hay personas que tienen miedo de volar en avión y otras que no. Compartimos algunos detonantes igual que compartimos las expresiones de cada emoción, pero existen detonantes que son específicos no sólo culturalmente sino también individualmente. ¿Cómo adquirimos esos disparadores emocionales que deseáramos no tener? Éstas son las preguntas que se plantean en el presente capítulo. Y necesitamos las respuestas antes de afrontar la pregunta práctica del capítulo siguiente, que aborda la posibilidad de cambiar lo que dispara nuestras emociones.

Responder a esas preguntas no es fácil, dado que no podemos observar el interior de la cabeza de otra persona para encontrar las respuestas. Tampoco es posible dar siempre con la respuesta, como explico más adelante, limitándonos a preguntar por qué o cuándo la gente se altera emocionalmente. Existen técnicas de imaginería cerebral, como la Imaginería por Resonancia Magnética Funcional (fMRI), en la que el cráneo se introduce en una bobina magnética y se producen imágenes de las partes activas del cerebro en períodos de dos o tres segundos.

Desgraciadamente, esa periodización resulta demasiado espaciada para estudiar el surgimiento de las emociones, pues con frecuencia aparecen en menos de un segundo. Incluso si la fMRI poseyera un tiempo de resolución más breve, no nos aportaría demasiado, porque simplemente detecta qué estructuras cerebrales están activas en un momento dado, pero no nos dice de qué actividad se trata.

Pese a no disponer aún de pruebas científicas que den respuestas definitivas a las preguntas acerca de cómo se crean en el cerebro los detonantes de las emociones y cómo pueden eliminarse —y pasarán décadas antes de que las tengamos—, pueden realizarse ciertas aproximaciones a partir de un examen atento de cómo y cuándo las personas responden emocionalmente. Las respuestas que sugiero, por muy provisionales que puedan ser, quizá nos ayuden a relacionarnos mejor con nuestras propias emociones y con las reacciones emocionales de los demás.

No respondemos emocionalmente a todo; no estamos continuamente paralizados por la emoción. Las emociones van y vienen. En un momento sentimos una emoción y en otro no sentimos ninguna. Hay personas mucho más emotivas que otras (véase el capítulo final), pero incluso las que lo son más, en ocasiones no sienten ninguna emoción. Algunos científicos afirman que siempre se está dando alguna emoción, pero que resulta demasiado leve como para poder detectarla o para que afecte a nuestra actividad. Si es tan ligera que ni la notamos, creo que bien podríamos decir que en esas ocasiones no hay emoción. Por cierto, incluso los que piensan que siempre estamos sintiendo alguna emoción reconocen que no se trata siempre de la misma, de forma que también ellos deben enfrentarse al problema de explicar por qué sentimos una emoción en un momento y otra en otro.

Ya que no todos y cada uno de los minutos de nuestra vida es emocional, la pregunta sigue planteándose: ¿Por qué respondemos emocionalmente? La forma más habitual de darse las emociones es cuando notamos, con o sin razón, que está ocurriendo o a punto de ocurrir algo que, para bien o para mal, afecta seriamente nuestro bienestar. Ése no es el único camino para experimentar emociones, pero sí es muy importante, quizá la ruta central o principal, y por esa

razón nos centraremos en ella. Más adelante describo ocho vías de generación de emociones. Es una idea simple pero central: las emociones evolucionan porque nos preparan para lidiar rápidamente con los acontecimientos vitales de nuestra vida.

Acuérdese de alguna ocasión en la que mientras usted estaba conduciendo, de golpe apareció un coche precipitándose hacia el suyo a toda velocidad. En esos momentos su mente consciente estaba atenta a la interesante conversación que mantenía con el amigo que le acompañaba, o a un programa de radio que iba escuchando. En un instante, antes de tener tiempo de pensar, antes de que la parte consciente de la mente pudiese plantearse el problema, el peligro fue detectado y el temor se desató.

Cuando se desencadena una emoción, en esas primeras milésimas de segundo nos invade y nos ordena lo que hay que hacer, decir y pensar. Sin elegirlo conscientemente, usted automáticamente dio un brusco giro de volante para evitar al otro vehículo y frenó en seco. Al mismo tiempo una expresión de pavor apareció en su rostro: las cejas se arquearon y se juntaron, los ojos se abrieron como platos y los labios se alargaron hacia las orejas. Su corazón se puso a bombear con mayor velocidad, usted empezó a sudar y la sangre afluyó a los grandes músculos de las piernas. Fíjese en que habría adoptado igualmente esa expresión facial aunque no hubiera habido nadie con usted en el coche, de la misma forma que el corazón se le aceleró sin haber iniciado un ejercicio físico repentino que exigiese un aumento del riego sanguíneo. Dichas respuestas se dan porque en el curso de nuestra evolución nos ha sido útil que los demás supieran cuándo percibíamos el peligro, de la misma forma que también nos ha sido útil estar preparados para salir corriendo cuando estábamos atemorizados.

Las emociones nos preparan para manejar sucesos importantes sin pensar en lo que hay que hacer. Usted no habría sobrevivido a aquella situación que casi acaba en colisión si una parte de usted no hubiera estado continuamente escrutando el mundo en busca de indicios de peligro. Ni tampoco habría sobrevivido si hubiera tenido que pensar conscientemente lo que debía hacer con el peligro una vez éste se hubiera manifestado. Eso es lo que hacen las

emociones sin que nos demos cuenta, y en gran parte de las ocasiones eso nos es beneficioso, como, por ejemplo, cuando por muy poco nos libramos de sufrir un accidente de coche.

Una vez el peligro ha desaparecido, aún se siente el temor agitando nuestro interior. Para que la sensación desaparezca deberán transcurrir de diez a quince segundos, y no hay mucho que hacer para atajar el proceso. Las emociones provocan cambios en determinadas partes del cerebro que nos incitan a que nos ocupemos de lo que haya desencadenado la emoción, y cambios en el sistema nervioso autónomo, que regula el ritmo cardíaco, la respiración, la sudoración y otras muchas funciones corporales, preparándonos para distintas acciones. Las emociones también envían señales externas, cambios de expresión, rostro, voz y postura corporal. Dichos cambios no los elegimos; simplemente, ocurren.

Cuando la emoción es intensa y se desata de pronto, como en el caso del coche, nuestro recuerdo del episodio emocional, una vez finalizado, no será muy preciso. No podemos saber lo que hizo el cerebro, cuáles fueron los procesos implicados en el reconocimiento del peligro que planteaba la presencia del otro coche. Usted supo que giraba el volante y pisaba el freno, pero lo más probable es que no se diese cuenta de la expresión que apareció en su rostro. Habrá sentido algunas sensaciones en el cuerpo, pero encontrar las palabras para describirlas le sería difícil. Si quisiéramos que nos explicara cómo se las arregló para notar el peligro mientras estaba enfrascado en la conversación con su amigo o escuchando la música de la radio, no podría decírnoslo. Es incapaz de ser testigo o dirigir los procesos que le salvaron la vida. Esta maravillosa característica de nuestras emociones —es decir, que pueden empezar, y de hecho empiezan, sin que tengamos conciencia de los procesos implicados— se nos puede volver en contra provocando reacciones emocionales inadecuadas. Retomaremos esta idea posteriormente.

Si el proceso fuese más lento, notaríamos lo que pasa en el cerebro y sin duda sabríamos todas las respuestas a las preguntas planteadas en este capítulo. Sin embargo, no sobreviviríamos a esos «casi accidentes», nuestra acción no sería lo suficientemente rápida. En ese primer instante, la decisión o evaluación que

suscita la emoción es extraordinariamente rápida y se sitúa más allá de nuestra capacidad de notarla. Tenemos que poseer mecanismos de evaluación automáticos que escruten constantemente el mundo que nos rodea y detecten si ocurre algo relevante para nuestro bienestar y nuestra supervivencia.

Confío en que cuando llegemos a un punto en el que podamos observar el funcionamiento de la evaluación automática en el cerebro, hallaremos numerosos mecanismos y no sólo uno; a partir de ahora, pues, utilizaré el plural para referirme a los mecanismos de evaluación automática, que abreviaré con el término *autoevaluadores*.*

Casi todo el mundo que se dedica a la investigación sobre las emociones estaría de acuerdo con lo descrito hasta aquí: en primer lugar, con la idea de que las emociones son reacciones ante asuntos que parecen ser de gran importancia para nuestro bienestar, y segundo, que con frecuencia las emociones se inician con tal celeridad que no nos damos cuenta de los procesos mentales que las provocan.¹ La investigación sobre el cerebro resulta coincidente con lo sugerido hasta aquí. Podemos llevar a cabo complejas evaluaciones muy rápidamente, en milésimas de segundo, sin ser conscientes del proceso de evaluación.

Ahora podemos replantear el primer grupo de preguntas sobre cómo puede haber desencadenantes emocionales universales e individualmente específicos a la vez. ¿A qué son sensibles los autoevaluadores y cómo se han vuelto sensibles a dichos desencadenantes? ¿Cómo se crean los desencadenantes emocionales? Las respuestas nos harán saber por qué experimentamos una emoción llegado el caso. También nos ayudarán a responder a la pregunta de por qué en ocasiones experimentamos emociones que no nos parecen en absoluto adecuadas, mientras que en otros momentos estamos en una sintonía tan perfecta con lo que ocurre que hasta puede salvarnos la vida.

Las respuestas también nos dirán si es posible cambiar lo que produce una determinada emoción. Por ejemplo, ¿podemos hacer algo para dejar de experimentar temor cada vez que un avión penetra en una bolsa de aire? Los pilotos aéreos cuentan que ellos lo logran porque cuando están a punto de encontrar mal tiempo casi siempre están avisados gracias a sus instrumentos.

Pero ¿y si no hubiera esa advertencia?, ¿tendrían miedo? Ningún piloto me lo dijo, pero los ayudantes de vuelo admitieron que sí, que sienten unos instantes de miedo. ¿Qué tendríamos que hacer para dejar de sentir el impulso de responder con ira a la ira? ¿Es un objetivo imposible? Acaso la única posibilidad sea modificar la sensibilidad de los autoevaluadores a determinados detonantes. Quizá incluso eso sea más de lo que somos capaces de hacer. Abordaremos este tema más adelante.

Estudiando el momento en el que nacen las emociones podremos inferir algo sobre los elementos a los que los autoevaluadores se muestran sensibles. La mayor parte de lo que sabemos no proviene de la observación de una situación real en la que determinadas personas experimentan tal o cual emoción, sino de respuestas a cuestionarios sobre si recuerdan haber sentido tal o cual emoción. El filósofo Peter Goldie, en un libro muy sagaz, llama a este tipo de información *postracionalización*.² No se trata de descartar dicha información. Las respuestas a esos cuestionarios, como las interpretaciones que damos tras un episodio emocional para explicarnos por qué hicimos lo que hicimos, pueden ser incompletas y quizá también estereotipadas, pues pasan por los filtros que determinan aquello de lo que la gente puede darse cuenta y es capaz de recordar. Respecto a los cuestionarios, está además el factor de lo que las personas están dispuestas a contar a los demás. Sin embargo, las respuestas aún nos enseñan bastante.

Un antiguo alumno, el psicólogo Jerry Boucher, planteó estas preguntas en encuestas realizadas en Malasia y Estados Unidos en los setenta.³ Al cabo de unos años, mi compañero el psicólogo Klaus Scherer y sus colaboradores⁴ realizaron una investigación semejante con alumnos de ocho culturas occidentales. Ambos hallaron pruebas de la existencia de desencadenantes universales: se informó de que los mismos tipos de desencadenantes evocaban las mismas emociones en culturas muy distintas. También se hallaron pruebas de diferencias culturales en acontecimientos concretos que despiertan una emoción. Por ejemplo, en toda cultura la pérdida de algo importante era el detonante de la tristeza; se halló, sin embargo, que lo perdido variaba de cultura a cultura.

En el estudio de Boucher, uno de los malasio explicó una historia sobre una persona que había escuchado la llamada a los creyentes a participar en una importante festividad religiosa musulmana. «Eso lo puso triste al pensar en su mujer e hijos allá en su pueblo celebrando [la festividad]. Ahora se encuentra en lo más espeso de la selva defendiendo su patria. Está sirviendo como soldado y no pudo celebrar [la fiesta religiosa] con su mujer y sus hijos [que están en casa en el pueblo].» En el estudio de Scherer, un europeo declaró: «Estaba pensando en algo que despertó un recuerdo de un amigo del colegio que murió en un accidente de tráfico. Era muy buen estudiante y tenía una personalidad cautivadora. Su vida se malogró, ¿por qué?». La pérdida es el causante central de ambas historias, pero se trata de distintos tipos de pérdida.

Mis entrevistas con personas de mi propia cultura dan fe de muchas diferencias entre los norteamericanos sobre lo que les pone tristes, rabiosos, temerosos, asqueados, etc. No es que no haya solapamientos. Hay cosas que hacen que casi todo el mundo sienta la misma emoción: que en un callejón oscuro aparezca de pronto una persona amenazante blandiendo un garrote casi siempre causa miedo. Pero mi esposa tiene miedo de los ratones y yo no. A mí me molesta mucho que el servicio en un restaurante sea lento; en cambio eso a ella la trae sin cuidado. O sea que seguimos con el mismo problema: ¿de qué forma los autoevaluadores se hacen sensibles tanto a los desencadenantes emocionales que se encuentran en todas las personas, es decir, a los universales, como a los detonantes que provocan emociones distintas en cada individuo incluso en la misma cultura?

A fuerza de darle vueltas llegué a la conclusión de que los autoevaluadores tenían que estar al acecho de dos tipos de detonantes. Tenían que escudriñar en busca de esos acontecimientos que todo el mundo experimenta, acontecimientos importantes para el bienestar o la supervivencia de todos los seres humanos. Para cada emoción podrían existir unos cuantos acontecimientos de ese tipo almacenados en el cerebro de cada ser humano. Podría tratarse de un esquema, un esbozo abstracto, lo esencial de una escena; por ejemplo, respecto al miedo sería la amenaza de recibir un daño, y respecto a la tristeza, una pérdida

importante. Otra posibilidad sería que lo almacenado no fuera en absoluto abstracto, sino un acontecimiento muy concreto, como, para el miedo, la pérdida de apoyo o algo lanzado hacia nosotros y que lo más seguro es que nos vaya a alcanzar. En cuanto a la tristeza, el desencadenante universal podría ser la pérdida de una persona querida, alguien a quien uno se siente muy apegado. Aún no disponemos de una base científica para decidir entre esas dos posibilidades, pero respecto a la forma de llevar nuestra vida emocional eso no cambia nada.

En el transcurso de la vida vamos encontrándonos con sucesos muy concretos que aprendemos a interpretar de tal manera que nos atemorizan, nos enfadan, nos repugnan, nos entristecen, nos sorprenden o nos complacen, y los vamos añadiendo a los acontecimientos universales precedentes, ampliando así aquellos factores a los que se muestran sensibles los autoevaluadores. Puede ser que dichos acontecimientos aprendidos se asemejen mucho o poco a los originales que tenemos almacenados. Se trata de elaboraciones o de adiciones a los acontecimientos universales precedentes. No son los mismos para todas las personas sino que varían conforme a cada experiencia. Cuando estuve estudiando a los miembros de una cultura perteneciente a la Edad de Piedra en Nueva Guinea a finales de los sesenta, descubrí que sentían temor ante la posibilidad de ser atacados por un jabalí. En las ciudades de Estados Unidos, lo que la gente más teme es que un atracador les asalte. Ambos casos, sin embargo, representan una amenaza de daño.⁵

En un libro anterior,⁶ junto a mi compañero de investigaciones Wally Friesen, describimos las escenas que juzgábamos universales para siete emociones. Posteriormente, el psicólogo Richard Lazarus propuso algo semejante.⁷ Utilizó la expresión *temas relacionales nucleares (core relational themes)* para reflejar su opinión sobre la idea de que las emociones se refieren principalmente a cómo nos relacionamos con los demás, un punto con el cual estoy totalmente de acuerdo (aunque los acontecimientos impersonales, como por ejemplo una puesta de sol, también pueden suscitar emociones). La palabra *tema* es adecuada porque así podemos hablar de *temas universales* y de las *variaciones* de dichos temas que se desarrollan en la experiencia personal de cada individuo.

Cuando nos topamos con un tema, como las sensaciones que experimentamos cuando la silla en la que tomamos asiento se desmorona de golpe, ello provoca una emoción con muy escasa evaluación. Puede ser que los autoevaluadores necesiten un poco más de tiempo para determinar cualquiera de las variaciones de cada tema, las que aprendemos en el transcurso de nuestro crecimiento. Cuanto más apartada esté la variación respecto del tema, más tiempo necesitará hasta llegar al punto en el que lo que se da es una *evaluación reflexiva*.⁸ En la evaluación reflexiva, conscientemente nos damos cuenta de nuestros procesos de evaluación; pensamos en lo que sucede, lo consideramos. Pongamos por ejemplo que una mujer se entera de que va a haber una reducción de plantilla en su trabajo. Se planteará la posibilidad de acabar siendo una de las despedidas, y puede ser que cuando piense en esa amenaza potencial sienta miedo. Perder ese empleo es algo que no puede permitirse; necesita el sueldo para mantenerse. El acontecimiento se relaciona con el tema de la pérdida de apoyo —como sugiero, éste es uno de los temas del miedo—, pero está lo bastante alejado de él para que la evaluación no sea automática sino reflexiva. Su mente consciente está presente en el proceso.

La manera de adquirir las variaciones idiosincrásicas, es decir, los desencadenantes emocionales de cada uno, es obvia. Son aprendidas y reflejan lo que cada persona experimenta (atracador o jabalí). Pero ¿cómo se adquieren los temas universales? ¿Cómo quedan guardados en nuestro cerebro para que los autoevaluadores sean sensibles a ellos? ¿Son también aprendidos o bien son innatos, producto de nuestra evolución? Merece la pena dedicar tiempo a estudiar dicho aspecto concienzudamente, pues la respuesta a esa pregunta — cómo se adquieren los temas universales— posee implicaciones respecto a la facilidad con la que se podrán modificar o erradicar. Lamentablemente, no existen pruebas sobre la adquisición de los temas universales. Presentaré detalladamente dos alternativas y explicaré por qué creo que sólo una de ellas puede ser cierta.

La primera explicación postula que lo aprendido no son sólo las variaciones, sino también los temas para cada emoción. Habiéndose descubierto que los

mismos temas se dan en muchas culturas diferentes, deben fundamentarse en experiencias que todo el mundo, o casi todo el mundo, posea, mediante lo que se ha llamado *aprendizaje constante de la especie* (*species-constant learning*).

Pongamos por caso la ira. Todo ser humano se siente frustrado cuando algo o alguien interfiere en lo que más desea hacer o ya está haciendo. Y todo el mundo aprenderá que avanzando hacia la fuente de la interferencia con aire amenazador, o bien atacándola, a veces se logra eliminarla. Esta explicación da por supuesto que el deseo de perseguir objetivos, la capacidad de amenazar y atacar y el talento para aprender del éxito en la supresión de obstáculos están inscritos en la naturaleza humana mediante la herencia genética. Por consiguiente, si damos por supuesto que deseo, capacidad y talento existen, podemos esperar que las personas aprenderán que a menudo les resultará útil intentar eliminar determinado obstáculo con amenazas o directamente atacando la fuente de dicho obstáculo. Ésa es una actividad que exige un aumento de la frecuencia cardiaca y una afluencia de sangre a las manos anticipándose a su uso para atacar el obstáculo, factores todos ellos bien conocidos como característicos de la respuesta emocional de la ira.⁹

Si los temas universales fueran aprendidos, entonces sería posible desaprenderlos. Si aprendemos el tema de la ira, entonces quizá podamos desaprenderlo. Mi investigación dio comienzo pensando que ése era el caso; estaba convencido de que todos los aspectos de la emoción, incluyendo lo que la desencadena, se aprendían socialmente. Mis propios hallazgos sobre la universalidad de las expresiones faciales y los hallazgos de otros investigadores me hicieron cambiar de opinión. El aprendizaje no es el único origen de lo que ocurre durante la emoción. El aprendizaje constante de la especie no puede explicar por qué las expresiones faciales de los niños ciegos de nacimiento se parecen a las expresiones de los niños que tienen la vista normal. Ni tampoco puede explicar qué músculos se utilizan en expresiones concretas. Por ejemplo, por qué motivo en caso de placer los labios más que descender ascienden y por qué se contraen los músculos que circundan los ojos. Ni por qué eso sucede en todo el mundo, aunque quizá no se aprecie cuando las personas intentan ocultar

sus expresiones. El aprendizaje constante de la especie tampoco puede dar cuenta con facilidad de lo que hemos descubierto recientemente: la ira, el miedo, la tristeza y la repugnancia están señaladas por distintos cambios en la frecuencia cardiaca, la sudoración, la temperatura de la piel y el flujo sanguíneo (todos estos hallazgos se describen en el capítulo 4). Estos descubrimientos me llevaron a la conclusión necesaria de que nuestra herencia evolutiva contribuye en gran medida a la configuración de nuestras respuestas emocionales. Si ello es así, parece probable que la evolución desempeñe un papel primordial a la hora de determinar los temas universales que desencadenan las emociones. Los temas nos son dados. No los adquirimos. Lo único que aprendemos son las variaciones y elaboraciones de los temas.¹⁰

Evidentemente, la selección natural ha conformado numerosos aspectos de nuestra vida. Pensemos en lo que significa poseer un pulgar oponible. Se trata de un rasgo que no está presente en la mayoría del resto de animales. ¿Cómo es que los humanos hemos llegado a tenerlo? Presumiblemente, en los albores de nuestra historia, aquellos antecesores nuestros que por variación genética nacieron provistos de ese rasgo tan útil tuvieron más éxito a la hora de reproducirse y cuidar de su progenie, y también en la interacción con sus predadores y con sus presas. Así debieron de aportar más descendencia a las generaciones subsiguientes, hasta que con el tiempo casi todo el mundo llegó a poseer el rasgo. La posesión de un pulgar oponible fue algo *seleccionado*, y ahora forma parte de nuestra herencia genética.

Siguiendo un razonamiento semejante, sugiero que los que respondían a las interferencias con decididos intentos de suprimirlas y que mostraban señales claras de sus intenciones tuvieron más posibilidades de salir vencedores de los enfrentamientos, ya fuese para conseguir alimentos o parejas. Posiblemente, también fueron los que tuvieron una descendencia más numerosa, lo cual llevó, con el tiempo, a que todo el mundo fuese iracundo.

La diferencia entre las dos explicaciones de los temas universales —el aprendizaje constante de la especie y la evolución— se refiere a *cuándo* ocurrieron cosas muy concretas. La explicación evolucionista apunta a nuestro

pasado remoto como el período en el que se desarrollaron dichos temas (y otros aspectos de las emociones que describiré en sucesivos capítulos). El aprendizaje constante de la especie admite que determinados aspectos del tema de la ira —el deseo de ir en pos de objetivos— fueron ocupando su lugar en el transcurso de la evolución, pero que otros aspectos del mismo tema —eliminar mediante amenazas o ataques los obstáculos que se interponen en el logro de dichos objetivos— van aprendiéndose durante la vida de cada persona. Simplemente ocurre que todo el mundo aprende lo mismo y que por ello es universal.

Se me antoja muy improbable que la selección natural no actuase sobre algo tan importante y crucial para nuestra vida como es lo que desencadena nuestras emociones. Nacemos preparados con una sensibilidad que se va desplegando en presencia de los acontecimientos que fueron relevantes para la supervivencia de nuestra especie en su entorno ancestral como cazadores y recolectores. Los temas que los autoevaluadores buscan en su escaneo constante del entorno, generalmente sin que lo sepamos, se seleccionaron en el transcurso de la evolución.

Arne Ohman,¹¹ un psicólogo sueco, realizó una serie de estudios muy brillantes que aportan pruebas en esta misma línea. Ohman decía que a lo largo de nuestra historia evolutiva las arañas y las serpientes han representado un peligro. Aquellos antepasados nuestros que aprendieron rápidamente que eran peligrosas y las evitaron tuvieron más probabilidades de sobrevivir, de tener hijos y de cuidarlos que los que tardaron en aprender a tenerles miedo. Si realmente la evolución nos ha preparado para temer lo que en nuestro antiguo entorno representaba un peligro, entonces, según predice, las personas que viven en la actualidad aprenderán con mayor rapidez a tener miedo de las serpientes y las arañas que de las flores, las setas o los objetos geométricos. Esto es exactamente lo que ha descubierto.

Ohman hizo coincidir un electroshock —lo que técnicamente recibe el nombre de *estímulo incondicionado*, ya que provoca el surgimiento de una emoción sin que tenga que mediar ningún aprendizaje— con un estímulo relacionado con el miedo (una serpiente o una araña) o bien irrelevante (una seta, una flor o un

objeto geométrico). Tras un único emparejamiento del shock con uno de los estímulos relacionados con el miedo, los sujetos ya mostraron temor cuando la serpiente o la araña se les mostró sin el acompañamiento del shock, mientras que fueron precisos más emparejamientos del shock con la flor, la seta o el objeto geométrico para que el miedo surgiese en respuesta a la mera presencia de dichos estímulos, que son irrelevantes respecto a esa emoción. Además, el miedo a las arañas y las serpientes perduró, mientras que con respecto a la flor, la seta y el objeto geométrico, fue desvaneciéndose con el tiempo.*

No cabe duda de que en nuestro entorno habitual tenemos miedo de las serpientes y de las arañas; entonces, ¿es realmente la evolución lo que explica los resultados de Ohman? Si este contraargumento fuese cierto, entonces la gente debería responder a otros objetos peligrosos habituales de nuestro entorno, como las armas de fuego y las tomas de corriente eléctrica, de igual forma que ante las arañas y serpientes. Pero eso no es lo que Ohman descubrió. Se necesitaría tanto tiempo para condicionar la asociación del miedo a flores, setas y objetos geométricos como se necesitó con las arañas y las serpientes. Pero las armas de fuego y las tomas eléctricas no han estado presentes en nuestro entorno el tiempo suficiente como para que la selección natural las haya convertido en desencadenantes universales.¹²

En su obra *La expresión de las emociones en el hombre y en los animales*, un libro extraordinariamente clarividente, Charles Darwin describe un experimento que realizó con una serpiente, hace ya más de cien años, y que encaja bastante bien con los trabajos recientes de Ohman:

Acerqué la cara al grueso cristal que me separaba de una víbora en el jardín zoológico, con la firme determinación de no retroceder si la serpiente trataba de atacarme; sin embargo, en cuanto se lanzó hacia mí mi resolución se quedó en nada y salté hacia atrás un metro o dos con sorprendente rapidez. Mi voluntad y mi razón se mostraron inermes ante la imagen de un peligro que nunca antes habían experimentado.¹³

La experiencia de Darwin muestra que el pensamiento racional no puede impedir una respuesta de temor ante un tema innato de miedo. Volveré a ello más tarde.

No es seguro que cualquier tema emocional actúe como disparador activo antes de que la experiencia lo haya asociado a un determinado resultado emocional. Recordemos que en la investigación de Ohman se necesitaba cierta experiencia con la araña y la serpiente para que llegaran a convertirse en detonantes del miedo, pues en la exposición inicial aún no lo eran. Bastó con una sola asociación a un estímulo desagradable para convertirlos en desencadenantes del miedo. Pero quizá no siempre sea así, porque Darwin escribió que tenía miedo de las serpientes sin ninguna experiencia previa con ellas. Desde un punto de vista práctico no importa que para crear un tema emocional se requiera cierto aprendizaje, o si existen otros temas con los que no se precise experiencia para ser sensibles a ellos. En ambos casos nos beneficiamos de la experiencia de nuestra especie en este planeta respondiendo con celeridad a los desencadenantes que han sido relevantes para nuestra supervivencia.

Estoy convencido de que uno de los rasgos más característicos de las emociones es que los acontecimientos que las disparan están bajo el influjo no sólo de nuestra experiencia individual, sino también de nuestro más remoto pasado.¹⁴ Las emociones, en feliz expresión de Richard Lazarus, reflejan la «sabiduría de las eras», tanto en la propia expresión de la emoción como en la respuesta por ella provocada. Los autoevaluadores están constantemente en busca de lo que ha sido importante no sólo en nuestra vida individual, sino también en la vida de nuestros ancestros cazadores-recolectores.

En ocasiones respondemos emotivamente a cosas que fueron importantes para nosotros en una etapa anterior de nuestra vida, aunque ahora hayan dejado de serlo. Las variaciones de cada tema que añaden detalles a lo que se identifica mediante valoración automática se empiezan a aprender a edades muy tempranas, algunas en los primeros años y otras durante la infancia. Podemos sorprendernos a nosotros mismos respondiendo inadecuadamente a cosas que antes nos habían hecho enfadar, nos habían asustado o asqueado, reacciones que ahora juzgamos impropias de la vida adulta. Hay muchas probabilidades de cometer errores en nuestro primer aprendizaje de los desencadenantes emocionales simplemente porque nuestros mecanismos de aprendizaje aún no se

encuentran bien desarrollados. Sin embargo, lo aprendido en las primeras etapas de la vida posee más potencia y más resistencia al olvido que lo que aprendemos posteriormente. Es una suposición que, fundamentada en estudios científicos, es común a muchas formas de psicoterapia.

Los autoevaluadores son potentes en su continuo acecho, más allá de nuestra conciencia, de temas y variaciones de lo que ha sido crucial para nuestra supervivencia. Por poner una metáfora informática, los mecanismos de evaluación automática buscan en el entorno cualquier cosa que se asemeje a lo almacenado en nuestra *base de datos de alerta emocional*, que está configurada en parte por la biología mediante la selección natural y en parte por la experiencia individual.¹⁵

Recordemos que lo que la selección natural configura puede que no sean desencadenantes en sí mismos, sino preparativos que posibilitarán que determinados desencadenantes se introduzcan rápidamente en la base de datos. Numerosos psicólogos se han centrado en un conjunto de temas distinto pero relacionado, es decir, de qué manera los autoevaluadores juzgan un nuevo acontecimiento para determinar, en mis términos, si encaja con algún elemento existente en la base de datos de valoración emocional. Tengo mis dudas sobre la validez de lo que sugieren dado que se basa en lo que la gente les cuenta, y ninguno de nosotros es consciente de lo que hace su mente cuando se encuentra inmersa en un proceso de valoración automática. Esas investigaciones nos han proporcionado buenos modelos para dar cuenta del modo en el que la gente explica qué le provoca emociones. En cualquier caso, sus sugerencias no afectan directamente a la teoría que propongo en este capítulo sobre lo que nos lleva a responder emocionalmente.

La base de datos es abierta, no cerrada. La información va añadiéndose constantemente.¹⁶ A lo largo de la vida vamos cruzándonos con nuevos sucesos que pueden interpretarse, mediante la evaluación automática, como semejantes a algún tema o variación guardado en la base de datos. Cuando ello sucede, surge una emoción. El psicólogo Nico Frijda subraya que lo que yo llamo *variaciones* no son sólo el resultado de la experiencia directa previa, sino que a menudo se

trata de estímulos nuevos con los que nos cruzamos y que parecen tener su importancia respecto a asuntos que nos preocupan, lo que él llama *nuestros intereses*.¹⁷

Ya que no tenemos por qué desviar la atención consciente para vigilar los sucesos que se han transformado en desencadenantes emocionales, podemos utilizar nuestros procesos conscientes para hacer otras cosas. Si, como explico más adelante, la mente consciente se preocupa por la posibilidad de que determinados episodios emocionales estén a punto de ocurrir, ello constituye un indicio de enfermedad mental. Una vez hemos aprendido a conducir, lo hacemos tan automáticamente que somos libres de poner la conciencia en una charla, en la radio, en algo que vaya a pasar, etc. Si vamos a girar a la izquierda, no tenemos que dejar de escuchar la radio para coger el carril correcto tras el giro. Y, sin embargo, si se presenta el peligro, haremos lo más adecuado. Ésta es una de las grandes ventajas de las emociones: que son funcionales.

Desgraciadamente, nuestra respuesta puede no ser siempre la apropiada respecto al entorno actual. Si estamos de visita en un país en el que se conduce por el otro lado, nuestro procesamiento automático podría resultarnos letal, por cuanto sería fácil que al entrar en una rotonda o al girar nos equivocáramos. En tal caso no podremos mantener una conversación ni escuchar la radio, sino que deberemos precavernos conscientemente contra las decisiones automáticas que normalmente tomamos. A veces nos parece que emocionalmente estamos viviendo en otro país, en un entorno distinto de aquél al que nuestros mecanismos de evaluación automática son sensibles. En tal caso, quizá reaccionemos inadecuadamente ante lo que suceda.

Ello tampoco supondría un gran trastorno, si no fuera porque nuestros mecanismos evaluadores automáticos funcionan a una velocidad increíble. Si fueran más lentos no nos serían tan útiles; pero ya tendremos tiempo de ser conscientes de lo que nos llevó a reaccionar emocionalmente. Las valoraciones conscientes nos permitirían interrumpir el proceso, en el caso de considerarlo inapropiado o inútil, antes de que la emoción diese comienzo. La naturaleza, sin embargo, no nos ofreció dicha oportunidad. Si el disponer de mecanismos

evaluativos lentos en lugar de rápidos hubiera sido de alguna utilidad en la historia de nuestra especie, entonces no poseeríamos esos mecanismos de valoración automática tan rápidos e inconscientes.

Aunque lo más frecuente es que sean dichos mecanismos los que disparan las emociones, ésta no es su única manera de iniciarse. Consideremos, pues, ocho formas más de generar emociones. Algunas de ellas ofrecen más posibilidades de controlar si vamos a experimentar emociones o no.

A veces las emociones se inician siguiendo una *evaluación reflexiva* en la cual consideramos conscientemente lo que está sucediendo mientras no estamos seguros de lo que significa. Cuando la situación evoluciona y llegamos a comprenderla mejor, algo hace clic. Algo encaja en nuestra base de datos de alerta emocional y los mecanismos de evaluación automática se ponen al mando. La evaluación reflexiva se ocupa de las situaciones ambiguas, aquellas situaciones con las que nuestros mecanismos de evaluación automática todavía no están sintonizados. Supongamos que conocemos a una mujer que empieza a contarnos su vida. No está claro por qué lo hace ni qué pretende con ello. Pensamos sobre lo que nos explica intentando adivinar qué es lo que significa para nosotros, si es que significa algo. Así llegamos a un punto en el que nos damos cuenta de que, en realidad, ella supone una amenaza para nuestro puesto de trabajo. Inmediatamente, los mecanismos de evaluación automática toman el mando y empezamos a sentir temor, ira u otra emoción pertinente.

Éste es el precio que hay que pagar por la evaluación reflexiva: el tiempo. Los mecanismos de evaluación automática nos ahorran momentos o minutos. Nuestras evaluaciones automáticas a menudo pueden salvarnos del desastre —y de hecho lo hacen— ahorrándonos esos momentos o minutos que la evaluación reflexiva requiere.

En cuanto a lo positivo, disponemos de la oportunidad de influir en lo que ocurre cuando se inician las emociones como consecuencia de una evaluación reflexiva.* Para lograrlo, deberemos estar muy familiarizados con nuestros propios detonantes emocionales más sensibles, es decir, las variaciones concretas de los temas universales más preponderantes de nuestra vida para cada emoción.

Para hacerse una idea de cuáles son nuestros disparadores más sensibles y los de las personas de nuestro entorno, será útil la lectura de los capítulos del 5 al 9 sobre los temas y sus variantes más comunes. Si sabemos cuáles son los detonantes más sensibles, podremos realizar un esfuerzo deliberado para no permitir que tergiversen nuestra interpretación de lo que esté ocurriendo.

Supongamos que lo que desata en nosotros una reacción de tristeza-angustia es el ligerísimo indicio de que una mujer va a abandonarnos porque ha descubierto nuestro secreto mejor guardado: nuestro sentimiento —aprendido— de inutilidad básica. Con el tiempo suficiente, podemos utilizar la evaluación reflexiva para evitar el juicio de que va a abandonarnos. No será fácil, pero a base de práctica pueden reducirse las posibilidades de caer en la tristeza-angustia cuando la verdad es que nadie está abandonándonos. La evaluación reflexiva le ofrece a la mente consciente un papel más importante. Tenemos la oportunidad de aprender a precavernos deliberadamente contra la posibilidad de malinterpretar lo que sucede.

También experimentamos emociones cuando nos acordamos de una escena emocional del pasado. Podemos optar por recordar la escena, reelaborarla en la mente, volver a ella para imaginar lo que sucedió, por qué sucedió o de qué otra forma podríamos haber actuado. O puede ser que el recuerdo no haya sido una opción sino algo espontáneo, algo que de repente se presenta en la mente. Independientemente de cómo se inicie el recuerdo, por elección o espontáneamente, puede ser que desde el principio incluya no sólo la escena y el guión de lo sucedido, emocionalmente hablando, sino también una reacción emocional. Puede ser que volvamos a sentir las emociones que sentimos en la escena original o que ahora se trate de una emoción distinta. Por ejemplo, una persona podría airarse consigo misma porque en la escena original se asustó y en cambio ahora sentir sólo la ira y no el miedo que se apoderó de ella en la escena original. También puede ocurrir que inicialmente recordemos los episodios emocionales pero no volvamos a experimentar aquéllas emociones u otras. O quizá las emociones surjan al irse desplegando la escena en nuestra mente.

Robert Levenson y yo utilizamos un ejercicio de memoria para provocar

emociones en el laboratorio a fin de estudiar las expresiones y las reacciones fisiológicas que distinguen cada emoción. Pensamos que a la gente le sería difícil volver a vivir escenas emocionales del pasado sabiendo que estaban siendo filmadas y con un montón de cables conectados a distintas partes de su cuerpo para medir la frecuencia cardíaca, la respiración, la presión sanguínea, la sudoración y la temperatura cutánea. Fue exactamente lo contrario. La mayoría de las personas parecen estar ansiosas de disponer de una oportunidad para revivir y volver a experimentar una escena emocional pasada. Dadles la oportunidad y eso sucederá casi de inmediato respecto a algunas emociones o a casi todas.

Les pedimos a los participantes que recordaran su versión personal de alguno de los acontecimientos que se han revelado universales para cada emoción. Por ejemplo, para despertar la tristeza le pedimos a la gente que recordara alguna época de su vida en la que falleciese alguien con quien tuviera un fuerte vínculo afectivo. Les pedimos que visualizasen el momento en el que la máxima tristeza les embargó y que intentaran experimentar de nuevo la emoción que sintieron con ocasión de aquella muerte.

Casi antes de acabar de comunicarles estas escuetas instrucciones, su fisiología, sus sensaciones subjetivas y, en algunas personas, incluso la expresión facial de sus emociones ya habían cambiado. No tendría por qué sorprendernos, puesto que todo el mundo ha pasado por la experiencia de recordar algún acontecimiento importante y sentir una emoción. Lo que no se sabía antes de llevar a cabo la investigación es si los cambios que se producen al recordar las emociones se asemejan a los que se dan cuando la emoción surge por otros medios, y lo cierto es que sí. El recuerdo de episodios emocionales, de éstos que elegimos traer a la memoria y que no provocan que de inmediato volvamos a experimentar las emociones vividas en la situación original, nos brindan la oportunidad de aprender a reinterpretar lo que esté sucediendo ahora en nuestra vida de forma que tengamos la posibilidad de cambiar lo que esté haciéndonos reaccionar emocionalmente.

La imaginación sigue siendo otra vía mediante la cual suscitar una reacción

emocional. Así como la utilizamos para crear escenas que sabemos que nos sumergen en la emoción, también somos capaces de calmar un desencadenante. En la mente podemos ensayar y poner a prueba otras interpretaciones de lo que está ocurriendo, de forma que no encajen en nuestros detonantes más sensibles y habituales.

Hablar sobre experiencias emocionales pasadas también puede generar emociones. A esa misma persona con la que tuvimos una determinada reacción emocional le podríamos explicar cómo nos sentimos entonces y por qué pensamos que fue así. O podríamos hacer otro tanto con un amigo o un psicoterapeuta. En ocasiones, el simple acto de hablar acerca de un episodio emocional nos llevará a experimentar la emoción de nuevo, lo mismo que ocurre en nuestros experimentos cuando le pedimos a la persona que intente eso mismo.¹⁸

Revivir los sentimientos que experimentamos durante un episodio emocional del pasado puede ser beneficioso. Quizá suponga una oportunidad de llevar las cosas a un final distinto. También es posible que la persona con la que estemos hablando nos dé su apoyo y comprensión. Pero ni que decir tiene que a veces el volver a experimentar emociones puede resultar problemático. Quizá estábamos convencidos de que podríamos hablar desapasionadamente con nuestro cónyuge sobre un malentendido acaecido unos días atrás, aunque luego comprobamos que de eso nada, que volvemos a indignarnos igual o más que entonces. Y eso puede que suceda a pesar de lo mucho que esperábamos que esta vez no fuera así, pero es que casi nunca tenemos control sobre cuándo vamos a ponernos emotivos. Y además, es probable que cuando nos indignamos, nuestro rostro lo delate ante los demás y que nuestro cónyuge se enfade porque nosotros hemos vuelto a enfadarnos.

Supongamos que estamos charlando con un amigo sobre lo mal que nos sentimos cuando el veterinario nos comunicó que nuestro perro, que tanto queríamos, no superaría su enfermedad. El explicarlo nos hace revivirlo, mostrarnos apesadumbrados, y mientras nuestro amigo nos escucha, también parece entristecerse. No es nada raro, y eso que no se trata ni de su perro ni de su

pérdida. Todos podemos sentir las emociones que sienten los demás, es decir, sentirlas por empatía. Ésta es la sexta forma en la que las emociones pueden surgir: siendo testigos de la reacción emocional de otra persona.

No es que pase siempre; no pasa si la persona en cuestión no nos importa o si no nos identificamos con ella de alguna forma. Además, a veces somos testigos de las emociones de otra persona y, en cambio, nosotros sentimos una emoción totalmente distinta de la suya. Por ejemplo, podemos mostrarnos desdeñosos respecto a su enfado o podemos sentir temor ante su ira.

No tiene por qué tratarse de la desgracia de un amigo para que desencadene en nosotros una reacción emocional. Puede ser la de un perfecto desconocido que incluso no se halla en nuestra presencia. A lo mejor lo vemos por la televisión o en el cine, o leemos sobre el caso en un periódico o en un libro. Aunque no hay duda alguna sobre la posibilidad de reaccionar emocionalmente al leer sobre un desconocido, resulta sorprendente que algo que apareció tan tardíamente en la historia de nuestra especie —el lenguaje escrito— pueda generar tantas emociones. Imagino que el lenguaje escrito se transforma en nuestra mente en sensaciones, imágenes, sonidos, olores e incluso en sabores, y en cuanto sucede, dichas imágenes reciben el mismo tratamiento por parte de los mecanismos de evaluación automática que cualquier otro acontecimiento. Si pudiésemos bloquear la producción de esas imágenes, creo que únicamente con el lenguaje no se llegaría a evocar las emociones.

Los demás pueden indicarnos de qué tener miedo, por qué enfadarnos, de qué disfrutar, etc. Este camino simbólico normalmente implicará la presencia de una persona que en nuestra primera infancia nos cuidó, y su impacto se verá intensificado si la emoción sobre la que nos han instruido está muy cargada. Asimismo, podemos observar qué es lo que provoca emociones a las personas que significan algo para nosotros e inadvertidamente adoptar como nuestras sus variantes emocionales. Un niño cuya madre sienta miedo a las multitudes quizá desarrolle el mismo tipo de miedo.

La mayoría de los que han escrito sobre las emociones han abordado el tema de la violación de las normas, las emociones que experimentamos cuando

nosotros mismos u otras personas violamos una norma social importante.¹⁹ Puede ser que nos sintamos rabiosos, asqueados, desdeñosos, avergonzados, culpables, quizá incluso divertidos o complacidos. Dependerá de quién viola la norma y de a qué se refiere ésta. Las normas, por descontado, no son universales; puede ser incluso que determinada norma no sea compartida por la totalidad de un colectivo nacional o cultural. Pensemos, por ejemplo, en las diferencias entre las nuevas generaciones y las viejas en Estados Unidos actualmente respecto a la decencia y el significado del sexo oral. Tanto al inicio de nuestra vida como posteriormente, aprendemos normas sobre lo que las personas deben hacer.

Éste es el último modo en el que las emociones se inician, un modo nuevo e inesperado. Lo descubrí cuando con mi colega Wally Friesen estábamos desarrollando una técnica para medir los movimientos faciales. Para aprender de qué forma los músculos faciales transforman el aspecto visible del rostro, nos grabamos en vídeo y sistemáticamente llevamos a cabo distintas combinaciones de movimientos faciales. Empezamos con acciones con un solo músculo y proseguimos hasta lograr combinaciones de seis músculos diferentes funcionando a la vez. No es que realizar dichos movimientos fuese siempre tarea fácil, pero a base de muchos meses de práctica aprendimos a hacerlo y realizamos y grabamos diez mil combinaciones distintas de acciones musculares faciales. Mediante el estudio posterior de las cintas, aprendimos a reconocer cuáles eran los músculos que habían intervenido en cada expresión. Estos conocimientos fueron la base de nuestro sistema de medición, el Sistema de Codificación de la Acción Facial (FACS),²⁰ al que me refiero en el primer capítulo.

Descubrí que cuando adoptaba determinadas expresiones me veía inundado por intensas sensaciones emocionales. Y no cualquier expresión, sino sólo aquellas que ya había identificado como universales a todos los seres humanos. Cuando le pregunté a Friesen si a él también le pasaba, me dijo que él también sentía emociones cuando adoptaba algunas expresiones y que a menudo le resultaba muy desagradable.

A los pocos años Bob Levenson se pasó un año en mi laboratorio. Le parecía perfecto estar en San Francisco y dedicar todo un año a ayudarnos a poner a prueba aquella idea de locos de que la simple adopción de una determinada expresión producía cambios en el sistema nervioso autónomo de las personas. En los diez años siguientes, realizamos cuatro experimentos, incluyendo uno en una cultura no occidental, los minang-kabau de Sumatra Occidental. Al seguir nuestras instrucciones sobre qué músculos mover, la fisiología de aquellas personas cambiaba y la mayoría comunicaba haber sentido la emoción. De nuevo, no era cualquier movimiento facial el que provocaba este cambio. Tenían que hacer los movimientos musculares que nuestro estudio previo había concluido que eran expresiones universales de emoción.²¹

En otro estudio centrado únicamente en la sonrisa, Richard Davidson, un psicólogo que se dedica a estudiar el cerebro y la emoción, y yo descubrimos que sonreír producía muchos de los cambios cerebrales que ocurren cuando hay placer. Y no era cualquier tipo de sonrisa, sólo la sonrisa que previamente había descubierto que realmente significaba placer (véase capítulo 9).²²

En este estudio les pedimos a las personas que realizaran determinados movimientos faciales. Estoy convencido de que habríamos obtenido los mismos resultados si hubiesen articulado con la voz el sonido de cada emoción, pero a mucha gente le es mucho más difícil intentar producir sonidos con la voz que adoptar expresiones faciales. Sin embargo, encontramos a una mujer que era capaz de hacerlo y, desde luego, sus resultados con la voz y con la cara fueron idénticos.

Ni la generación de experiencias emocionales ni el cambio de la fisiología mediante la adopción deliberada del aspecto de una emoción son la forma más habitual de experimentar emociones. Pero puede que suceda con más frecuencia de lo que creíamos en un principio. Edgar Allan Poe lo sabía, y en *La carta robada* escribió:

Cuando quiero averiguar lo listo o lo tonto, o lo bueno o lo malvado que es alguien, o en qué está pensando en un momento dado, moldeo la expresión de mi rostro lo más detalladamente posible, según la

expresión del suyo, y luego espero a ver qué pensamientos o sentimientos acuden a mi mente o corazón, como si coincidiesen o se correspondiesen con la expresión.

He descrito nueve caminos para acceder o despertar nuestras emociones. El más común es mediante el funcionamiento de los autoevaluadores, los mecanismos de evaluación automática. Un segundo camino empieza por la evaluación reflexiva y luego salta a los autoevaluadores. El recuerdo de experiencias emocionales pasadas constituye el tercer camino, y la imaginación, el cuarto. Hablar sobre un episodio emocional pasado es el quinto. La empatía, el sexto. La educación recibida de otras personas acerca de lo que tiene que ponernos emocionales es el séptimo. La violación de normas sociales es el octavo. El último consiste en asumir voluntariamente la apariencia de una emoción.

En el siguiente capítulo proseguimos a partir de lo ya aprendido sobre cómo se desencadenan las emociones, planteándonos por qué y cuándo resulta tan difícil cambiar lo que nos provoca emociones. Incluye sugerencias acerca de qué hacer para ser más conscientes del momento en el que se inician las emociones producidas mediante la evaluación automática, porque cuando ello ocurre es cuando solemos meternos en problemas y luego tenemos que arrepentirnos de nuestro comportamiento.

CÓMO CAMBIAR LO QUE NOS EMOCIONA

Caminar por el borde de un acantilado puede dar miedo pese a saber que hay una barandilla claramente visible para impedir que nadie se precipite al vacío. El hecho de que el sendero no esté resbaladizo y que la barandilla no sea frágil importa muy poco: aun así el corazón se acelera y las palmas de las manos se humedecen. Saber que no hay nada que temer no borra el miedo. Y a pesar de que la mayoría controla sus acciones y no se desvía del sendero, quizá sólo sea capaz de echar un furtivo vistazo al hermoso panorama que le rodea. El peligro se siente aunque objetivamente no exista.¹

El paseo por el acantilado nos muestra que nuestro conocimiento no siempre logra anular las evaluaciones de los autoevaluadores que generan respuestas emocionales. Tras el desencadenamiento de las respuestas emocionales quizá nos demos cuenta conscientemente de que no hay ninguna necesidad de responder emocionalmente y, sin embargo, puede que la emoción persista. Mi idea es que eso suele ocurrir cuando el desencadenante es un tema emocional producto de la evolución o un desencadenante aprendido muy semejante al tema. Cuando el desencadenante aprendido mantiene una relación más distante con el tema, nuestro conocimiento consciente quizá sea más capaz de interrumpir la experiencia emocional. Dicho de otra forma, si nuestros intereses sólo mantienen una relación lejana con determinado tema, podremos anularlos a voluntad.

Existe otra forma más seria en la que las emociones invalidan lo que sabemos. Las emociones pueden impedirnos el acceso a una información que, si no

estuviéramos inmersos en la emoción, tendríamos al alcance de la mano. Cuando somos presa de una emoción inadecuada, interpretamos lo que sucede de forma que encaje en lo que sentimos y hacemos caso omiso de lo que sí sabemos pero no encaja.

Las emociones alteran nuestra forma de ver el mundo y nuestra interpretación de las acciones de los demás. No pretendemos poner en duda si estamos sintiendo una emoción en particular; lo que buscamos es confirmarla. Juzgamos lo que ocurre para que resulte coherente con la emoción que sentimos y así poder justificarla y mantenerla. En numerosas ocasiones eso va a ayudarnos a centrar la atención y a guiar nuestras decisiones respecto a cómo dar respuesta a los problemas inmediatos y a comprender lo que está en juego. Pero también puede causarnos problemas, porque cuando estamos en manos de una emoción descartamos o ignoramos aquellos conocimientos que poseemos que podrían poner en tela de juicio la emoción que estamos sintiendo, de la misma manera que descartamos o ignoramos aquellas informaciones nuevas que proceden del entorno y no se adecuan a nuestra emoción. En otras palabras, el mismo mecanismo que guía y centra nuestra atención puede deformar nuestra capacidad de manejar las nuevas informaciones y el conocimiento ya guardado en el cerebro.*

Supongamos que una persona se siente furiosa por haber sido insultada en público. Mientras dure esa furia no le será fácil plantearse si lo dicho era en realidad un insulto o no. El conocimiento pasado sobre dicha persona y sobre la naturaleza de los insultos sólo estará disponible selectivamente; únicamente recordará aquella parte de los conocimientos que justifiquen la furia y no la parte que la contradigan. Y aunque la persona que ha insultado se explique o se excuse, quizá la persona indignada no pueda incorporar inmediatamente dicha información —el hecho de una disculpa— a su comportamiento.

Durante un rato nos encontramos en un estado *refractario*. Se trata de un período en el que el pensamiento es incapaz de incorporar información que no encaje, mantenga o justifique la emoción que estemos sintiendo. Este estado refractario será más positivo que negativo si es breve, si dura sólo un segundo o

dos. En ese corto espacio centra nuestra atención en el problema inmediato, y utilizando la información más pertinente guía nuestras primeras acciones y los preparativos para las futuras. Si el período refractario se alarga —minutos o incluso horas—, quizá surjan dificultades o mostremos un comportamiento emocional inadecuado. Un período refractario excesivamente dilatado distorsiona la forma en la que vemos el mundo y a nosotros mismos.²

En un accidente de tráfico que no llega a ocurrir por muy poco, una vez hemos logrado evitar al otro vehículo, no nos quedamos sumidos en un estado de miedo. Rapidísimamente nos damos cuenta de que el peligro ha pasado y esperamos hasta recuperar una respiración y una frecuencia cardiaca normales, lo cual sucede a los cinco segundos, máximo quince. Ahora bien, suponga usted que ese miedo tuviese que ver con algo que no resultase tan instantánea o espectacularmente refutable. Suponga que lo que teme determinada persona es que el dolor que siente en la parte baja de su espalda sea un síntoma de un cáncer de hígado. Durante el período refractario rechazará la información contradictoria y se olvidará de que ayer mismo estuvo ayudando a un amigo a mover unos muebles y que eso es precisamente lo que le ha provocado el dolor.

Piense en la siguiente situación familiar, algo muy normal: por la mañana, antes de irse a trabajar, Jim le dice a Helen, su esposa, que lo lamenta pero que le ha salido algo y no podrá ir a recoger a su hija a la escuela, y que vaya ella a buscarla. Helen le contesta con voz crispada y una mirada de enfado —está claro que se siente molesta—: «¿Por qué no me lo habías dicho antes? ¡A esa hora tengo una reunión con una de las personas que superviso!». Se trata de una respuesta que no ha pensado conscientemente; no ha elegido enfadarse. Helen se enfada porque los autoevaluadores interpretan que el mensaje de su marido es una interferencia en sus propósitos —un tema muy probable como causa de ira— y que a ella no se la ha tenido en consideración.

Jim, dándose cuenta por el tono de voz y la expresión facial de que Helen se ha enfadado, cree que ella no tiene ningún derecho a ponerse así y ahora es él quien se enfada, pues la ira provoca ira. «¿Por qué te enfadas por esto? No te lo he dicho con tiempo porque mi jefe acaba de llamarme para decirme que se ha

convocado una reunión de urgencia en mi departamento y que tengo que asistir.» Ahora Helen ya sabe que su marido no estaba siendo desconsiderado y que no hay motivo para enfadarse por una frustración inevitable y no premeditada; sin embargo, si todavía se encuentra en período refractario habrá guerra. Su enfado busca justificarse. Podría caer en la tentación de decir la última palabra: «¡Eso tendrías que habérmelo dicho antes!». No obstante, se contiene y no actúa desde el enfado.

Si Helen consigue incorporar la información nueva que Jim le proporciona, su percepción acerca de por qué él ha actuado así se transforma. En dicho caso, rechazará la interpretación de que él estaba siendo desconsiderado con ella y su enfado se volatilizará. Sin embargo, existen muchas razones por las que el período refractario podría prolongarse y así llevarla a aferrarse a su ira y no ceder terreno, aun habiendo recibido de Jim la información que la apaciguaría. Quizá aquella noche no había dormido bien. Quizá en el trabajo estaban apretándola demasiado, más de lo que era capaz de soportar, y estaba desquitándose con Jim. Quizá llevaban meses discutiendo sobre algo realmente importante, como por ejemplo tener otro hijo, y Helen abrigaba sentimientos de ira por la actitud aparentemente egoísta de Jim. Puede ser que Helen poseyera ese tipo de personalidad en el que la ira desempeña un papel preponderante. (En el capítulo 6 describo mis investigaciones sobre las personas que presentan un rasgo de hostilidad en su personalidad.) Otra posibilidad es que Helen estuviese *importando* a esta situación un guión perteneciente a otra parte de su vida, un guión con una gran carga emocional que ella escenifica una y otra vez.

Un guión consta de un elenco de personajes —la persona que lo está importando más las personas que giran en torno a ella— y de una trama argumental acerca de algo que ocurrió en el pasado. No todo el mundo importa a las situaciones actuales guiones emocionales de su propio pasado que no encajen bien. En las teorías psicoanalíticas de la personalidad se afirma convencionalmente que los guiones se importan cuando existen sentimientos no resueltos, sentimientos que nunca se llegaron a expresar completa o satisfactoriamente, o que, si se expresaron, no condujeron al resultado deseado.

Los guiones distorsionan la realidad actual provocando reacciones emocionales inadecuadas y alargando el período refractario.

Supongamos que Helen era la hija menor y que su hermano Bill era un bravucón que la tenía dominada. Si a Helen se le quedó grabada esa experiencia y si sus padres se ponían de parte de Bill y opinaban que ella exageraba, puede ser que a menudo importe el guión que reza «estoy siendo dominada» a situaciones que no guardan más que un lejanísimo parecido con las de su niñez. A Helen le importa muchísimo que alguien la domine y eso la lleva a detectar signos de dominación en donde puede ser que no los haya en absoluto. Pero Helen no desea importar ese guión. Es una mujer inteligente que se ha dado cuenta, gracias a la respuesta de sus personas más allegadas, de que muestra una tendencia a manifestar precisamente ese tipo de interpretación errónea y a reaccionar exageradamente. Sin embargo, durante el período refractario no puede hacer mucho al respecto. Sólo después, cuando reflexiona, toma conciencia de que se ha comportado inadecuadamente y se arrepiente de ello. Le encantaría borrar el desencadenante «me quiere dominar» de su base de datos de alerta emocional. Su vida sería mejor si lograra hacer que ese desencadenante desapareciese; no sería tan propensa a pasar por largos períodos de enfado y no deformaría las intenciones de los demás para hacerlas encajar en sus propias emociones.

A mucha gente le gustaría disponer exactamente de ese tipo de control para cuando experimenta una reacción emocional. Uno de los motivos que conduce a las personas a buscar ayuda psicoanalítica es el deseo de dejar de reaccionar emocionalmente ante algunas de las cosas que lo provocan. Pero ninguno de nosotros pretende extinguir completa e irrevocablemente todas sus emociones. La vida sería aburrida, menos jugosa, menos interesante y probablemente menos segura si dispusiésemos de dicho poder.

El miedo nos protege, nos salva la vida avisándonos de las amenazas de sufrir algún daño haciéndonos reaccionar sin que medie el pensamiento. Las reacciones de asco nos vuelven precavidos acerca de actividades que literal o figuradamente podrían resultar tóxicas. Por su parte, la tristeza y desesperación

causadas por pérdidas pueden aportarnos el apoyo de otras personas. Incluso la ira —que es la emoción que más personas quisieran desactivar— nos es útil. Advierte a los demás, y también a nosotros, de cuándo algo está frustrándonos. Dicho aviso puede provocar un cambio, aunque también puede provocar más ira como respuesta. La ira nos impele a intentar cambiar el mundo, a crear justicia social, a luchar por los derechos humanos.

¿De verdad deseamos eliminar esas motivaciones? Sin emoción, sin placeres sensuales, sin orgullo por nuestros logros y los de nuestros vástagos, sin la diversión ocasionada por las cosas raras e inesperadas de la vida, ¿valdría la pena vivirla? La emoción no es una especie de apéndice, un aparato residual que no necesitamos y que es mejor extirpar. Las emociones se hallan en el núcleo de nuestra vida. Hacen que la vida sea *vivable*.

Más que extinguir por completo nuestras emociones, a la mayoría nos gustaría disponer de la capacidad de suprimir selectivamente las reacciones emocionales provocadas por ciertos desencadenantes muy concretos. Nos gustaría pulsar la tecla de supresión para borrar un determinado desencadenante o un conjunto de ellos, un guión de preocupación guardado en nuestra base de datos de alerta emocional. Desgraciadamente, no existen pruebas concluyentes y definitivas de que ello sea posible.

Uno de los estudiosos del cerebro y las emociones más destacados, el psicólogo Joseph LeDoux, ha escrito recientemente:

El aprendizaje condicionado del miedo es especialmente resistente y, de hecho, quizá represente una forma indeleble de aprendizaje.³ La indelebilidad del miedo aprendido presenta un lado bueno y otro malo. Obviamente, a nuestro cerebro le resulta muy útil poder conservar recuerdos de los estímulos y situaciones que en el pasado se vieron asociados al peligro. Pero esos potentes recuerdos, que normalmente se generan en circunstancias traumáticas, también pueden abrirse paso hasta la vida cotidiana e infiltrarse en situaciones en las que no resultan especialmente útiles....⁴

Por suerte, tuve oportunidad de hablar de ello con LeDoux mientras redactaba el presente capítulo, y de insistirle un poco para que me explicara qué es lo que quería decir exactamente y hasta qué punto estaba seguro de ello. En primer

lugar, que quede claro que LeDoux se refiere únicamente a desencadenantes aprendidos, que es lo que yo llamo *variaciones*. Con respecto a los temas, que son producto de nuestra evolución, LeDoux y yo coincidimos en considerarlos indelebles; por ejemplo, los descubrimientos realizados con ratones nacidos en laboratorio: no habiendo tenido nunca ninguna experiencia con un gato, mostraron miedo al verlo por vez primera. Se trata de un tema innato, un desencadenante de miedo que no precisa aprendizaje. El poder de un tema de desencadenar una emoción puede debilitarse, pero no suprimir por completo. Ahora bien, ¿podemos desaprender las variaciones, los desencadenantes que vamos adquiriendo en el transcurso de la vida?

Sin entrar en los detalles técnicos de la investigación de LeDoux sobre el cerebro, tenemos que saber que cuando un desencadenante emocional se crea, cuando aprendemos a tener miedo de algo, se crean asimismo nuevas conexiones entre un determinado grupo de células cerebrales, formando lo que LeDoux llama una *reunión de células*.⁵ Parece ser que dichas reuniones de células, que contienen el recuerdo del desencadenante aprendido, son unos registros fisiológicos permanentes de lo aprendido. Conforman lo que yo llamo *base de datos de alerta emocional*. Sin embargo, es posible aprender a interrumpir la comunicación entre las reuniones de células y el comportamiento emocional. El desencadenante pone en funcionamiento la reunión de células, pero la conexión entre ella y nuestro comportamiento emocional puede cortarse, al menos durante un tiempo. Sentimos miedo, pero actuamos como si no lo tuviéramos. También podemos aprender a cortar la conexión entre el desencadenante y las reuniones de células de manera que, aunque la emoción no se dispare, la reunión de células se conserve, la base de datos no se borre y continúe existiendo la posibilidad de conectarla de nuevo al desencadenante, con lo que nuestra capacidad de respuesta seguirá manteniéndose. En determinadas circunstancias, cuando estemos bajo un tipo concreto de presión, el desencadenante volverá a activarse conectándose a la reunión de células, y la respuesta emocional surgirá de nuevo.

Aunque todas las investigaciones de LeDoux se han centrado en el miedo, es de la opinión de que no hay ningún motivo para creer que con respecto a la ira y

la angustia vaya a ser distinto. Ello coincide con mi experiencia personal y con lo que he podido observar en otras personas; así pues, voy a dar por supuesto que sus descubrimientos son generalizables al resto de las emociones, quizá incluso a las emociones que se sienten como positivas.*

Nuestro sistema nervioso está constituido de tal manera que cambiar lo que nos permite experimentar emociones, desaprender la conexión entre una reunión emocional de células y una respuesta, o entre un desencadenante y una reunión emocional de células, no resulta nada fácil. La base de datos de alerta emocional es un sistema abierto —continuamente van añadiéndosele nuevas variaciones—, pero no es un sistema que permita una fácil eliminación de datos una vez introducidos. Nuestro sistema emocional está construido de tal manera que conserva los desencadenantes y no se desprende de ellos para generar respuestas emocionales sin que medie el pensamiento. Estamos biológicamente contruidos de forma que no se nos permita interrumpirlas cómodamente.

Pero volvamos a mi ejemplo del accidente que estuvo a punto de consumarse para ver cómo los descubrimientos de LeDoux nos ayudan a entender lo que sucede cuando pretendemos cambiar lo que nos provoca respuestas emocionales. Todo conductor ha pasado por la experiencia, sentado en el asiento del copiloto, de haber hecho el gesto de pisar involuntariamente un pedal de freno imaginario al ver que otro coche giraba de golpe hacia el suyo. Pisar el freno es una respuesta aprendida ante el temor de sufrir el impacto de otro vehículo. Pero no es lo único aprendido, también lo es el desencadenante. Los automóviles no formaban parte del entorno de nuestros antepasados; un coche abalanzándose hacia nosotros no es un tema innato, sino una variante aprendida. La aprendemos rápidamente porque resulta muy cercana a uno de los posibles temas del miedo: algo penetra velozmente en nuestro campo visual y se nos acerca como si fuera a golpearnos.

Pese a que la mayor parte de nosotros, cuando estamos en el asiento del pasajero, involuntariamente pisamos ese freno inexistente cuando percibimos el peligro, los profesores de autoescuelas aprenden a no hacerlo. Pueden llegar a aprender a interrumpir la respuesta, en cuyo caso seguirán sintiendo miedo pero

no responderán físicamente. Sospecho que todavía se asomará una sombra de temor a sus rostros o en el tono de voz. O quizá aprenden a cortar la conexión entre el desencadenante —el coche precipitándose hacia ellos— y la reunión de células en el cerebro creada para ese desencadenante del temor.* Quizá su conexión entre el desencadenante y la reunión de células está ajustada con tal precisión que surge el miedo y únicamente se activa la respuesta de protección de pisar el pedal del freno, cuando realmente existen muchas posibilidades de verse inmersos en una situación de auténtico peligro. Sin embargo, si no han dormido bien o si aún continúan dándole vueltas a la discusión que han tenido con su pareja esa misma mañana y que ha quedado inconclusa, el pie se les disparará de nuevo como a cualquiera de nosotros, que no somos profesores de autoescuela y que no hemos aprendido a interrumpir dicho desencadenante. Los vínculos entre el desencadenante, las conexiones celulares y la respuesta no se han suprimido, sólo se han debilitado.

En el resto del presente capítulo voy a abordar el debilitamiento de los desencadenantes emocionales, ya hayan sido creados directamente mediante el condicionamiento o indirectamente mediante una conexión con algún tema emocional. En el capítulo siguiente explico cómo debilitar la conexión entre un episodio emocional y nuestras respuestas emocionales. Ninguna de estas dos cosas es fácil. Explicaré cómo podría funcionar en el contexto de otro ejemplo.

Pongamos por caso un chico —vamos a llamarlo Tim— cuyo padre solía gastarle bromas que, realizadas ostentosamente como tales, tenían algo de cruel, pues eran una clara burla de lo mal que Tim hacía las cosas. A muy temprana edad, probablemente antes de cumplir los cinco años, en la base de datos de alerta emocional de Tim ya debió de introducirse un guión de una persona imponente despreciándolo a base de bromas. Ya de más mayor, Tim respondía a las bromas con un estallido de cólera casi instantáneo, aunque no pretendiesen herirle. A su padre eso le encantaba, y se mofaba de él por enfadarse por un chiste. Al cabo de unos veinte años, Tim sigue reaccionando airadamente ante el primer indicio de que alguien pueda estarse burlando de él. Eso no quiere decir que Tim siempre actúe desde su enfado, pero le irían mejor las cosas si no

tuviese que estar luchando contra ese impulso de contraatacar en cada ocasión que alguien le gasta una broma.

Probablemente, existen seis factores muy distintos que determinan hasta qué punto pueden reducirse el grado de sensibilidad, el protagonismo y el poder de un desencadenante emocional, y la duración del período refractario, el período en el que sólo somos capaces de utilizar aquella información que respalda la emoción que estamos sintiendo. El primer factor es la *proximidad al tema que es producto de la evolución*: cuanto más cercano se encuentre el desencadenante aprendido del tema no aprendido, más arduo será hacer menguar su poder. Los enfados debidos al tráfico constituyen un ejemplo de acontecimiento que se parece mucho a un tema, pero que no es una variación aprendida. Lo ilustraremos con el siguiente ejemplo. Cada día, el director de mi departamento va a la universidad en coche y siempre llega a un punto en el que se juntan dos colas de coches. Existe una ley no escrita que estipula que los coches irán pasando por turnos, uno de cada carril por vez; sin embargo, en ocasiones alguien se salta el turno y se le cuela. Entonces, y a pesar de que en realidad eso no tiene importancia alguna, pues respecto a la hora a que va a llegar a la universidad la diferencia será de escasos segundos, mi jefe se pone hecho un energúmeno. En el trabajo, sin embargo, aunque un miembro de la facultad presente una crítica concerniente a alguno de sus planes para el departamento, tema al que ha dedicado muchísimo trabajo y que indiscutiblemente le importa, y mucho, raro será que llegue a enojarse. ¿Por qué, pues, se indigna por algo tan aparentemente trivial, y en cambio por algo que sí es importante no se enfada?

El motivo es que las acciones que realiza el conductor se parecen al tema de la ira —probablemente producto de la evolución universal— de ver que alguien interfiere en nuestro propósito, y no de palabra sino mediante una acción física, de alcanzar algún objetivo. Las acciones del conductor maleducado resultan mucho más próximas al tema que las del colega universitario que redacta una crítica. A los que se pregunten por qué ese enfado del tráfico parece haberse generalizado tanto en la actualidad, les diré que a mi entender siempre ha sido así, pero con una frecuencia mucho menor porque antes el tráfico también era

más escaso. Asimismo, los medios de comunicación no se han referido a dicho fenómeno, lo cual habría hecho de él un centro de atención informativa.

Aplicando estas ideas a los problemas de Tim, cabe esperar que le resulte más fácil debilitar un desencadenante más distante del tema universal que otro más cercano. Ser objeto de burlas y humillaciones verbales por parte de su padre se encuentra más lejos del tema que si lo que hubiese sucedido hubieran sido «bromas físicas», como por ejemplo, sujetarle los brazos contra el cuerpo de forma que no pudiese moverse. Tim, ya como adulto, habría dispuesto de más posibilidades de debilitar el poder del desencadenante si las experiencias originales de mofa y humillación hubiesen consistido en restricciones físicas.

Un segundo asunto que hay que considerar es hasta qué punto los casos actuales de acontecimientos desencadenantes *se parecen a la situación original* en la que por vez primera se aprendió el desencadenante. Quien tan cruelmente se burlaba de él era su padre, un hombre fuerte y dominante. Ser víctima de las burlas de una mujer, de un igual o de un subordinado no se parece tanto al original como sufrir las burlas de un hombre con cierta autoridad sobre él. A Tim le habría resultado más fácil debilitar ese desencadenante si en lugar de ser objeto de burlas por parte de una figura autoritaria, lo fuese de otro tipo de figura.

Un tercer tema es en qué etapa de la vida de esa persona se incorpora el desencadenante. Presumiblemente, cuanto *antes* se aprenda, más difícil resultará debilitarlo. En parte, ello se debe a que en las primeras etapas de la vida la capacidad de controlar reacciones emocionales producidas por un desencadenante emocional cualquiera no está todavía bien desarrollada. Así pues, a igualdad del resto de condiciones, la reacción emocional consecuencia de un desencadenante aprendido en los primeros años será mucho más intensa que la que es producto de desencadenantes integrados en época adulta. En parte, se debe a la posibilidad —sugerida por determinados psicólogos del desarrollo y por todos los psicoanalistas, y que en la actualidad goza del apoyo creciente que proporcionan los estudios sobre el cerebro y las emociones—⁶ de que la primera infancia es crucial en la formación de la personalidad y la vida emocional. Lo

que entonces se aprende muestra más solidez y resistencia al cambio. Los desencadenantes aprendidos en esa etapa crítica pueden dar pie a un período refractario más dilatado.

La *carga emocional inicial* constituye el cuarto factor clave. Cuanto más intensas fueran las emociones vividas en el momento de aprender el desencadenante por vez primera, más difícil resultaría debilitar su impacto. Si ese episodio de burlas fue moderado o suave y no algo fuerte, si los sentimientos de humillación, inutilidad y resentimiento acerca de la pérdida de poder fueron más bien discretos, entonces será más fácil calmar el desencadenante.

Un quinto factor es la *densidad* de la experiencia, la cual contribuye a la solidez e indelebilidad del desencadenante. La densidad se refiere a la existencia de repetidos episodios, muy cargados emocionalmente y concentrados en un período de tiempo breve, cuyo resultado es que la persona se sienta abrumada. Así pues, si hubo un período en el que Tim fue objeto de burlas despiadadas, con intensidad y una y otra vez, el desencadenante será de difícil reducción. Cuando existe una carga emocional inicial muy fuerte y densa, lo que preveo es que el período refractario en las reacciones posteriores al desencadenante será dilatado, con lo que a la persona le resultará difícil darse cuenta en el primer o primeros segundos de que está respondiendo inadecuadamente. Si la carga emocional inicial fue muy potente, con ello puede bastar para alargar el período refractario correspondiente a ese desencadenante, incluso sin densidad ni muchas repeticiones.

El factor número seis es el *estilo afectivo*.⁷ Todos somos distintos en cuanto a la velocidad de nuestras respuestas emocionales y su intensidad, y en lo que tardamos en recuperarnos de un episodio emocional. Mis investigaciones de los últimos diez años se han centrado precisamente en estos temas. Las conclusiones describen otros cuatro aspectos de estilo afectivo además de la velocidad, la fuerza y la duración. A las personas que por regla general muestren respuestas emocionales más rápidas e intensas les será más difícil tranquilizar un desencadenante sensible.

Veamos lo que Tim podría hacer para debilitar el desencadenante relacionado

con las burlas. El primer paso sería identificar lo que le provoca ese enfado hasta tal extremo. Quizá ignora que verse víctima de las burlas de una persona con autoridad constituye un desencadenante de la ira muy sensible. La valoración automática funciona en milésimas de segundo, antes que la conciencia, antes de que se dé cuenta de qué es eso que está haciéndole enfadar tanto. Quizá sí sepa que se trata de burlas, pero no que tengan que proceder de alguien con poder sobre él. Quizá no se dé cuenta de que existe una relación con su experiencia infantil de tener un padre que se burlaba despiadadamente de él. Tim quizá esté muy a la defensiva y puede ser que aún no esté preparado para aceptar su propio enfado o para enfrentarse al hecho de que su padre fuera cruel. El primer paso, lo más inmediato, será darse cuenta de que se siente enfadado, reconocer sus sensaciones corporales (en el capítulo que versa sobre la ira, el 6, hay algunas sugerencias al respecto) y entender el efecto que causa en los demás.

Supongamos que Tim comienza a reconocer que a veces se enfada en exceso, aunque no comprende por qué ni cuándo. Su siguiente paso será empezar a llevar un registro sobre sus episodios de ira. Deberá anotar aquellas ocasiones en las que admita que se ha enfadado y también aquellas en las que sean otras personas quienes le hayan dicho que lo estaba. En ese registro deberá anotar todo lo posible sobre lo que estaba ocurriendo justo antes de enfadarse. Un amigo o un psicoterapeuta, una vez estén al corriente de dichos episodios, le podrían ser de ayuda para entender que su desencadenante sensible es el ser objeto de burlas, algo que Tim interpreta como una humillación. Es de esperar que cuando reflexione acerca de ello se dé cuenta de que está importando un guión: aquellas terribles escenas con su padre. Pero no estoy muy seguro de que tenga que saberlo para debilitar dicho guión, pues podría bastar con que se diese cuenta de que ante las burlas reacciona exageradamente, de que se toma las bromas como si siempre fuesen humillaciones.

Parecería que la solución más simple fuese evitar cualquier posible situación en la que alguien se burlase de él. Sin embargo, ello supone que va a ser capaz de arreglárselas dejando de acudir a las cenas de empresa en las que sea probable que lo desuellen vivo, y que sin mayores problemas podrá prever cualquier otra

situación en la que pueda ser objeto de burlas. Mejor sistema sería intentar apaciguar el detonante.

Tim tiene que preguntarse con qué frecuencia percibe burlas aunque no existan, o cuando no conllevaban intención alguna de humillar. Debe aprender a reevaluar lo que motiva las burlas. Esa cuidadosa reflexión le será de ayuda si la realiza repetidamente.⁸ Consiste en reflexionar tras cada episodio de burlas planteándose detalladamente explicaciones alternativas, distintas de la humillación, que den cuenta del porqué de las burlas. Con el tiempo aprenderá a llevar a cabo esa reevaluación cada vez más pronto, cuando aún se encuentre en la situación. También puede aprender a percibir cuándo existe la posibilidad de ser objeto de burla y prepararse para no interpretarla como un insulto o un intento de humillarlo. A la larga, las burlas serán un detonante no especialmente sensible. Como mínimo, si Tim logra comprender que las burlas constituyen un desencadenante, y que es la humillación pretendida lo que lo pone furioso, estará en mejor posición para controlar su ira cuando se enfada.⁹ (Sobre el control de las respuestas emocionales, véase el capítulo 4.)

Si lo sugerido no funciona, si un desencadenante emocional continúa provocando respuestas emocionales de difícil control una y otra vez, se puede recurrir a otros métodos. La psicoterapia es una posibilidad, aunque según mi propia experiencia suele limitarse a hacerle a uno más consciente de qué es lo que actúa como desencadenante y cuál es el guión importado, sin que sistemáticamente logre el debilitamiento del detonante. La terapia conductual es otra posibilidad que hay que tener en cuenta; la meditación es otra.¹⁰

Supongamos que Tim ya ha identificado el desencadenante, ha dedicado tiempo a analizar el tipo de situaciones en las que a menudo percibe burlas que en realidad no existen, y que ha practicado la reevaluación de situaciones, con lo que ya es capaz de tomarse una burla como un chiste y no como un insulto o una humillación. Supongamos aún más: que todo eso le ha sido fácil porque en épocas anteriores de su vida no hubo más que unos pocos episodios de burlas, que además fueron dándose a lo largo de muchos meses, y que ninguno de ellos duró demasiado; es decir, poca carga y poca intensidad. Estipulemos, asimismo,

que Tim no carga con un perfil de rabia instantánea e intensa. Actualmente, raramente debe luchar con el enfado cuando alguien se burla de él. Sin embargo, sí podría volver a ocurrirle, y lo más probable es que le ocurra, cuando por la razón que sea se encuentre en un estado de ánimo irritable.

Éste es un buen momento para distinguir entre las emociones y los estados de ánimo. Todos nosotros experimentamos ambas cosas, que son distintas aunque las dos conlleven sentimientos. La diferencia más notoria es que las emociones son mucho más breves que los estados de ánimo. Un estado de ánimo puede durar todo un día, a veces dos, mientras que una emoción puede surgir y desvanecerse en cuestión de minutos o, en ocasiones, de segundos. Un estado de ánimo se parece a un estado emocional suave pero continuo. Si se trata de irritabilidad, es como sentirnos ligeramente molestos todo el rato, predispuestos a enfadarnos. Si es un estado de ánimo triste, sentimos una tristeza moderada y estamos a punto de ponernos muy tristes. Un estado de ánimo desdeñoso incluye las emociones de la repugnancia y el desprecio; un estado eufórico o subido incluye excitación y placer; un estado de ánimo aprensivo incluye miedo.

Un estado de ánimo activa emociones concretas. Cuando estamos irritables, buscamos una oportunidad para enfadarnos; interpretamos el mundo de forma que nos permita, o incluso nos exija, enfadarnos. Nos enfadamos sobre asuntos que normalmente no nos provocan enfado, y es probable que, cuando lo hacemos, la ira sea más virulenta y que dure más que si no estuviésemos sumidos en un estado de ánimo irritable. Los estados de ánimo no muestran signos propios en el rostro y en la voz. Sin embargo, podemos distinguir si alguien está inmerso en un determinado estado de ánimo porque percibimos los signos de la emoción que satura dicho estado de ánimo. Los estados de ánimo disminuyen nuestra flexibilidad y nos hacen menos sensibles a los matices cambiantes de nuestro entorno, influyendo en cómo lo interpretamos y en cómo respondemos. Eso también es lo que hacen las emociones, pero sólo durante unos instantes si el período refractario no se alarga; los estados de ánimo duran horas.

Otra diferencia entre estados de ánimo y emociones es que una vez se inicia

una emoción y nos hemos dado cuenta de ello, lo normal es que podamos señalar el acontecimiento que la ha provocado. Raramente sabemos por qué nos hallamos en un estado de ánimo determinado. Parece que simplemente sea algo que nos pasa. Una mañana nos levantamos de determinado humor, o sin motivo aparente a mediodía nos damos cuenta de que estamos temperamentales. Pese a que deben producirse cambios autónomos y neuroquímicos que provoquen y mantengan los estados de ánimo, creo que también pueden ser causados por experiencias emocionales extremadamente densas. Una ira densa puede desembocar en un estado de ánimo irritable, al igual que una alegría densa puede arrastrarnos a un estado de ánimo eufórico o subido. En tal caso, por descontado, sabemos por qué estamos de ese humor.

Antes he afirmado que las emociones son necesarias para nuestra vida y que no querríamos desembarazarnos de ellas. Sin embargo, estoy mucho menos convencido de que los estados de ánimo tengan algún tipo de utilidad.¹¹ Los estados de ánimo pueden ser una consecuencia no deseada de nuestras estructuras emocionales, y no son seleccionados por la evolución por cuanto son adaptativos.¹² Los estados de ánimo reducen las alternativas, distorsionan el pensamiento y hacen que nos sea más difícil controlar nuestras propias acciones, y ello habitualmente sin que haya un motivo que podamos llegar a entender. Podría decirse que cuando los estados emocionales son producto de una experiencia emocional densa, cumplen la función de mantenernos preparados para tener más de lo mismo. Quizá sí, pero en mi opinión dicho beneficio es menor comparado con los inconvenientes que los estados de ánimo generan. Si pudiera, renunciaría a tener estados de ánimo y viviría sólo con mis emociones. De buena gana prescindiría de los estados de ánimo eufóricos con tal de librarme de los irritables y depresivos. Pero eso no es una opción para nadie.

Los desencadenantes que a base de trabajo se hayan enfriado volverán a ser sensibles cuando la persona se encuentre en un estado de ánimo relevante para ese desencadenante. Puede ser que cuando Tim esté irritable, las burlas despierten de nuevo su ira. No es solamente una situación estresante, como sugiere LeDoux, lo que vuelve a conectar un desencadenante a la emoción, sino

que también puede ser un estado de ánimo. Incluso un desencadenante que ha quedado debilitado o enfriado hasta dejar de generar emociones se calentará de nuevo cuando aparezca el estado de ánimo preciso.

Incluso cuando un estado de ánimo no nos torna especialmente vulnerables, muchos de nosotros algunas veces vivimos emociones desencadenadas a las que no queremos obedecer. El capítulo siguiente versa sobre las respuestas emocionales involuntarias y sobre cómo controlar lo que hacemos cuando nos ponemos emocionales.

COMPORTARNOS EMOCIONALMENTE

Reunión con su jefe. Usted a punto de entrar. No sabe de qué se trata. No conoce el orden del día. Usted no ha convocado la reunión. Cuando la secretaria de su jefe la programó le dijo que «era muy importante». Y la reacción que usted tenga —es decir, si parece temeroso, enfadado o triste, si se muestra frío o demasiado distante, lo que diga y cómo actúe— podría ser crucial respecto al resultado. ¿Va a confiar en sus reacciones emocionales o, si fuera necesario, en su capacidad para controlar su comportamiento emocional, o quizá se tomará una copa o un valium antes de entrar?

Es difícil no comportarse emocionalmente cuando es mucho lo que está en juego, que es cuando es probable que sintamos emociones intensas. A menudo, nuestras emociones son nuestros mejores guías, nos dirigen para que hagamos y digamos exactamente lo correcto en una situación dada, pero no siempre es así para todos. En ocasiones desearíamos no haber actuado o no haber hablado bajo el influjo de la emoción. Ahora bien, si pudiésemos, si fuéramos capaces de apagar las emociones completamente durante un tiempo, las cosas podrían empeorar, pues las personas que nos rodean pensarían que somos indiferentes, o incluso peor, inhumanos.* Experimentar emociones, preocuparnos de lo que sucede mientras nos comportamos de forma que ni nosotros ni los demás nos consideren demasiado emotivos, a veces puede ser muy difícil. Además, hay personas que padecen exactamente el problema inverso: se emocionan, se

preocupan, pero no expresan lo que sienten de la forma que los demás esperan o no las expresan en absoluto; la gente piensa que son hipercontroladas.

Cuando respondemos emocionalmente no tenemos más capacidad para elegir nuestro aspecto, cómo suena nuestra voz o lo que nos vemos impulsados a hacer y a decir que la que tenemos para elegir el momento en el que ello sucede. Pero sí podemos aprender a moderar un comportamiento emocional que luego lamentaremos, o a inhibir o someter nuestras expresiones, o a impedir o atemperar nuestras acciones o palabras. También podemos aprender a no ser hipercontrolados y parecer impasibles, si ése fuera nuestro problema. Y aún sería mejor si pudiésemos aprender a escoger lo que sentimos y la forma de expresar nuestras emociones para poder manifestarlas constructivamente.

Para hallar un criterio sobre lo que es un comportamiento emocional constructivo¹ nos remontaremos a la descripción que hace Aristóteles de una persona moderada. Debe haber una cantidad adecuada de emoción, proporcional al episodio que la despierta; debe expresarse en el momento apropiado y de forma que resulte conforme al desencadenante emocional y a las circunstancias en las que se dé, y debe expresarse bien, de forma que no dañe.* Hay que admitir que se trata de ideas muy abstractas, pero dan cuenta de los motivos por los que en ocasiones lamentamos haber actuado de determinada manera.

En el capítulo 3 se han descrito los factores que desencadenan las emociones y la forma de debilitar los detonantes emocionales para que no nos provoquen siempre reacciones emocionales. Supongamos, sin embargo, que no lo hemos logrado y que la emoción ya se ha iniciado. Ahora la pregunta es: ¿Podemos escoger qué decir y qué hacer? Cuando nos hallamos inmersos en un período refractario —ese período en el que no tenemos acceso a la información que transformaría lo que sentimos—, no deseamos suprimir nuestras emociones. Lo que nos impulsa a hacer y decir parece justificado y necesario.

Si intentamos controlar acciones y palabras, habrá un enfrentamiento entre nuestros esfuerzos deliberados y voluntarios, y nuestro comportamiento emocional involuntario. Esa lucha será mayor para aquellos que experimentan las emociones con mayor rapidez e intensidad que los demás. A veces lo único

que nos queda es abandonar la escena. E incluso eso, a determinadas personas y en episodios emocionales concretos, puede exigirles un gran esfuerzo de voluntad. A base de práctica, irá siendo más fácil moderar nuestro comportamiento emocional, pero lleva tiempo, concentración y comprensión. De igual forma que hay factores que determinan cuándo y cómo se puede debilitar un desencadenante sensible, existe un conjunto de factores relacionados que determinan cuándo es más probable que logremos moderar nuestro comportamiento emocional. Cuando no lo logramos —todo el mundo es falible—, hay algunos pasos que podemos dar para sacar provecho del fracaso y reducir las probabilidades de volver a fallar.

Antes de abordar estos dos temas —cómo moderar nuestro comportamiento emocional y, en caso de no lograrlo, cómo aprender de los errores—, deberemos considerar qué es lo que estamos intentando moderar, es decir, el comportamiento emocional en sí: las señales, las acciones y los cambios internos. También debemos entender cómo se generan dichos cambios emocionales y cómo podemos influir en ese proceso. Comenzaremos por las señales, las expresiones emocionales.

Las señales emocionales que emiten los demás a menudo determinan nuestra forma de interpretar sus palabras y acciones. Asimismo, su expresión provoca nuestra propia respuesta emocional, lo cual a su vez influye en nuestra interpretación de lo que la persona dice y en lo que pensamos sobre sus motivaciones, actitudes e intenciones.

En el último capítulo conocimos a Helen, la que se enfadó con su marido, Jim, cuando él le dijo que aquel día no podría pasarse por el colegio a recoger a su hija. Helen le contestó: «¿Por qué no me habías dicho nada?». Jim, por su parte, podría no haberse enfadado como respuesta, de no haber sido por el tono crispado de su voz o la ira escrita en su rostro. Por otro lado, las meras palabras de Helen quizá ya habrían bastado. Hay formas más suaves de decir lo mismo; por ejemplo: «Me habría gustado que me lo hubieses dicho antes» o «¿Qué ha pasado que no has podido decírmelo antes?». Esta última versión, además, le habría hecho saber a Jim que ella reconocía que tenía que haber un motivo que

explicase que Jim le causase aquella molestia. Pero incluso ese lenguaje más suave no habría servido de nada si en la voz o el rostro de Helen siguiera presente la ira.

Aun si Helen no hubiese dicho nada, su expresión ya le habría indicado a Jim que estaba enfadada, pues las emociones no son privadas. La mayoría de nuestras emociones poseen una señal distintiva que les dice a los demás cómo nos sentimos. Por otra parte, los pensamientos son totalmente privados. Nadie sabe si estamos pensando en nuestra madre, en el programa de televisión que estamos perdiéndonos o en si debemos cambiar nuestras inversiones en acciones de Internet, a menos que haya emociones mezcladas con dichos pensamientos, que es lo que suele ocurrir. Aunque no hay señales externas que indiquen a los demás que *estamos pensando* —prescindiendo de *lo que estamos pensando*—, con las emociones no es así. Pese a las diferencias individuales en lo expresivo que se puede llegar a ser, las emociones no son ni invisibles ni silenciosas. Los que nos miren y escuchen podrán distinguir lo que sentimos, a menos que hagamos un esfuerzo coordinado para camuflar nuestras propias expresiones. E incluso entonces se podrían filtrar huellas de nuestras emociones y ser detectadas.²

No siempre nos gusta que los demás sepan lo que sentimos; incluso las personas más abiertas tendrán momentos en los que preferirán mantener en privado lo que sientan. Quizá Helen habría preferido que Jim no se enterase de que estaba enfadada, pero seguramente su cara la habría delatado aunque se hubiese abstenido de hablar. En nuestra herencia genética está ese anuncio del momento en el que comenzamos a sentir una emoción. Presumiblemente, en el curso de nuestra historia como especie, nos ha sido útil que los demás se enterasen de la emoción que estábamos experimentando sin que tuviésemos que optar por decírsela. A Helen, una discreta mirada de enojo le habría servido para que Jim le explicase por qué no le había podido decir nada antes: «Ya sé que no te va nada bien, cariño, pero es que no tengo más remedio; el jefe ha llamado mientras te duchabas y es que se trata de una reunión urgente». Sabiendo que Jim no estaba siendo desconsiderado, su enfado se hubiera desvanecido. Ahora

bien, podría no desaparecer si, como dijimos en el capítulo 3, estuviera resentida por otra cosa o si importase hasta esta situación una ira producto de las experiencias vividas con su hermano, el abusón.

Otro rasgo subrayable del sistema de señales emocionales es que siempre está «encendido» y listo para propagar instantáneamente cualquier emoción que sintamos. Piense en lo que sería la vida si hubiese un interruptor, si pudiese estar en la posición de «apagado», a menos que escogiésemos ponerlo en «encendido». El cuidado de los niños sería imposible por una razón: si estuviese «apagado», ¿cómo sabríamos qué hacer y cuándo? Como padres de hijos mayores, ¿desearíamos tener que suplicarles que volvieran a encender sus señales emocionales? Con los amigos, con la pareja, incluso en el trabajo, sería el asunto central: «¿Cómo tienes las señales emocionales: encendidas o apagadas?». ¿Qué personas querrían estar con nosotros —excepto aquellas personas con quienes mantenemos intercambios más triviales, como el quiosquero—, si supieran que hemos escogido privarlas de la información sobre lo que sentimos?

Afortunadamente, no disponemos de dicha posibilidad de elección, y, aunque tenemos la capacidad de enfriar nuestras señales emocionales, raramente seremos perfectos en nuestros intentos de inhibirlas. Por descontado, hay personas mucho más capaces que otras de mitigar o incluso eliminar cualquier señal de las emociones que sienten. No es seguro si se debe a que estas personas viven las emociones con menos intensidad o si es que poseen mayor capacidad de suprimir cualquier señal de la emoción experimentada. John Gottman y Robert Levenson apuntan que los hombres que practican el «cerrojo», es decir, que apenas dejan traslucir nada de lo que sienten mientras sus esposas manifiestan su ira, de hecho experimentan las emociones con mucha intensidad.³

El propio atrincheramiento puede considerarse una señal emocional, un indicio de verse agobiado, incapaz o no deseoso de ocuparse de lo que se tiene entre manos. Pese a que yo no he llevado a cabo este trabajo, confío en que un examen meticuloso descubrirá que el miedo o la ira se indican mediante una

señal manifestada en un sutil cambio facial o de voz antes del «cerrojazo» o coincidiendo con él.

Las señales emocionales surgen casi instantáneamente al iniciarse la emoción. Cuando nos entristecemos, por ejemplo, automáticamente la voz pierde volumen y tono, y los extremos interiores de las cejas se elevan. Si la emoción comienza poco a poco, si se va instalando durante unos segundos, la señal o bien se intensifica o bien puede darse una serie de señales formando una rápida secuencia. Las señales marcan claramente el inicio de la emoción y, menos, su final. Mientras la emoción esté activa influirá en la voz; ahora bien, es menos seguro que se dé un cambio en las expresiones faciales. Podemos percibir que una persona ya ha dejado de estar sumida en una emoción, porque oímos la ausencia de esa emoción y ya no vemos su expresión en el rostro, o porque en su lugar oímos y vemos la expresión de la siguiente emoción que se active.

Es importante acordarse de que las señales emocionales no nos indican la causa de la emoción. Podemos saber que alguien está enfadado sin saber exactamente por qué lo está. Puede ser que esté enfadado con nosotros o consigo mismo, o quizá la ira tenga que ver con algo que haya recordado y nada en absoluto con nosotros. A veces lo podremos deducir a partir de lo que sabemos sobre el contexto inmediato. Suponga que estaba a punto de decirle a su hijo: «Johnny, esta noche no puedes ir al cine con los amigos; tienes que quedarte en casa a cuidar de tu hermano pequeño porque la canguro ha llamado y tu padre (o tu madre) y yo cenamos fuera». Si Johnny parece enfadado, lo más probable es que sea con usted por interferir en sus planes, por pensar que sus compromisos vespertinos pasan por delante de los de él. Entonces, de nuevo, Johnny también podría estar enfadado consigo mismo por afectarse tanto, por sentirse tan frustrado. No es probable, pero aun así es posible.

Hay que evitar el *error de Otelo*.⁴ Recuerde que en la obra de Shakespeare, Otelo acusa a su mujer, Desdémona, de amar a Casio. Le dice que confiese, puesto que la va a matar por su traición. Desdémona pide a Otelo que llame a Casio para que proclame su inocencia, pero Otelo replica que Casio ya ha sido

asesinado. Desdémona se da cuenta de que no va a poder probar su inocencia y que Otelo acabará con su vida:

DESDÉMONA.— ¡Calumnia, calumnia atroz que nos ha perdido!

OTELO.— ¡Infame! ¿Y te atreves a llorarle delante de mí?

DESDÉMONA.— ¡Esposo mío, destiérrame de tu presencia, pero no me mates!

OTELO.— ¡Apártate, vil adúltera!

El error de Otelo no fue equivocarse en reconocer cómo se sentía Desdémona; él sabía que estaba angustiada y aterrorizada. Su error fue creer que las emociones obedecen a una única causa. Se equivocó al interpretar que lo que la angustiaba eran las malas noticias acerca de la muerte de su supuesto amante, y que su miedo era el de la esposa infiel descubierta en su traición. Otelo la mata sin plantearse otros posibles motivos de su angustia y terror; por ejemplo, que fueran la reacción de una mujer inocente que sabe que su muy celoso marido está a punto de matarla y que no existe manera alguna de demostrar su inocencia.

Si queremos evitar el error de Otelo, tenemos que resistirnos a la tentación de precipitarnos a sacar conclusiones, y esforzarnos por tener en cuenta motivos alternativos distintos de aquél del que sospechamos que es la causa de tal emoción. El miedo se da por muchos motivos. El miedo que siente el culpable ante la posibilidad de ser descubierto presenta exactamente el mismo aspecto que el del inocente que teme no ser creído.* Las señales emocionales aportan una información valiosa sobre lo que está sintiendo una determinada persona y sobre lo que puede hacer a continuación; sin embargo, casi siempre va a haber más de una posibilidad. Una persona aterrada quizá luche en vez de huir o esconderse.

Comencemos por la expresión facial, la más breve de las señales emocionales. En el capítulo 1 he descrito mis investigaciones, que demuestran que cada una de las siete emociones posee una expresión facial diferenciada y universal: tristeza, ira, sorpresa, miedo, repugnancia, desprecio y felicidad. No necesito definir dichos términos, excepto, quizá, el desprecio o desdén, el cual, aunque muy reconocible, no es una palabra excesivamente utilizada en inglés (*contempt*). El

desprecio es el sentimiento de ser mejor que otra persona, de ser superior, habitualmente, moralmente superior; pero es también algo que puede sentirse hacia alguien que consideremos menor en inteligencia, fuerza, etc. El desprecio puede ser una emoción bastante placentera.

Cada uno de estos términos emocionales —tristeza, ira, sorpresa, miedo, repugnancia, desprecio y felicidad— representa a toda una familia de emociones relacionadas. La ira, por ejemplo, presenta una variación de *intensidad* que abarca desde la molestia a la rabia, y de *tipo*, como la ira huraña, la ira del resentimiento, la ira de la indignación, la ira fría, por nombrar algunas. Las variaciones de intensidad en cada familia de emociones muestran un claro reflejo en el rostro, pero todavía no se ha llevado a cabo el trabajo científico necesario para determinar si los distintos tipos dentro de cada familia de emociones también poseen expresiones faciales únicas.

En la actualidad, en la labor científica es habitual meter la ira, el miedo, la repugnancia, la tristeza y el desprecio en el mismo saco (el de las emociones negativas) para así crear un contraste con las emociones positivas. La sorpresa, sin embargo, al poder ser positiva o negativa, suele ser ignorada. Pero esta dicotomía tan simple plantea dos problemas. En primer lugar, ignora las importantísimas diferencias existentes entre las llamadas emociones negativas respecto a lo que desencadena cada una de ellas: cómo las sentimos, lo que nos vemos impulsados a decir o a hacer, sus señales verbales y faciales, y la respuesta más probable que vamos a obtener por parte de los que nos rodeen. El otro problema consiste en que incluso las llamadas emociones negativas no se experimentan siempre como algo desagradable. Existen personas que disfrutan con una discusión encendida y airada, y a mucha gente le encanta llorar en el cine si la película es triste. Son sólo dos ejemplos. Por otro lado, la diversión, un sentimiento supuestamente positivo, puede llegar a ser cruel e implicar la ridiculización. Creo muy necesario un examen de los detalles concretos de cada episodio emocional antes de afirmar si le resulta agradable o desagradable a la persona que lo vive.

El término *felicidad*, por su parte, resulta problemático por cuanto, igual que

la infelicidad, no es lo suficientemente específico. Como veremos en el capítulo 9, existen numerosas emociones felices distintas. La diversión y el alivio, por ejemplo, son experiencias felices muy diferentes y tan distintas entre sí como puedan serlo el miedo y la ira. Las emociones felices no presentan expresiones faciales diferentes; todas comparten un mismo tipo de semblante sonriente. Los distintos tipos de felicidad pueden descubrirse en el ritmo de aparición de la expresión facial; así pues, el sistema de señales principal de las emociones felices es la voz, y no la cara.

La voz es otro sistema de señales emocionales, cuya importancia es igual a la de la expresión facial, y que se diferencia de ésta en una serie de aspectos de gran interés.⁵ El rostro siempre está a la vista, a menos que la persona abandone la escena o que en esa cultura sea preceptivo el uso de máscaras o velos, lo cual es cada vez más raro. La voz, sin embargo, constituye un sistema intermitente que normalmente puede desconectarse completamente a voluntad. De hecho, no podemos ocultar el rostro completamente, aunque el deseo de hacerlo pueda contribuir a explicar por qué las personas suelen preferir el teléfono en lugar de sostener una comunicación cara a cara. Por descontado, el teléfono aporta otras ventajas: no tener que vestirse adecuadamente, poder hacer otras cosas en secreto mientras se está escuchando a la otra persona, etc. El correo electrónico añade a eso la ventaja de no tener que escuchar ni ser escuchado —no hay manera, pues, de que la voz desvele una emoción— y no permite la respuesta, ni la protesta, inmediata. Hay personas que pretenden conseguir lo mismo llamando cuando creen que el destinatario no está, con la idea de dejar un mensaje en el contestador, pero siempre puede suceder que sí esté y conteste.

Aunque creo que Silvan Tomkins estaba en lo cierto al afirmar que existe el impulso de emitir algún tipo de sonido cada vez que surge una emoción —uno diferente para cada emoción—, pueden suprimirse con facilidad. Sin embargo, en cuanto alguien se pone a hablar, es muy difícil eliminar de la voz los signos indicativos de lo que dicha persona está sintiendo.

Muy pocos somos capaces de imitar convincentemente el sonido de una emoción que en realidad no estamos sintiendo, pues para ello se requiere la

pericia de un actor. Con frecuencia, el actor logra una actuación vocal convincente creando esa emoción, recordando quizá algún episodio de su propia vida. Por otro lado, adoptar una expresión facial falsa es más fácil; mis trabajos demuestran que dichas expresiones son capaces de engañar a la mayoría de personas que no hayan practicado la identificación de expresiones.⁶ La voz, sin embargo, raramente transmite mensajes emocionales falsos, y desde luego no transmite ninguno si la persona guarda silencio. El rostro sí transmite mensajes emocionales falsos con mayor frecuencia, pero nunca podemos dejarlo totalmente inexpresivo. Incluso cuando estamos escuchando sin decir nada, puede ser que se filtre al exterior alguna señal sutil indicativa de una expresión.

La última diferencia entre señales faciales y vocales es que la voz atrae nuestra atención aunque no le estemos haciendo caso a la persona que envía la señal, mientras que para captar las expresiones faciales hay que prestar atención a la persona que las adopta. Si no hubiera señales emocionales vocales, si sólo la cara indicase la emoción sentida, cada vez que una persona que estuviera a cargo de niños los perdiese de vista, estarían corriendo un riesgo importante. Sería una gran complicación tener que comprobar siempre visualmente el estado emocional de un niño. En realidad, lo que sucede es que el llanto de hambre, dolor, rabia, miedo o alegría de un crío capta la atención de la persona que lo cuida aunque ésta no lo esté viendo, lo cual le brinda la posibilidad de, por decirlo en lenguaje informático, realizar una multitarea, hacer otras cosas en otros lugares con tal de que le pueda llegar la voz de la criatura.

Dada la importancia de la voz, es una pena que sepamos tan poco, comparado con el rostro, acerca de cómo indica las emociones. Mi colega y en ocasiones compañero de investigaciones Klaus Scherer es el máximo exponente de los científicos consagrados al estudio de la voz y la emoción. Sus obras demuestran que las señales vocales de las emociones son, al igual que las del rostro, universales.⁷ Scherer también ha trabajado para especificar con exactitud qué cambios en la voz indican cada emoción. En cuanto a ello, y comparado con la cara, no hay demasiado que decir, en parte porque tampoco se ha investigado mucho. Asimismo, resulta arduo describir el sonido de las distintas emociones

de forma que tenga una utilidad práctica. Ello requeriría escuchar la voz, del mismo modo que la mejor manera de explicar las pistas faciales de una emoción es mediante fotografías, películas o vídeos. Además, a casi todo el mundo le resulta mucho más fácil imaginarse el aspecto que el sonido de una determinada expresión mediante una explicación verbal. En los capítulos siguientes se describen los descubrimientos relacionados con la expresión vocal de las emociones y se muestran fotografías de las distintas expresiones faciales de cada emoción.

Además de las señales emocionales faciales y vocales, existen impulsos emocionales que conducen a la acción y que pueden reconocerse. Creo que son tan universales como las expresiones del rostro y de la voz, pero todavía no se han llevado a cabo demasiadas investigaciones sobre ellos. Ya que no nos resultan tan familiares como las expresiones faciales y vocales, los describiré escuetamente. En la ira y en algunas formas de disfrute se da un impulso a aproximarse al desencadenante de la emoción. En el miedo se da el impulso a quedarse paralizado, si eso puede evitar que se nos descubra, o a apartarse de lo que causa el daño en caso contrario. En cuanto a la repugnancia, existe un impulso semejante, aunque en mi opinión no tan intenso; parece ser que la clave no es tanto intentar huir como librarse del objeto que nos ofende. Por ejemplo, uno puede girarse si el objeto ofensivo es visual, o quizá tener arcadas o incluso vomitar si es gustativo u olfativo.

Respecto a la tristeza, pero no en la angustia, se da una pérdida general de tono muscular; la postura se hunde retrayéndose, no hay acción. En el menosprecio aparece el impulso de mirar desde arriba hacia abajo al objeto despreciado. En la sorpresa y el asombro se produce una atención fija sobre el objeto causa de la emoción. En el alivio hay una relajación de la postura corporal; en el placer sensorial táctil se da un movimiento de acercamiento a la fuente de estimulación, y en los demás placeres sensoriales hay una orientación hacia la fuente de la estimulación, aunque puede ser que no se produzca ningún otro movimiento a parte de la dirección de la mirada. Al ver a los deportistas anotar un tanto difícil, se deduciría que en el momento en que una persona da

rienda suelta a su orgullo por haber logrado algo se da un impulso a la acción, que a menudo implica las manos. La risa que surge en momentos de gran regocijo produce movimientos corporales repetitivos acompañando a los espasmos de las carcajadas.

Técnicamente, ninguno de estos impulsos hacia la acción⁸ sería considerado como una señal, por cuanto no han ido elaborándose durante el curso de nuestra evolución con el propósito específico de comunicar una información de forma clara. Los he descrito porque pueden proporcionarnos información sobre la emoción que surge. Son involuntarios, al igual que las señales faciales y vocales, y son universales y preprogramados, en el sentido de que no tenemos que aprenderlos.

Todo lo demás que hacemos cuando reaccionamos emocionalmente es aprendido, no preprogramado, y es probable que sea específico de la cultura o de un individuo en particular. Dichas acciones aprendidas, en las que se incluye tanto la actividad física como lo que decimos, son producto de nuestra experiencia vital —y de nuestras valoraciones— sobre lo que nos funciona cuando tenemos que entrar en relación con lo que ha desencadenado la emoción y lo que va ocurriendo a lo largo de un determinado episodio emocional. Nos resulta más cómodo y más rápido aprender aquellas acciones que son coherentes con nuestras acciones emocionales automáticas preprogramadas. Pongamos, por ejemplo, el miedo: nos sería mucho más fácil aprender una acción que supusiese una retirada literal o figurada que otra que implicase un ataque. Con todo, puede crearse cualquier patrón de acción para cualquier emoción. Una vez aprendidos, los patrones de acción funcionan automáticamente, como si fueran preprogramados.

Podemos interferir, hacer caso omiso o suplantar deliberadamente nuestros propios reflejos e impulsos mediante distintas acciones o incluso sin ninguna en absoluto. La interferencia puede ocurrir automáticamente, dirigida por un hábito sobreaprendido, sin reflexión. El tipo que practicaba el «cerrojo» lo haría sin pensarlo, sin que mediase una elección consciente. De todas formas, ya sea mediante una elección deliberada o un hábito bien arraigado, la interferencia en

las expresiones y acciones emocionales puede acabar siendo una lucha cuando la emoción es muy intensa. A la mayoría le será más fácil impedir que se produzca una acción que intentar borrar totalmente de la cara o de la voz cualquier signo de la emoción. Creo que es así porque nuestro control voluntario sobre los músculos —esqueléticos— es excelente. Sin él no podríamos realizar todas las acciones complejas y especializadas imprescindibles para nuestra supervivencia. De hecho, poseemos un control superior sobre los músculos del cuerpo y sobre las palabras que sobre los músculos de la cara y el ajuste de nuestro aparato vocal.

El hecho de que parte de lo que hacemos suceda involuntariamente, dirigido por una valoración automática y sin consideración consciente, no significa que sea producto de nuestra evolución ni que sea universal. Los hábitos se aprenden y funcionan automáticamente, frecuentemente sin que llegemos a enterarnos. Para comprender el alud de cambios que se producen durante un episodio emocional, debemos recordar que en el primer segundo, o en los dos primeros, se combinarán expresiones vocales y faciales preprogramadas con acciones preprogramadas y aprendidas, y con otros cambios invisibles o inaudibles.

Hasta aquí la descripción de lo observable, audible o visible en quien se pone emocional. Pero existe todo un conjunto de cambios fisiológicos internos que también genera indicadores visibles o audibles acerca de lo que está ocurriendo. Robert Levenson y yo hemos estudiado algunos de los cambios del sistema nervioso autónomo (SNA) que se producen durante la emoción, como la sudoración, que a veces podemos ver u oler, la respiración, que podemos oír, y la actividad cardíaca y la temperatura de la piel, que son invisibles. Nuestros hallazgos referentes a la existencia de distintos patrones de actividad del SNA correspondientes a cada una de las emociones examinadas apoyan lo que más arriba he descrito como acciones preprogramadas. En la ira y el miedo, por ejemplo, se acelera el ritmo cardíaco preparando a la persona para el movimiento. En la ira aumenta el flujo sanguíneo en las manos, calentándolas y preparándolas para golpear u ocuparse del objeto de la emoción. En el miedo afluye más sangre a la musculatura de las piernas para preparar la huida.⁹ La

sudoración aumenta con el miedo y la ira, especialmente cuando son intensos. La respiración se incrementa con el miedo, la ira y la angustia; existe además un tipo diferente de respiración —el suspiro— que acompaña al alivio. El rubor es otra señal bastante visible, pero no hablaré de él hasta la parte final del libro.

Pasaremos ahora de los cambios externos (las señales, las acciones, los indicadores de cambios en el SNA) a estudiar los internos, que no podemos ni ver ni oír. Desgraciadamente, no se han hecho muchos estudios sobre cómo el propio pensamiento va cambiando de un momento a otro durante el transcurso de un episodio emocional, pero no albergó demasiadas dudas respecto a que se produce un cambio de gran envergadura en nuestra forma de interpretar el mundo que nos rodea. Se han realizado investigaciones que demuestran que recuperamos recuerdos asociados a la emoción que sentimos, incluso recuerdos que a menos que estemos sumidos en esa emoción concreta son de difícil acceso.¹⁰ Y muy importante: evaluamos lo que ocurre de forma que sea coherente con la emoción que estemos sintiendo, con lo que justificamos y mantenemos la emoción. Las expectativas, los juicios, etc., todo ello, por regla general, sirve más para mantener que para apagar la emoción sentida.

Cuando surge la emoción se genera otro grupo de cambios internos que constituyen un intento de regular el comportamiento emocional. Tradicionalmente, pensamos que la regulación emocional se produce una vez la emoción se ha iniciado, más que coincidiendo con su comienzo propiamente dicho. No cabe duda de que los intentos deliberados de controlar las emociones tienen lugar después de que hayan comenzado y hayan quedado registradas en la conciencia; sin embargo, mi colega y colaborador ocasional en varias investigaciones Richard Davidson sugiere que esa regulación se da simultáneamente con el resto de cambios emocionales: la señal, los cambios de pensamiento y los impulsos a la acción.¹¹ Pese a no estar definitivamente comprobado, creo que Davidson está en lo cierto al afirmar que existe una etapa de regulación inicial e involuntaria que se activa cuando se produce el resto de cambios emocionales y que se entremezcla con ellos. No obstante, Davidson aún

no se ha definido con claridad acerca de cuáles son esos procesos ni sobre cómo se crean.¹² En la próxima década sabremos mucho más.

Según creo, el patrón regulador inicial se basa en el aprendizaje, probablemente un aprendizaje social temprano, y es potencialmente modificable. Seguramente incluye la rapidez con que uno se da cuenta de que está experimentando una emoción. Luego, una vez ésta se ha hecho consciente, regula la facilidad con la que reconocer o etiquetar el propio estado emocional y si existe la activación inmediata de un freno para la acción, o bien lo contrario, la complacencia en las acciones impulsivas. Hay que reconocer que no sabemos demasiado acerca de este patrón regulador inicial, pero, al parecer, una vez ha comenzado el aprendizaje, las emociones ya no brotan totalmente desbocadas; el aprendizaje, por su parte, comienza en la más tierna infancia. Probablemente, estos patrones reguladores se aprenden con tal perfección que funcionan involuntariamente y se muestran resistentes al cambio. ¿Cuál es su grado de resistencia? No lo sabemos, pero si existe alguna posibilidad de cambio, dispondríamos de una muy buena oportunidad para modificar la vida emocional.

Plantéese por un instante el caso de una persona extremadamente fría, tan inhibida en sus reacciones emocionales que se siente descontenta de su vida. Así pues, le gustaría volverse más sensible y activa emocionalmente hablando. El temperamento, una predisposición emocional de base genética, sería una explicación para esa vida emocional tan macilenta. Pero si la etapa de aprendizaje de la regulación emocional es la primera infancia, quizá ocurrió que esta persona pasó por un tipo de experiencias que la llevaron a controlar en exceso sus propias emociones. Quizá la castigaron, la menospreciaron o la ignoraron por haber dado muestras de alguna emoción. Si la causa de su comportamiento es una regulación aprendida, cabría la posibilidad de que fuese capaz de cambiar sus reacciones. Si el origen, sin embargo, es su temperamento, entonces las probabilidades serán mucho menores. La existencia de patrones reguladores iniciales tales como los descritos apunta a la enorme importancia de las interacciones del niño con los demás para estructurar la naturaleza de su vida

emocional futura, como también afirma gran parte de la investigación realizada sobre dicho tema¹³ y un principio fundamental del psicoanálisis.

Cuando estamos atrapados por una emoción y sin elección por nuestra parte ni conciencia inmediata de ello, en una fracción de segundo se produce un aluvión de cambios que afecta a las señales emocionales del rostro y la voz, las acciones preprogramadas, las acciones aprendidas, la actividad del sistema nervioso autónomo, los patrones reguladores que modifican continuamente nuestro comportamiento, la recuperación de recuerdos y expectativas pertinentes y cómo interpretamos lo que sucede en nuestro interior y en el mundo.* Son cambios involuntarios; no los escogemos. El psicólogo Robert Zajonc los califica de *ineludibles*.¹⁴ Dándonos cuenta de ellos, que es algo que solemos hacer en algún momento previo a la finalización del episodio emocional —y si lo deseamos—, tendremos una oportunidad para intentar interferir en ellos. Antes de explicar las implicaciones de dicha conciencia y los pasos que podemos dar para incrementarla, consideremos otro aspecto del proceso emocional: ¿Quién manda aquí? ¿Qué es lo que genera todo este aluvión de actividad emocional ineludible?

El mero hecho de que se genere esa gran cantidad de respuestas con tanta celeridad —respuestas diferentes para cada emoción y, hasta cierto punto, las mismas respuestas en todos los seres humanos— ya nos dice algo acerca de los mecanismos cerebrales centrales que organizan y dirigen nuestras respuestas emocionales. Los mecanismos centrales que guían nuestras respuestas emocionales entran en acción mediante la evaluación automática de la que hablamos en el capítulo 2. En ellos debe haber almacenados conjuntos de instrucciones que guían lo que hacemos, instrucciones que reflejan todo aquello que en nuestro pasado evolutivo ha mostrado capacidad de adaptación. La comprensión de mi teoría sobre la naturaleza de estos mecanismos centrales y su funcionamiento es esencial con respecto a lo que cabe esperar que la gente sea capaz de lograr en el campo de la regulación de su comportamiento emocional una vez hayan tomado conciencia de su experiencia emocional momentánea.

Tomkins propuso la expresión *programa de afecto* para referirse a un

mecanismo central heredado que dirigiría el comportamiento emocional. En el término *programa* hallamos dos raíces: *pro*, que significa «ante», y *graphein*, que significa «escribir»; con lo que *programa* se refiere a los mecanismos que almacenan información escrita anteriormente o, en nuestro caso, heredada. Deberían existir muchos programas, programas distintos para cada emoción. Al igual que las bases de datos emocionales, los programas de afecto son una metáfora, pues alojado en el cerebro no creo que exista nada semejante a un programa informático, ni tampoco deseo dar a entender que una sola área del cerebro dirija las emociones. Hoy en día ya sabemos que en la generación del comportamiento emocional están implicadas muchas áreas del cerebro, pero hasta que no sepamos más sobre el cerebro y las emociones, una metáfora nos será de utilidad para entenderlas.¹⁵

Dado que los programas de afecto controlan el comportamiento emocional, el saber más sobre su funcionamiento nos ayudará a orientarnos en el control de nuestro comportamiento emocional. El zoólogo Ernst Mayr distingue entre programas abiertos y cerrados. En un programa cerrado no puede introducirse nada mediante la experiencia, mientras que un programa genético abierto «tiene en cuenta *inputs* adicionales durante toda la vida de su poseedor».¹⁶ Mayr señala que para las criaturas que pasan por un largo período de cuidados paternos y, por consiguiente, por una larga etapa de aprendizaje, disponer de un programa genético abierto en vez de uno cerrado constituiría una ventaja selectiva. Dicha afirmación es coherente con lo que opina en el sentido de que todos los animales que manifiestan emociones deben de poseer programas de afecto abiertos. Y esto es una parte esencial de la naturaleza de las emociones. Por ejemplo, comparemos a los seres humanos, que se distinguen por sus largos años de dependencia, con los pájaros Maleo, cuyo hábitat es la parte septentrional de Sulawesi, una isla que forma parte de Indonesia. La madre pájaro entierra profundamente su huevo en las cálidas arenas volcánicas y luego se va. Cuando el polluelo Maleo rompe el cascarón y lucha para desenterrarse y salir de la arena, está solo. Tiene que saber inmediatamente lo que necesita para sobrevivir, puesto que no va a haber ningún período en el que un progenitor se lo enseñe.

Nosotros, los seres humanos, nos encontramos en el otro extremo del espectro: si al nacer nos abandonan, perecemos. Disponemos de programas de afecto abiertos y gracias a ello podemos aprender lo que funcionará en el entorno concreto en el que vamos a vivir y almacenaremos dicha información de forma que podrá guiar nuestro comportamiento automáticamente.

Las pruebas sobre los universales en las señales emocionales y en algunos de los cambios que afectan a la actividad del sistema nervioso autónomo apuntan a que, a pesar de que los programas de afecto están abiertos a la introducción de nuevas informaciones aprendidas mediante la experiencia, no se inician como caparazones vacíos, desprovistos de información. Los circuitos ya existen —irán desplegándose con el desarrollo— y están bajo el influjo de la experiencia, pero no totalmente contruidos por ella. Deben de existir distintos circuitos correspondientes a las distintas respuestas que caracterizan a cada emoción. La evolución preprogramó una parte de las instrucciones y de los circuitos en nuestros programas de afecto abiertos, generando así las señales emocionales, los impulsos emocionales hacia la acción y los cambios en la actividad del sistema nervioso autónomo, e instaurando un período refractario que nos lleva a interpretar el mundo de forma coherente con la emoción que estamos sintiendo.¹⁷ Además, las pruebas sobre la universalidad de las señales emocionales y la fisiología autónoma sugieren que por regla general las instrucciones sobre la producción de dichos cambios se desarrollarán de forma semejante en todas las personas, a menos que se vean modificadas por experiencias desacostumbradas. Pese a que no se dispone de excesivas pruebas sobre cómo dichas experiencias modificarían las expresiones faciales, las investigaciones sobre el trastorno de estrés postraumático (PTSD, *posttraumatic stress disorder*) sugieren que los umbrales para el surgimiento de la actividad autónoma se pueden transformar radicalmente. Por ejemplo, se descubrió que, cuando a mujeres que han sufrido malos tratos en sus primeros años se les pide que hablen en público, algo que a algunas personas las pone enfermas, éstas producían más hormonas relacionadas con el estrés que otro grupo de mujeres

colocadas en la misma tesitura que no habían pasado por esa desdichada experiencia.¹⁸

Los programas de afecto presentan un contenido más amplio que lo que escribí en ellos estrictamente nuestro pasado evolutivo por la utilidad que en su día tuvo para nuestros antepasados. También contienen lo que nos resulta útil en nuestra vida actual con respecto a las transacciones más importantes que tenemos con los demás: las emocionales. El patrón regulador inicial asociado a cada emoción varía de individuo a individuo dependiendo de lo que cada uno aprende en las etapas más tempranas de su vida. Eso también se introduce en los programas de afecto, y una vez introducido funciona automáticamente, como si la evolución lo hubiera preprogramado, y se muestra resistente al cambio. Otro elemento introducido en los programas de afecto son los patrones de comportamiento que vamos aprendiendo durante toda la vida para relacionarnos con los distintos desencadenantes emocionales, los cuales o coincidirán con los preprogramados o bien serán muy diferentes de ellos. Como se ha dicho antes, también éstos, una vez aprendidos, funcionan automáticamente.

No creo que nos sea posible reescribir las instrucciones preprogramadas en nuestros programas de afecto, pero eso aún no se ha demostrado. Sí podríamos intentar interferir en las instrucciones, lo cual constituiría una lucha muy reñida precisamente por la imposibilidad de eliminarlas o reescribirlas. (Una excepción sería que se produjesen lesiones cerebrales que dañasen las instrucciones.) Además, si pudiésemos reescribir las instrucciones, tendríamos noticia de personas cuyas emociones serían totalmente distintas de las nuestras: señales diferentes, impulsos hacia la acción diferentes, cambios de ritmo cardíaco y de sudoración diferentes, etc. En tal caso, precisaríamos traductores no sólo para las palabras sino para las emociones.

Esto, sin embargo, no quiere decir que las instrucciones preprogramadas produzcan cambios idénticos en todo ser humano. Las instrucciones funcionan en sistemas corporales que son distintos, aparte de las diferencias entre individuos y culturas respecto de lo que aprenden sobre cómo manejar su propio comportamiento emocional. Así pues, incluso contando con las mismas

instrucciones preprogramadas, en la experiencia emocional se darán tanto diferencias individuales como cosas en común.

Una vez en marcha mediante la evaluación automática, las instrucciones de los programas de afecto continúan en funcionamiento hasta que quedan ejecutadas, es decir, no hay interrupción posible. El espacio de tiempo durante el cual los cambios producto de las instrucciones no son susceptibles de interrupción, variará según el sistema de respuesta emocional concreto considerado. Respecto a las expresiones faciales y los impulsos a la acción, sospecho que es inferior a un segundo. Lo digo basándome en mis propias observaciones sobre la celeridad con que la gente puede borrar una expresión de su rostro, reduciendo así la duración de su aparición u ocultándola con otra expresión. Escuchando a quienes intentan ocultar sus sentimientos, he detectado que el control sobre el sonido de la voz requiere más tiempo, aunque probablemente siga siendo cuestión de segundos o, a lo sumo, minutos, a menos que la emoción sea intensísima o que, mientras se de, suceda algo más que la refuerce. Los cambios que afectan a la respiración, la transpiración y la actividad cardíaca también requieren más tiempo, alcanzando algunos los diez o quince segundos. Recuerde el lector que esta idea de que las instrucciones no pueden interrumpirse no se basa en pruebas científicas concluyentes. Sin embargo, encaja con lo que he observado sobre el comportamiento de las personas cuando se encuentran bajo los efectos de una emoción.

¿Recuerda el ejemplo de Helen, que se enfadó cuando su esposo, Jim, le dijo que ella tendría que ir al colegio a recoger a su hija? La expresión de irritación que apareció en su cara, su tono de voz al preguntar por qué no le había dicho nada antes, el leve movimiento de avance de su cuerpo, el aumento de temperatura de la piel, de la presión sanguínea y de la frecuencia cardíaca: éstos son los cambios preprogramados que genera el programa de afecto. La mayoría desaparecerá en un instante en cuanto Jim le diga por qué no la ha podido avisar con más antelación (la temperatura dérmica, la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea tardarán un poco más en volver a los valores previos al comienzo del incidente). Otra posibilidad es que el episodio prosiga. Si el período refractario

persistiese, Helen continuaría enfadada. Quizá haya algo de resentimiento acumulado o quizá la importación del guión de su hermano abusón; o puede que sea cierto que Jim es un desconsiderado y que lo de ahora no sea sino una muestra más de lo mismo. Si Helen descarta la justificación de Jim interpretándola como un ejemplo más de su forma de pensar, en el sentido de que sus necesidades gozan de prioridad frente a las de ella, la ira volverá a surgir. Creo que cuando una emoción surge mediante evaluación automática, los cambios iniciales preprogramados generados por el programa de afecto son breves y no tienen por qué persistir. En ocasiones encajan bien en la situación y, de hecho, resultan necesarios para vivirla bien (Jim es un desconsiderado y le pasará por encima a menos que ella lo impida). Pero otras veces no son los adecuados (a Jim no le fue posible avisarla y no existe un patrón de dominación por su parte; simplemente, ella había dormido demasiado poco esa noche y se había levantado de un humor de perros).

Afirmar que no podemos interrumpir nuestras reacciones no es afirmar que no podamos manejarlas, sólo que no disponemos de la opción de escoger instantáneamente su desactivación completa. Incluso aunque reevaluásemos lo que está sucediendo, las respuestas emocionales ya activas no se cortarían instantáneamente, sino que las nuevas vendrían a insertarse en las emociones ya generadas o se mezclarían con ellas. Suponga que el enfado de Helen contra Jim es producto de la importación del guión del hermano que la intimidaba. En cuanto Helen se entera de que Jim realmente no tenía otra alternativa, y que no estaba imponiéndose sobre ella, ya sabe que continuar enfadada no tiene sentido; si lo que está funcionando es el guión de la intimidación, su ira seguirá ahí, o quizá se acuerde de que se ha levantado cascarrabias y que es ese malhumor lo que la tiene enfadada sin motivo. Quizá se empiece a sentir culpable por seguir resentida. Los estudios científicos nos enseñan que dos emociones pueden darse en rápida sucesión, una y otra vez. También pueden fundirse en una *mezcla*; pero en mis investigaciones he podido comprobar que eso sucede con menor frecuencia que las secuencias rápidas y repetidas.

Las reevaluaciones no son la única forma en las que durante un rato podemos

estar dando tumbos entre varias respuestas emocionales distintas. Tomkins señala que a menudo experimentamos reacciones emocionales de *afecto-sobre-afecto* respecto a la emoción inicialmente sentida. Podemos enfadarnos por habernos asustado o asustarnos por habernos enfadado tanto. Podríamos asustarnos de lo que podríamos hacer al sentir tanta tristeza. Este vínculo de una segunda emoción respecto a una primera puede aparecer entre cualquier posible par de emociones. Silvan Tomkins también sugería que una forma de entender la singularidad de la personalidad era identificar si una persona por norma general tenía un afecto concreto sobre otro afecto. También sugería que a veces no somos conscientes de nuestra reacción emocional inicial, sólo nos damos cuenta de la emoción secundaria referida a la primera. Puede ser que no nos demos cuenta de que al principio sentimos temor y sólo percibamos la cólera surgida como respuesta al miedo. Desgraciadamente, no se han llevado a cabo estudios para determinar el mérito de estas ideas tan interesantes.

Lo importante es recordar que las emociones raramente se dan por separado, de forma pura. Los factores de nuestro entorno ante los que reaccionamos a menudo cambian con rapidez; lo que recordamos e imaginamos sobre la situación también puede cambiar; nuestras valoraciones cambian; y podemos tener afectos sobre afectos. En general, la gente experimenta un torrente de respuestas emocionales que no son todas las mismas. A veces puede haber una separación de varios segundos entre emoción y emoción, de forma que algunas de las respuestas emocionales iniciales finalizan antes de que den comienzo otras nuevas, y a veces las emociones se solapan, se mezclan.

Existe otro punto muy importante que merece nuestra consideración. Como dije más arriba, los programas de afecto son abiertos, no cerrados. A lo largo de la vida van adquiriéndose continuamente nuevos comportamientos emocionales que vienen a añadirse a los comportamientos emocionales ya programados. Este rasgo característico de nuestros programas de afecto nos permite adaptarnos a cualquier circunstancia en la que vivamos. Por dicha razón, nuestras respuestas emocionales están ligadas no sólo a nuestro pasado evolutivo sino también a nuestro pasado personal y a nuestro presente. Los automóviles nunca formaron

parte de nuestro pasado evolutivo, pero las complejas acciones que aprendimos no como niños sino como adultos jóvenes se incorporaron a la respuesta de miedo. Las respuestas de miedo aprendidas (girar el volante y frenar) aparecen involuntariamente y sin que medie el pensamiento cuando la amenaza procede de otro coche.

Una vez aprendidas e introducidas en los programas de afecto, las respuestas emocionales de nueva adquisición se transforman en involuntarias, tan involuntarias como las respuestas no aprendidas. En cuanto a los programas de afecto, resulta muy sorprendente que los comportamientos aprendidos e innatos puedan unirse tan estrechamente y pasar a la acción con tal celeridad e involuntariedad. Sin embargo, disponer de un sistema de respuesta emocional abierto también tiene sus inconvenientes. Los comportamientos adquiridos o añadidos, una vez introducidos en los programas de afecto, son muy difíciles de inhibir y se dan incluso cuando no necesariamente van a funcionar o cuando desearíamos que no se activaran.

Acuérdese del ejemplo del capítulo anterior en el que el pie del acompañante se dispara para apretar un pedal de freno inexistente cuando otro vehículo se abalanza hacia el coche que éste ocupa. El pasajero no puede impedir ese movimiento de su pie por cuanto se dispara antes de que él mismo se dé cuenta de lo que está haciendo, exactamente igual que no puede impedir que una expresión de temor se asome a su rostro. ¿Son permanentes esas respuestas emocionales adquiridas? ¿Son tan inmutables como las preprogramadas y no aprendidas? No lo creo. Estoy convencido de que podemos desaprender, y no sólo manejar, nuestras respuestas emocionales adquiridas. Y ello resultará más fácil con unas que con otras.

Las respuestas que implican movimiento corporal son más fáciles de desaprender que las que implican movimientos faciales y voz. Como he dicho más arriba, poseemos un gran control sobre los músculos que controlan el cuerpo (los músculos del esqueleto). Los profesores de autoescuela aprenden a no apretar el pie cuando se sientan en el asiento del pasajero. Así pues, a base de tiempo, práctica y esfuerzo puede modificarse una acción involuntaria ya

convertida en automática y que es parte de las instrucciones añadidas al programa de afecto del miedo. Algunos factores descritos en el último capítulo, que determinan la facilidad con que puede debilitarse un desencadenante emocional sensible, también son de aplicación respecto al desaprendizaje de un patrón de comportamiento emocional. En cambio, aquellos patrones de comportamiento adquiridos en etapas tempranas de la vida y aprendidos durante un episodio emocional muy intenso y denso, o durante una serie de ellos, resultarán más difíciles de modificar o eliminar.

De niños, a veces nos ponemos violentos, y casi siempre intentan enseñarnos que no lo hagamos. En el capítulo 6, hablando de la ira, me planteo si tenemos que aprender a ser violentos o si el impulso que nos lleva a dañar a otra persona es parte integrante de la respuesta de ira. La mayoría de los adultos desean no ponerse violentos a menos que sea la única manera de defender a otras personas o a sí mismos ante la posibilidad de sufrir un daño. Soy consciente de que existen personas de conducta desviada que desean ser violentas, sea porque ello forma parte de su actividad criminal o porque disfrutan comportándose así. Me ocuparé de ellas cuando abordemos el tema de la violencia, en el capítulo 6. ¿Es posible que cualquiera de nosotros se vea presionado hasta llegar a perder todo control, actuar destructivamente y, en ese sentido, no tener elección sobre lo dicho o lo hecho? ¿Todo el mundo tiene un límite, un punto de máxima tensión tolerable? ¿Cualquiera de nosotros podría llegar a matar y si no lo hemos hecho es simplemente porque no se nos ha provocado lo suficiente? Creo que la respuesta a esas preguntas es un no, pero no hay pruebas científicas que lo demuestren. ¿Se imagina un experimento en el que se intentase conducir a una persona hasta la violencia a base de provocaciones cada vez más exasperantes?

La mayoría de nosotros hemos incorporado patrones reguladores que moderan nuestro propio comportamiento emocional y ponen freno a lo que decimos y hacemos antes de que comencemos a comportarnos de forma demasiado dañina. Podemos decir y hacer cosas terribles, pero sigue habiendo un límite; no arrebatamos nuestra propia vida ni la vida de otra persona en un impulso emocional descontrolado. Incluso cuando estamos encolerizados, aterrorizados o

angustiados, nos detenemos antes de ponernos irremediabilmente destructivos. Quizá no seamos capaces de impedir que la emoción se refleje en nuestro rostro o en nuestra voz, quizá no logremos impedir que de nuestra boca salgan palabras crueles, ni podamos refrenarnos y le propinemos una patada a la silla —pese a que eso nos tendría que resultar mucho más fácil que inhibir las señales faciales o vocales de la emoción—, pero podemos impedir e impedimos que la crueldad se concrete en daño físico. Reconozco que el control de ciertas personas sobre sus propios impulsos es bastante deficiente, pero en mi opinión eso constituye una excepción y no la regla.

Así pues, aun dando por supuesto que la mayoría no vamos a llegar a esa forma máxima de actuación destructiva, dañándonos permanentemente a nosotros o a los demás, sigue siendo cierto que en ocasiones la mayoría vamos a decir o a hacer cosas dañinas. Puede ser que sea un daño más psicológico que físico, y puede ser que no sea permanente, pero sigue siendo un comportamiento que hiera. Puede ser que el daño no sea producto de la ira y puede ser que seamos nosotros mismos y no los demás quienes lo suframos. Por ejemplo, un temor incontrolable quizá nos paralice ante el peligro; la tristeza quizá nos lleve a apartarnos del mundo. Así pues, lo que hay que plantearse es cómo y cuándo impedir que se produzcan episodios emocionales destructivos cuyas consecuencias dañinas nos afecten a nosotros o a los demás.

Una de las funciones de la emoción es centrar nuestra conciencia en el problema que nos ocupe, el que haya desencadenado la emoción. Por norma general, las emociones no funcionan fuera de la conciencia, aunque ello también puede suceder. Todos hemos pasado por la experiencia de no habernos dado cuenta de que hemos estado actuando emocionalmente hasta que alguien nos ha llamado la atención sobre ello. Así pues, pese a que pueda ocurrir lo contrario, lo habitual es que nos demos cuenta conscientemente de lo que sentimos. Las emociones que experimentamos nos parecen justificadas, las vivimos como correctas. No

ponemos en cuestión lo que decimos y hacemos. Estamos totalmente inmersos en ello.

Si pretendemos refrenar nuestro comportamiento emocional, si queremos cambiar lo que sentimos, tendremos que estar en condiciones de desarrollar un tipo diferente de conciencia emocional. Tendremos que ser capaces de dar un paso atrás —justo mientras estemos sintiendo la emoción— para preguntarnos si deseamos continuar con lo que la emoción nos impulsa a hacer, o si queremos elegir cómo actuar con respecto a ella. Es algo más que ser consciente de lo que sentimos, se trata de una forma de conciencia más avanzada y de difícil descripción. Se aproxima a lo que los pensadores budistas llaman *conciencia activa (mindfulness)*. El filósofo B. Alan Wallace afirma que es «el sentido de darse cuenta de lo que está haciendo la mente».¹⁹ Si tenemos presentes nuestras emociones, dice, podemos plantearnos lo siguiente: «¿Deseamos actuar desde la ira o, simplemente, queremos observarla?».²⁰ Yo no utilizo la palabra *consciente*, porque está anclada en una filosofía más amplia y bastante distinta de la que aquí he descrito para entender las emociones, y porque depende de prácticas muy concretas diferentes de los pasos que he sugerido y sugeriré.

Escribiendo sobre el recuerdo, las psicólogas Georgia Nigro y Ulric Neisser presentan una descripción de cómo «en algunos recuerdos uno parece ocupar la posición de un observador o espectador que contempla la situación desde un lugar privilegiado externo y se ve a sí mismo *desde fuera*».²¹ Y establecen un contraste entre ese tipo de recuerdo y aquél en el que uno tiene la perspectiva de la persona protagonista del recuerdo. En gran parte de nuestra experiencia emocional estamos tan metidos en la experiencia, tan atrapados por la emoción, que no queda parte alguna de la mente observando, cuestionando o reflexionando acerca de las acciones en las que estamos involucrados. Somos conscientes, nos damos cuenta, pero de una forma que la psicóloga Ellen Langer califica de mecánica.²²

La distinción de Nigro y Neisser entre dos tipos de recuerdos es muy semejante a lo que el psiquiatra y pensador budista Henry Wyner describe como la diferencia entre el flujo de la conciencia y lo que él llama *el observador*: «la

capacidad de darse cuenta de que observa y es sensible a los significados que aparecen en el flujo de la conciencia». ²³ Para poder moderar nuestro comportamiento emocional, escoger qué decir y qué hacer, tenemos que saber cuándo nos hemos puesto emocionales o, aun mejor, cuándo nos estamos poniendo emocionales.

Posiblemente, aún dispondríamos de más oportunidades si pudiéramos notar la evaluación automática mientras está funcionando, y modificarla o suprimirla a voluntad. Sin embargo, dada la gran velocidad de los evaluadores automáticos, no creo que nadie llegue a lograrlo. En mi encuentro con Su Santidad, el Dalai Lama aludió a ciertos yoguis que eran capaces de alargar el tiempo, con lo que esas escasas milésimas de segundo de funcionamiento de la evaluación automática podrían prolongarse lo bastante para elegir conscientemente si modificar o suprimir el proceso evaluativo. Sin embargo, el Dalai Lama mostró sus dudas acerca de que ese tipo de *conciencia evaluadora* estuviera al alcance de la inmensa mayoría de los seres humanos, incluido él mismo.

A continuación, un posible paso —de difícil realización— sería darse cuenta de lo que ocurre en la propia mente inmediatamente después de la evaluación automática, pero antes del inicio del comportamiento emocional; darse cuenta de los impulsos que nos llevan a actuar y a hablar cuando aparecen por vez primera. Si se lograra ese *conocimiento del impulso*, ²⁴ se podría optar por permitir que el impulso se hiciera realidad. Los budistas creen que llegan a lograr ese conocimiento del impulso, pero ello les exige muchos años de práctica de meditación. Pasemos a considerar algo que nos resultaría más accesible, aunque no por ello más fácil.

El filósofo Peter Goldie describe lo que llama *conciencia reflexiva* como el darse cuenta de que uno siente miedo. Si una persona dijese: «pensando ahora sobre aquella experiencia, está claro que mientras duró yo estaba asustado, y sin embargo entonces no sentí miedo alguno», sería un claro ejemplo de no ser reflexivamente consciente. ²⁵ Se trata de un prerrequisito relativo a aquello en lo que me quiero centrar; pero no basta, dado que omite la consideración de si

queremos o no proseguir con nuestra emoción o bien intentar cambiarla o inhibirla.

Jonathan Schooler, en su informe de lo que llama *metaconciencia*, describe esa experiencia que a todos nos es familiar consistente en ir pasando las páginas de un libro sin leer una sola palabra mientras decidimos mentalmente a qué restaurante vamos a ir por la noche.²⁶ No es que no seamos conscientes; somos bastante conscientes de que estamos pensando en restaurantes, pero no somos conscientes de que hemos dejado de leer. Si lo fuésemos, habríamos desarrollado la metaconciencia. Esa conciencia de lo que estamos experimentando en el momento considerado es lo que deseo estudiar, y va ligado a la elección de proseguir con la emoción o cambiarla.

No he logrado hallar un término único capaz de describir ese tipo de conciencia; lo mejor que he podido encontrar es *consideración atenta de nuestros sentimientos emocionales*. (Para no repetir toda la expresión, en ocasiones la abreviaré diciendo *atenta* o *atención*, en cursiva.) Cuando estamos *atentos*, en el sentido mencionado, podemos observarnos durante un episodio emocional, idealmente antes de que hayan transcurrido varios segundos. Reconocemos que estamos reaccionando emocionalmente y podemos plantearnos si nuestra respuesta está justificada o no. Podemos reevaluar, revalorar y, si eso no funciona, entonces dirigir lo que hagamos o digamos. Todo ello ocurre mientras estamos experimentando la emoción, en cuanto tomamos conciencia de nuestros sentimientos y acciones emocionales.

La mayoría de las personas raramente se muestran tan atentas con respecto a sus sentimientos emocionales, pero esa atención puede lograrse. Creo que podemos desarrollar la capacidad de estar *atentos* de manera que se convierta en un hábito, un elemento cotidiano en nuestra vida. Cuando eso sucede, nos sentimos más en contacto y más capaces de regular nuestra vida emocional. Existen muchas formas de desarrollar ese tipo de *atención*.

Un método para volverse más *atentos* a las emociones es utilizar el conocimiento acerca de las causas de cada emoción descritas en los capítulos del 5 al 9. Al familiarizarnos con lo que desencadena nuestras emociones, también

aumentaremos nuestra conciencia sobre cuándo y por qué se dan las emociones que sentimos. Un aspecto crucial al emprender el camino de acrecentar nuestra *atención* será, pues, poseer la capacidad de identificar nuestros propios desencadenantes emocionales más sensibles y estar en condiciones de dar los pasos necesarios para debilitarlos. El objetivo no es quedarnos vacíos de emociones, sino disponer de más capacidad de elección, una vez experimentamos emociones, sobre cómo vamos a representar la emoción en cuestión.

Algo que nos ayudará a centrar nuestra *atención* será que aprendamos más sobre las sensaciones corporales características de cada emoción. Normalmente, ya nos damos cuenta conscientemente de esas sensaciones, pero ni nos centramos en ellas ni las utilizamos como señales de alerta para estar *atentos* a nuestros estados emocionales. En los capítulos del 5 al 9 propongo ejercicios para aumentar la conciencia acerca de cómo *se sienten* dichas emociones, de manera que así nos demos más cuenta de los cambios fisiológicos concomitantes y los podamos utilizar deliberadamente como indicaciones para volvernos más *atentos*, lo cual, a su vez, nos brindará la oportunidad de considerar, reevaluar o controlar nuestras propias emociones.

También podremos estar más *atentos* a nuestros sentimientos emocionales si observamos mejor los sentimientos emocionales de aquellas personas con las que mantenemos un vínculo. Si sabemos cómo se sienten, si eso queda registrado en nuestra mente consciente, podremos utilizarlo como indicativo para discernir mejor nuestros propios sentimientos y como recordatorio de la *atención* que deseamos prestarles.

Por desgracia, lo que ponen de relieve mis estudios es que la mayoría de nosotros no somos demasiado buenos reconociendo los sentimientos de los demás, a menos que su expresión sea lo bastante intensa. Nadie necesita excesiva ayuda para interpretar una expresión facial cuando la emoción está en su punto culminante. Para entonces, lo habitual es que la expresión ya esté descontrolada y muestre ese aspecto que yo juzgo universal. Sin embargo, las expresiones pueden ser muy sutiles: un simple cambio en los párpados o en el

labio superior. Y a menudo estamos tan centrados en lo que la persona está diciéndonos, que esas señales tan sutiles nos pasan totalmente desapercibidas. Es una lástima, ya que nos iría mejor si pudiésemos captar lo que sienten los demás al inicio de nuestra relación con ellos. En el Apéndice hay un test que va a permitirle ver hasta qué punto es capaz de reconocer las señales sutiles que aparecen cuando surge una emoción. En los capítulos del 5 al 9 se muestran fotografías que le ayudarán a aumentar su sensibilidad respecto a expresiones faciales sutiles, e ideas para utilizar esa información en su entorno familiar, con sus amistades y en su vida laboral.

No es fácil aprender a considerar *atentamente* nuestras propias emociones, pero es posible, y con tiempo y esfuerzo resulta más fácil.* Pero incluso cuando la *atención* ya sea un hábito bien enraizado, no siempre va a funcionar. Si la emoción es muy intensa, si estamos importando un guión que no hemos identificado, si estamos inmersos en un estado de ánimo pertinente en cuanto a la emoción que sentimos, si no hemos dormido mucho o si estamos sufriendo un dolor físico continuo, puede que no logremos estar *atentos*. Nos equivocaremos, pero al hacerlo reduciremos la posibilidad de que vuelva a ocurrir.

Existen varias técnicas de las que puede hacerse uso para moderar nuestro comportamiento emocional cuando ya estamos siendo *atentos*:

- Intentar reevaluar lo que esté ocurriendo. Caso de lograrlo, los comportamientos emocionales se detendrían en breve, y surgiría otra reacción emocional más apropiada, o, si nuestra reacción inicial ya lo era, quedaría confirmada. Respecto a la reevaluación, el problema estriba en que el período refractario nos lleva a resistir y nos impide el acceso a determinada información —almacenada en nuestro interior o bien procedente del exterior— que impediría confirmar la emoción. En cambio, la reevaluación resulta mucho menos dificultosa una vez el período refractario ha finalizado.
- Aunque no podamos reevaluar lo que esté ocurriendo, aunque sigamos creyendo que nuestros sentimientos están justificados, podemos elegir no interrumpir nuestras propias acciones ni dejar de hablar unos instantes, y al

mismo tiempo no dar rienda suelta a nuestros sentimientos. Podemos intentar que disminuyan las señales del rostro y de la voz, resistirnos a los impulsos que nos conducen a la acción y establecer una censura sobre lo que decimos. Pero controlar voluntariamente un comportamiento involuntario producto de las emociones no es nada fácil, especialmente cuando sentimos una intensa emoción. Sin embargo, detener el habla y la acción es posible; lo es más que borrar completamente cualquier rastro de la emoción en el rostro y en la voz. Y es la *atención*, el saber que uno está emocional, lo que puede impedir que las personas pierdan el control de lo que dicen o hacen, lo que les impedirá actuar de una manera que luego lamentarán.

Veamos ahora cómo funcionan estas técnicas a partir del estudio de otro ejemplo, procedente éste de mi propia vida. Mi mujer, Mary Ann, se ausentó cuatro días. Tenía que asistir a un congreso en Washington D. C. Cuando no estamos juntos, tenemos la costumbre de llamarnos cada día. Así pues, en la llamada que le hice el viernes por la noche le dije que el sábado saldría a cenar con un colega y que luego trabajaríamos hasta tarde. A la hora en la que esperaba estar de vuelta a casa, más o menos las once, en Washington ya serían las dos de la noche, con lo que ella estaría durmiendo. Entonces, dado que en ningún caso íbamos a hablar el sábado por la noche, me dijo que me llamaría el domingo por la mañana.

Mary Ann sabe que me levanto temprano, incluso en domingo, y que cuando ella no está en casa, yo a las ocho de la mañana ya estoy sentado ante el teclado del ordenador. A las nueve aún no había llamado. Empecé a inquietarme. Para ella eran las doce del mediodía. ¿Por qué no había llamado? A las diez empecé a enfadarme. Para ella era la una y sin duda alguna ya podría haber llamado. ¿Por qué no lo había hecho? ¿Estaba avergonzada por algo que había hecho la noche anterior y que no quería revelar? No me gustó nada ponerme a pensar así, con lo que eso vino a añadirse a mi enfado. Si hubiera llamado, yo no habría empezado a sentirme vulnerable a los celos. Quizá estaba enferma. ¿Un accidente? Comencé a sentir miedo. ¿Debería llamar a la policía de Washington D. C.? Lo

más probable era, simplemente, que se hubiese olvidado o que estuviese tan ocupada visitando museos —eso es lo que me dijo que iba a hacer el domingo— que se había olvidado de nuestra cita telefónica. Su falta de consideración, pensando en lo bien que se lo estaba pasando mientras yo me preocupaba por ella, me hizo enfadar de nuevo. Eso sustituyó al miedo. ¿Por qué tenía que ser vulnerable ante los celos? ¿Por qué no llamaba!?

Si yo hubiera sido un poco más espabilado, si por aquel entonces ya hubiese aprendido algo de las lecciones expuestas en el presente libro, podría haber realizado algún trabajo preventivo el mismo sábado por la noche o el domingo por la mañana. Sabiendo que el abandono por parte de una mujer constituye un desencadenante emocional muy sensible —mi madre murió cuando yo tenía catorce años—, podría haberme preparado para no sentirme abandonado si Mary Ann se olvidaba de llamar. Podría haberme acordado de que Mary Ann detesta llamar por teléfono, especialmente desde cabinas, y que probablemente no me llamaría hasta que estuviese de vuelta a su hotel. También podría haber tenido presente que en veinte años de matrimonio Mary Ann siempre se ha mostrado digna de confianza, por lo que no tengo por qué ponerme celoso. Si hubiese pensado en todo esto antes, podría haber debilitado mis desencadenantes emocionales y no habría interpretado el que no me llamara por la mañana de forma que me hiciesen sentirme abandonado, iracundo, celoso o temeroso acerca de su bienestar y enfadado por haberme hecho sentir todo eso sin ninguna necesidad.

Desde luego, ya era demasiado tarde para beneficiarme de esa manera de pensar. Como no lo había hecho antes, tampoco pude hacerlo aquella mañana de domingo. Cada vez que me sentía rabioso, asustado o celoso me encontraba en un período refractario, cuando todo lo que sabía que habría reducido la tensión de la situación me resultaba inaccesible. Las emociones ya se habían iniciado; y cada vez que las experimentaba como algo del pasado se intensificaban y ya no podía acceder a informaciones pertinentes sobre Mary Ann y sobre mí. Sólo podía acceder a aquellas informaciones que encajaban con las emociones que estaba sintiendo.

Estaba decidido a no dejar que las emociones me impidiesen trabajar. Aunque no estuve constantemente enfadado desde las ocho de la mañana hasta la una en punto del mediodía, que es cuando por fin llamó, cinco horas más tarde de lo acordado —las cuatro para ella—, atravesé múltiples episodios de rabia cada vez que miraba el reloj y me acordaba de que aún no había llamado. Sin embargo, y gracias a ese lapso de tiempo, también tuve tiempo de estar *atento* a mis sentimientos y emociones. Aunque sentía que mi enfado estaba más que justificado por su desconsideración al no haberme llamado por la mañana, que es cuando había dicho que lo haría, decidí que sería más sensato no expresar mi rabia por teléfono y esperar a que regresara. Podía detectar huellas de rabia en mi propia voz mientras hablábamos, pero logré no quejarme ni proferir ninguna de las acusaciones que tanto deseaba lanzarle. No fue una conversación demasiado satisfactoria, y al cabo de pocos minutos acordamos colgar sabiendo que volvería tarde.

Me puse a reflexionar sobre lo sucedido. Me sentía aliviado por no haber dicho nada que la acusase, pero era perfectamente consciente de que ella sabía, por mi tono de voz, que estaba enfadado por algo. Ella puso en marcha su capacidad de control no inquiriendo sobre ello. El período refractario había llegado a su fin y yo ya estaba en condiciones de reevaluar la situación. Ya no me sentía enfadado, sino un poco tonto por haberme dejado llevar por la ira. Deseando que aquello no quedara así en la distancia —de hecho nos separaban miles de kilómetros y no nos veríamos hasta al cabo de un par de días—, la llamé. Quizá habían transcurrido sólo dos minutos desde la primera conversación. Esta vez fue una conversación de lo más agradable y satisfactoria. A los pocos días le pregunté sobre este episodio. Ella no lo tenía presente. Me confirmó que se había dado cuenta de que yo estaba enfadado, pero como yo no había sacado el tema decidió que tampoco sería ella quien lo sacase a colación.

He aquí un ejemplo de episodio emocional en el que una persona se arrepiente de haberse alterado emocionalmente. Por descontado, existirán otros ejemplos en los que nos sentiremos muy complacidos de nuestras reacciones emocionales. Sin embargo, vamos a centrarnos en lo que podamos aprender de este episodio

que pueda ser de aplicación a otras situaciones en las que uno se arrepiente de su comportamiento emocional. Lo primero es la importancia de intentar prever lo que pueda ocurrir, de conocer las propias vulnerabilidades. En este ejemplo yo no lo logré y no fui capaz de *cortocircuitar* todo el asunto. No pude reducir las posibilidades de importar el guión de rabia-por-haber-sido-abandonado a este episodio, con lo que el período refractario se prolongó. Afortunadamente, he aprendido lo suficiente de esta experiencia para afirmar que no es probable que vuelva a responder con rabia si Mary Ann no me llama aun habiendo dicho que lo haría. Cuando estoy *atento* puedo escoger no enfadarme, pero si ya me siento irritado o noto mucha presión, podría volver a fallar.

En el análisis que tenemos que llevar a cabo para debilitar un desencadenante emocional del que sospechamos que está a punto de activarse hay dos partes. Una tiene que ver con nosotros mismos, con aquello que desde nuestro interior provoca que respondamos de forma que luego vamos a lamentar. En este caso fue el hecho de reconocer que el que no me llamara despertó mi resentimiento, nunca superado, contra mi madre, por haberme abandonado al morir, y eso es lo que yo estaba importando hasta esta situación. La segunda parte consiste en procurar comprender mejor a la otra persona. En este caso, se refiere a mi análisis sobre lo que sabía de Mary Ann que pudiera llevarla a no llamar, como, por ejemplo, lo mucho que le desagradan las cabinas telefónicas, lo cual no guarda absolutamente ninguna relación con el abandono.

Quizá sería mucho pedir que siempre fuésemos capaces de prever y apaciguar las emociones, especialmente en su momento inicial. Pero una parte del proceso de volverse más diestro en nuestra relación con las emociones consiste en desarrollar la capacidad de analizar y comprender, tras su finalización, lo sucedido durante el episodio. El análisis habría que realizarlo cuando ya no sintamos la necesidad de justificar lo hecho. Dichos análisis pueden ayudar a mantenernos alerta sobre lo que tenemos que evitar, y también a enfriar algún desencadenante emocional.

En el capítulo 1 recomendaba llevar un diario emocional en el que se reflejaran los episodios de los que nos arrepentimos. Estudiarlo nos ayudaría a

ver no sólo por qué suceden dichos episodios, sino cuándo es probable que se repitan y qué puede usted hacer para cambiar de manera que no vuelvan a darse en el futuro. También sería útil que en el mismo diario lleváramos un registro de los episodios en los que reaccionamos bien y salimos airoso. Además de animarnos, las anotaciones del diario nos permitirán reflexionar sobre por qué en unas ocasiones el resultado es positivo y, en cambio, en otras fallamos.

A menudo, el tema será qué hacer una vez la emoción ya haya surgido y nos encontremos en el período refractario, incapaces de reinterpretar lo que está ocurriendo. Si estamos siendo *atentos*, podremos tratar de no alimentar la emoción mientras inhibimos acciones que probablemente harán que la otra persona reaccione, de manera que nuestros propios sentimientos aún saldrán reforzados. Si yo la hubiese acusado, Mary Ann bien podría haberse puesto a la defensiva y haber respondido con rabia, lo cual me habría llevado a enfadarme de nuevo, incluso más que antes. Así pues, he llegado a considerar el control del comportamiento emocional, sea éste de miedo o de ira, como un reto, un reto que casi disfruto, aunque no siempre logre superarlo. Cuando lo logro, experimento un sentimiento de dominio muy satisfactorio. Una vez más, creo que practicar y pensar sobre lo que hay que hacer, así como mantener la conciencia durante el episodio emocional, puede ser de gran ayuda.

Controlar el comportamiento emocional no siempre va a funcionar. Cuando la emoción que surge es muy fuerte, cuando estamos de un humor que nos predispone a la emoción, cuando el incidente resuena en una frecuencia muy semejante a la de algún tema emocional producto de la evolución o de algún desencadenante emocional aprendido en etapas tempranas de la vida, llevar a la práctica lo que sugiero será ciertamente difícil. Y, según la emoción, el estilo afectivo de algunas personas —aquellas que característicamente reaccionan emocionalmente con gran celeridad e intensidad— hará más difícil el control sobre determinadas emociones.

El hecho de que no siempre vayamos a lograr el resultado deseado no significa que no podamos mejorar. La clave es comprendernos mejor. Mediante el análisis posterior al episodio emocional, podremos comenzar a desarrollar el

hábito de la *atención*. Aprendiendo a centrarnos mejor en lo que sentimos, aprendiendo a reconocer algunas de las indicaciones internas que nos señalan qué emociones estamos sintiendo, es más probable que podamos controlar nuestros sentimientos. Asimismo, el aumento de nuestra capacidad de reconocer las señales características de la respuesta emocional de los demás nos alertará para que prestemos atención a lo que hacemos y sentimos, y nos ayudará a responder adecuadamente a las emociones de los demás. Y aprender sobre los desencadenantes habituales de cada emoción, tanto los que compartimos con los demás como los que nos son especialmente importantes o únicos, ayudará a prepararnos para vivir encuentros emocionales. Los siguientes capítulos contienen información sobre todos estos temas.

LA TRISTEZA Y LA ANGUSTIA

Es la peor pesadilla de un padre o una madre. Su hijo desaparece de repente sin motivo alguno que lo explique. Al cabo de meses, a usted le llegan noticias de que la policía ha identificado a una banda de asesinos en serie homosexuales que secuestraban, torturaban y mataban a chicos jóvenes. Luego se entera de que en una fosa común se ha hallado e identificado el cadáver de su hijo.

Elmer Wayne Henley, un muchacho de diecisiete años, fue quien condujo a la policía hasta el lugar en cuestión. La policía lo había detenido por haber disparado contra un amigo suyo, Dean Corll, de treinta y tres años, tras una fiesta nocturna en la que se esnifaba cola. Henley declaró que era miembro de una banda de asesinos en serie que le conseguían chicos jóvenes a Dean Corll. Cuando Corll dijo que Henley iba a ser su próxima víctima, éste lo mató. Estando bajo custodia por la muerte de Corll, Henley se refirió a la muerte de los chicos como «una especie de servicio que les prestaba a ellos [a los padres]», pues creía que tenían que saber lo que les había pasado a sus hijos. En total, se recuperaron los cadáveres de veintisiete muchachos.

Betty Shirley es la madre de uno de los chicos asesinados. Su dolor es increíble, su sufrimiento es tan intenso que mirarla a la cara puede ser una experiencia abrumadora. Casi se pueden oír los sollozos brotando de su rostro profundamente desdichado. Los mensajes que transmiten su cara y su voz van repitiéndose cada vez que no se esfuerza por regular su expresión.

La muerte de un hijo es una causa universal de dolor y angustia.* Quizá no

exista ningún otro acontecimiento capaz de provocar una desdicha tan intensa, recurrente y duradera. En 1967, mientras llevaba a cabo mi estudio en Papúa Nueva Guinea, les pedí a los fore que me mostrasen la cara que pondrían si se enterasen de que su hijo había muerto. Los vídeos de sus intentos muestran las mismas expresiones faciales que Bettye Shirley, aunque menos intensas por cuanto estaban imaginando dicha pérdida, más que experimentándola.



Hay muchos tipos de pérdida que provocan tristeza: el rechazo de un amigo o un amante, una pérdida de autoestima por no haber conseguido alcanzar determinado objetivo profesional, la pérdida de admiración o encomio por parte de un superior, la pérdida de salud, la pérdida de una parte del cuerpo o de una función por culpa de un accidente o una enfermedad y, para algunas personas, la pérdida de un objeto muy preciado o entrañable. Existen numerosos adjetivos que describen los sentimientos de tristeza: afligido, decepcionado, abatido, tristón, deprimido, desanimado, desesperado, apenado, impotente, desconsolado y compungido.

Ninguno de ellos, sin embargo, parece lo suficientemente fuerte para reflejar la emoción que muestra Bettye Shirley. Wally Friesen y yo sugerimos que esta

emoción presenta dos aspectos distintivos: la tristeza y la angustia.¹ En los momentos de angustia hay una queja, en la tristeza hay más resignación y desesperanza. La angustia intenta relacionarse activamente con la fuente de la pérdida. La tristeza es más pasiva. Con frecuencia parece que la angustia no tenga propósito al no poder hacerse nada para recuperar lo perdido. De la expresión facial que Bettye muestra en la fotografía no podemos decir si lo que siente es tristeza o angustia. Sería más obvio si pudiésemos observar su expresión durante unos segundos, escuchar lo que dice y ver sus movimientos corporales. Sin lugar a dudas, sería muy doloroso escuchar su llanto de desespero o dolor. Podemos apartar la vista de una cara, pero no podemos escapar del sonido de una emoción. A nuestros hijos les enseñamos a reprimir los sonidos desagradables asociados a algunas emociones, especialmente el llanto de desespero y angustia.

La tristeza es una de las emociones de larga duración. Tras un período de quejosa angustia, por lo general, da comienzo a otro de tristeza resignada en el que la persona se siente totalmente inerme; luego, la queja angustiada se presenta de nuevo en un intento de recuperar la pérdida; la sigue la tristeza; luego, la angustia; y así una y otra vez. Si las emociones son más suaves, incluso moderadas, quizá no duren más que pocos segundos o minutos hasta que otra emoción —o ninguna en especial— se deja sentir. La intensa emoción de Bettye Shirley se manifestaba en oleadas, una y otra vez, más que como algo continuamente sostenida en su punto álgido. En una pérdida de tamaño envergadura siempre puede haber una tristeza de fondo o un estado de ánimo disfórico que se prolongará hasta que con el tiempo empiece a desvanecerse como consecuencia del final del proceso de duelo.

Incluso bajo esa intensa congoja, hay momentos en los que pueden sentirse otras emociones. Una persona afligida puede atravesar momentos de rabia contra la vida, contra Dios, contra la persona o cosa causante de la pérdida, contra la persona fallecida por haberse muerto, especialmente si dicha persona corrió algún tipo de riesgo voluntariamente. La rabia también puede dirigirse hacia uno mismo por no haber hecho algo, por no haber expresado algún sentimiento

importante, por no haber impedido la muerte. Aunque racionalmente no hubiese podido hacerse nada para impedir la muerte de un ser querido, las personas que están de luto quizá se sientan culpables y se enfaden consigo mismas por no haber tenido el poder de impedirla.

Es casi seguro que Bettye Shirley sintió rabia contra los dos hombres que mataron a su hijo, pero la fotografía la capta en un momento distinto, en el momento en que la embargan la tristeza y la angustia. Sentimos rabia contra la persona responsable de una pérdida, mientras que la tristeza y la angustia las sentimos por la pérdida en sí. La cólera es todo lo que puede sentirse si la pérdida no es permanente —la muerte sí lo es—, pero se debe al rechazo. Incluso entonces puede ser que haya tristeza cuando se siente la pérdida. No existen reglas rígidas, porque no es extraño que la persona que está de luto y se siente abandonada tenga momentos de rabia contra la persona que ha muerto.

Puede haber momentos en los que la persona de luto sienta miedo pensando en cómo será capaz de continuar viviendo sin la persona fallecida, miedo de no conseguir recuperarse jamás. Es un temor que va alternando con sentimientos de incapacidad de proseguir con la propia vida tras una pérdida de tanta envergadura. Si la pérdida aún no hubiese ocurrido, el miedo sería la emoción predominante por encima de la tristeza o la angustia.

Asimismo, durante una experiencia de honda aflicción pueden sentirse brevemente emociones positivas. Quizá incluso haya momentos de diversión al recordar escenas alegres compartidas con la persona fallecida. Con frecuencia, en el funeral o en casa de la persona que guarda luto, amigos y parientes hacen comentarios sobre recuerdos positivos que incluso provoquen risas. Puede ser que también haya un placer momentáneo al saludar a un pariente cercano llegado para compartir el dolor y ofrecer su consuelo.

Trabajando en el altiplano de Nueva Guinea, pude profundizar sobre otro rasgo del dolor. Un día salí caminando de la aldea en la que vivía y me acerqué a Okapa, el centro de la región, en donde había un hospital australiano, para ducharme y recargar las baterías de mi cámara cinematográfica. Una mujer de una aldea que distaba varias millas de allá se había presentado en el hospital con

un niño gravemente enfermo, el cual, lamentablemente, murió. El médico australiano estaba a punto de acompañar a la mujer, con su hijo muerto, de vuelta a su aldea y me invitó a ir con ellos. La mujer tomó asiento en el Land Rover silenciosa e inexpresiva, sosteniendo a su hijo en brazos durante todo el trayecto. Cuando llegamos y vio a sus parientes y amigos, rompió a llorar mostrando una angustia extrema. El médico pensaba que no era sincera, sino que había dado inicio a una representación ritual de emoción para impresionar a sus convecinos. En su opinión, si hubiese sentido una desesperación auténtica, la habría mostrado durante el viaje.

El médico, pues, no supo reconocer que quizá no somos capaces de experimentar verdaderamente la angustia a menos que estemos en presencia de personas que puedan compartir y compartan nuestra pérdida. Sabemos lo que ha pasado, pero lo que significa para nosotros se enriquece cuando hablamos de ello con otras personas o contemplamos su reacción ante nuestra pérdida.* Este caso es un ejemplo muy extremo del fenómeno, por cuanto esa mujer vivía en una cultura de la Edad de Piedra, sin cerillas, sin agua corriente, sin espejos, sin ropa interior bajo su falda de hierbas. Su hijo había muerto en un contexto que no tenía ningún significado para ella. Ese hospital occidental, con toda su tecnología, convirtió la experiencia en irreal, como si hubiese estado en Marte y luego regresase a la Tierra. También cabe la posibilidad de que estuviese reprimiendo su dolor por la presencia de dos extraños: el médico y yo. Asimismo, puede ser que estuviera conmocionada y que necesitase más tiempo para superar ese estado y poder expresar su dolor. Si hubiese pasado más tiempo, independientemente de donde se hallase, su dolor habría surgido.

Existió toda una época en la que los profesionales de la salud mental creían que cuando las personas que estaban de luto no mostraban un dolor intenso, lo que sucedía es que se habían refugiado en la negación y que, por consiguiente, más adelante serían vulnerables ante posibles problemas graves. Sin embargo, las investigaciones más recientes sugieren que no siempre es así, especialmente cuando la persona fallecida ha seguido un proceso de lenta decadencia y ha habido mucho tiempo para acostumbrarse a la próxima muerte. En esos casos,

cuando finalmente llega el momento del óbito, la persona afligida experimenta poca angustia, sólo una tristeza ocasional. Y si la relación fue difícil, con numerosos períodos tormentosos o con gran insatisfacción, entonces la muerte quizá conlleve una liberación y más que de desesperación haya sentimientos de alivio.

Si la muerte de un ser querido se produce repentina o inesperadamente, sin tiempo para prepararse, no es raro que las personas afligidas por ella creen que el fallecido todavía sigue con vida. El doctor Ted Rynearson, que ha estado estudiando las reacciones de las personas ante la muerte repentina de un ser querido, descubrió que muchas de ellas mientras guardaban luto sostenían conversaciones con el muerto y creían, en cierto sentido, que podía oírles y responder.² Puede ser que cuando la muerte se produce por un accidente, un homicidio o un suicidio, las conversaciones tarden años en darse por acabadas, lo mismo que le costará a la persona que está de luto aceptar por completo que su ser querido ha muerto.

Una expresión tan intensa de dolor como la de Bettye Shirley puede aparecer incluso cuando a alguien que preveía sufrir una enorme pérdida le comunican la buena noticia de que la persona querida está sana y salva. En ese primer momento de alivio, toda la angustia contenida estalla. El dolor anticipado, pero reprimido, ahora se expresa. En ese momento la persona siente a un tiempo dolor y alivio. Las emociones pospuestas, suprimidas por un motivo u otro, surgen cuando ya no hay peligro para sentir las, incluso cuando la emoción ya no resulta pertinente respecto a la situación inmediata.

Existe otra posible explicación, aún no investigada, de por qué a veces observamos señales de angustia, con llanto incluido, cuando una persona se entera de noticias muy buenas. Podemos imaginar que dicha alegría suprema sobrepase el sistema emocional y que esa emoción inmensamente intensa, del tipo que sea, produzca momentos de angustia.

La ira puede ser tanto una defensa contra la angustia como un sustitutivo y, a veces, incluso su cura. Cuando el amante rechazado es capaz de enfadarse por el trato recibido, la desesperación disminuye. En un momento de profunda soledad,

la tristeza regresará y quizá se vuelva a ver desplazada por la rabia. Hay personas que mantienen su rabia en reserva, lista para salir a escena al menor indicio de pérdida e impedir la experiencia de la angustia.

Algunos psicoterapeutas sostienen que, tras una pérdida, la tristeza y angustia prolongadas son producto de una rabia dirigida hacia el propio interior. Si la persona que sufre logra dirigir su rabia hacia fuera, hacia el fallecido, por haberse ido, hacia el amante que la rechaza, el consorte, el profesor o el jefe, entonces la tristeza y la angustia quedarán «curadas». Sin embargo, aunque esto ocurra, dudo que sea la reacción habitual. No es raro sentir rabia contra la persona perdida, pero la rabia no es de ninguna manera el único sentimiento presente, ni tampoco su expresión es la cura necesaria o segura para la tristeza y la angustia.

En la actualidad ya es moneda corriente medicarse para aliviar sentimientos intensos de tristeza o angustia, o para atenuar la hondura del duelo. No albergo ninguna reserva contra el uso de fármacos para casos de depresión, un desorden emocional descrito más adelante en este mismo capítulo. Pero estoy mucho menos seguro de que a una persona vaya a beneficiarle no sentir tristeza o angustia por las pérdidas normales que todos experimentamos en la vida, a menos que esté clínicamente deprimida. La tristeza y la angustia pueden ser de ayuda en la curación de la pérdida; sin ellas, el sufrimiento por la pérdida quizá se prolongue más.

Cuando una persona está lo suficientemente medicada, parece que no sufra, lo cual podría resultar un inconveniente. La tristeza y la angustia reflejadas en la expresión facial y en la voz conforman una llamada de auxilio lanzada a los demás. Y ese apoyo social, la ayuda y el cariño de parientes y amigos, resulta curativo. Por consiguiente, una persona que se medique para no mostrar tristeza y angustia probablemente no obtendrá tanta atención curativa. Tampoco pretendo insinuar que la tristeza y la angustia se expresen a propósito para conseguir el apoyo de los demás. Se trata de expresiones involuntarias, no deliberadas, pero una de sus funciones evolutivas es lograr que las personas que son testigo de dicha manifestación se preocupen y deseen ofrecer su consuelo.

Otra función de las expresiones de tristeza y angustia es enriquecer la experiencia propia sobre el significado de la pérdida. Somos muy conscientes de lo que se siente al llorar, del sufrimiento que notamos en la cara tras muchas expresiones de angustia y tristeza. No es que si no hubiera expresión no sabríamos lo que significa la pérdida, sí lo sabríamos, pero no lo sentiríamos plenamente si estuviésemos bajo los efectos de una medicación que mitigase nuestra desesperación. Existe aún otra función de la tristeza: permitir que la persona reconstituya sus recursos y conserve su energía. Pero eso, por descontado, no es lo que sucede cuando la tristeza se alterna con la angustia, la cual nos lleva a derrochar recursos.

Quisiera ahora prevenir al lector: no existen pruebas concluyentes, ni en un sentido ni en otro, sobre la idoneidad de medicarse para superar las reacciones normales de tristeza y pérdida asociadas al duelo, o en caso de sufrimientos relativos a algún otro tipo de pérdida. Todavía no sabemos qué aconsejar, y lo único que puedo hacer es proponer dichos temas a la consideración del lector. Así pues, nuevamente hago hincapié en que estamos refiriéndonos a las reacciones no patológicas ante una pérdida y no a la depresión clínica. Más adelante, en este mismo capítulo, expondré las diferencias entre esta última y la tristeza y la angustia.

Bosnia, verano de 1995: campo de refugiados de Tuzla. Los europeos y los norteamericanos otorgan a determinadas áreas el estatus de zona segura frente a posibles ataques serbios. La OTAN, con sus tropas, garantiza dicha seguridad. Los serbios, sin embargo, hacen caso omiso de la declaración y la zona segura de Srebrenica cae. Con gran brutalidad, los serbios asesinan a la mayoría de los hombres. Los refugiados, mientras se dirigen a Tuzla, ven muchos cadáveres de civiles arrojados a las cunetas; pasan por delante de casas ennegrecidas aún en ascuas tras ser incendiadas por los serbios; en algunas todavía hay gente oculta dentro. También ven ahorcados en árboles los cadáveres de algunos hombres que trataron de huir. Las personas que aparecen en la fotografía son musulmanes bosnios. Se encuentran en Tuzla, otra zona teóricamente segura. Les acaban de

leer una lista de los que consiguieron sobrevivir. Se acaban de enterar de que muchos —la mayor parte de sus padres, hermanos o maridos— no lo lograron.



Es difícil no desear consolar a un niño tan angustiado. Ese impulso de acercarse y ayudar es fundamental para cualquier sentido de comunidad. Su motivación, como mínimo parcialmente, es el dolor que sentimos cuando vemos a otra persona sufriendo, especialmente cuando se trata de un niño desvalido y desdichado. Ésta es una de las funciones o propósitos de la expresión: pedir ayuda, imponer el sufrimiento propio sobre los demás para que ayuden. Y consolar a otra persona le hace a uno sentirse bien; consolarla, reducir su infortunio, proporciona a quien brinda el consuelo una sensación positiva.

Quizá hayan surgido esas mismas ganas de ayudar y consolar al ver la expresión de Bettye Shirley, aunque probablemente sin tanta fuerza. La mayoría de nosotros nos sentimos menos inhibidos para consolar a un niño desconocido que a un adulto, aunque su sufrimiento sea patente e intenso. El sociólogo Erving Goffman observó que existen pocas barreras que nos impidan tocar a niños que no conozcamos: consolarlos si se sienten afligidos, tocarlos

juguetonamente al pasar. (Esto lo escribió en los sesenta, antes de que se extendiese la preocupación por la pederastia.)

Personalmente, quizá sea yo demasiado vulnerable ante el sufrimiento de los demás. Un reportaje televisivo en el que se muestre el sufrimiento ajeno, y aunque ya se le haya puesto remedio, automáticamente me humedece los ojos y me hace sufrir. Incluso con los anuncios más idiotas de la tele: si sacan a alguien en situación de padecer una pérdida, ¡se me saltan las lágrimas! Pero yo no he sido siempre así. Creo que esta situación es el resultado de una experiencia extraordinariamente dolorosa que viví tras pasar por una operación quirúrgica que afectó la parte baja de mi espalda hace treinta años. Por un error médico, no se me suministró ningún analgésico, y durante cinco días padecí un sufrimiento tan intenso y despiadado que, si hubiera tenido los medios a mi alcance, me habría quitado la vida. Este sufrimiento terrible y traumático trastornó mi sistema emocional relativo a la tristeza-angustia. Ahora soy como una especie de soldado con neurosis de guerra que reacciona en demasía ante el menor sonido que le recuerde a un disparo. Las experiencias emocionales muy intensas y densas —repetidas una y otra vez— pueden resituar los umbrales para experimentar cualquier emoción.

Vale la pena subrayar que no todo el mundo desea recibir ayuda mientras vive una experiencia de tristeza o angustia. Hay personas que prefieren apartarse, estar solas, no quieren ser vistas en ese estado. Quizá se avergüenzan de su debilidad e impotencia, de haber llegado a ser tan dependientes de otra persona, tan apegadas a ella, que cuando desaparece, surgen la tristeza y la angustia. Algunas personas tienen a gala que nunca se les vea una emoción desagradable y, en su lugar, mostrarse «inasequibles al desaliento». Pero el que alguien no quiera hacer públicos sus sentimientos no quiere decir que vaya a superarlo por completo; ni tampoco que no los esté sintiendo sólo porque suprima —hasta donde sea capaz— su expresión. Como expliqué en el capítulo 4, las expresiones emocionales son involuntarias; comienzan a aparecer aunque no queramos. Las podemos eliminar, pero no siempre por completo. Si pudiéramos eliminar totalmente las expresiones emocionales —de forma que no quedara ningún

rastros ni en la cara, ni en la voz, ni en el cuerpo—, entonces tendríamos que considerarlas tan poco fiables como las palabras que pronunciamos.

Lo expresado en el párrafo anterior es mucho más habitual en los hombres. No es que sea inédito en las mujeres, ni tampoco evidente absolutamente en todos los hombres. Tanto las distintas tradiciones culturales, como el haber sido educado en una determinada cultura, y puede que también el temperamento, desempeñan un papel en la creación de las actitudes acerca de sentir o mostrar tristeza y angustia.

Toda expresión transmite un conjunto de mensajes relacionados. Los mensajes para la tristeza y la angustia giran en torno a: «Estoy sufriendo. Consoladme. Ayudadme». Al contemplar esas expresiones, por norma general, nuestra reacción no es distante ni intelectual, ni cuando se muestran de forma tan abstracta como en el caso de una foto en un libro. Estamos contruidos para, ante la emoción, reaccionar con emoción; lo normal es que capturemos el mensaje. Eso no va a significar que siempre sintamos la emoción que se nos comunica.

No todo el mundo siente el sufrimiento de los demás; no todo el mundo se siente motivado para ayudar y consolar a una persona desdichada. Hay quien responde con ira, quizá porque siente que se le está haciendo una petición de ayuda improcedente y no deseada: «¿Por qué no se cuida de sí mismo? ¿Por qué es así de llorón?». Silvan Tomkins cree que una diferencia fundamental entre las personas estriba en su forma de reaccionar ante el sufrimiento ajeno. ¿Sentimos que también nosotros sufrimos y deseamos ayudar? ¿O le echamos las culpas a la persona que sufre por hallarse en ese apuro y pedirnos que la ayudemos?

Hay ocasiones en las que una persona o un grupo de personas —los musulmanes bosnios, los judíos, los indios americanos, los esclavos africanos, los gitanos— es visto como no propiamente humano, no como el resto de nosotros. Pueden llegar a tildarlos de animales para significar lo poco que importan. Aunque los sufrimientos de los animales conmueven a muchas personas, no conmueven a todo el mundo, ni todo el mundo se siente conmovido por el sufrimiento que padecen aquellos que son tenidos por menos que humanos. Parece que su sufrimiento se lo tengan merecido o que, como mínimo,

contemplantarlo no produzca ninguna incomodidad. También hay personas que disfrutan con el sufrimiento ajeno, que atormentan física o psicológicamente porque se sienten bien ejerciendo su poder y contemplando el dolor y el sufrimiento que éste causa. Una expresión como la del niño de la fotografía no hace más que azuzar su deseo de provocar más sufrimiento en sus víctimas. Hablaré de este tipo de personas al final del capítulo 6.

En la cara angustiada del niño de Tuzla se aprecia claramente el rastro de sus lágrimas. Las culturas occidentales aceptan las lágrimas en los niños y las mujeres adultas, pero hasta hace muy poco tiempo, las lágrimas de tristeza y angustia en el rostro de un hombre adulto se consideraban signo de debilidad. Se dijo que las lágrimas vertidas por el candidato a la presidencia Edmund Muskie al describir su reacción ante un ataque a su esposa lanzado por determinado periódico le costaron la derrota en las primarias de 1972. Actualmente, las cosas parecen haber cambiado. Bob Dole y Bill Clinton no ocultaron sus lágrimas durante la campaña electoral de 1996 y no fueron objeto de crítica por ello. Los medios de comunicación y numerosos profesores hacen hincapié en la aceptabilidad de las emociones, en general, y de la tristeza y la angustia, en particular, en el caso de los hombres. Tengo mis dudas sobre que ello haya calado en todos los ámbitos de la sociedad norteamericana, pero no disponemos de referencia para establecer una comparación con lo que era normal hace treinta años.

Las lágrimas no son privativas de la tristeza o el dolor. También pueden aparecer en episodios de intensa alegría y en ataques de risa. Con todo, un estudio reciente sobre la literatura al respecto da cuenta de más casos de llanto en adultos al sentirse inermes.³ La gente afirma sentirse mejor tras haber llorado, y pese a las diferencias en lo que provoca el llanto, que pueden deberse al propio manejo de la expresión, parece ser que el llanto es una expresión emocional universal. Se afirma que llorar es exclusivo de los seres humanos; sin embargo, existen informes puntuales de llanto en situaciones angustiosas referidos a otros primates.

Como antes se dijo, las emociones no son los únicos actores que desempeñan

un papel en los estados de ánimo; sin embargo, la mayor parte de ellas son fundamentales para rasgos concretos de la personalidad y trastornos emocionales concretos. La duración de cada fenómeno es la forma más fácil de distinguir entre emociones —desde escasos segundos a muchos minutos—, estados de ánimo —que pueden durar horas o, a veces, un día o dos— y rasgos de personalidad —que pueden teñir una etapa importante de la vida de una persona, como la adolescencia, el inicio de la época adulta o, a veces, toda la vida.* Aunque los trastornos emocionales puedan ser episódicos, con una duración de escasas semanas o meses, o muy prolongados y alargarse durante años o décadas, lo que los diferencia de los rasgos emocionales de la personalidad no es lo que duran sino de qué forma merman nuestra capacidad de vivir. En un trastorno, las emociones están fuera de control y pueden interferir en nuestra capacidad de convivir, de trabajar, de comer y de dormir.

Cuando estamos deprimidos, la tristeza nos dura muchas horas; una personalidad melancólica tiende a sentirse triste o a pasar por estados de ánimo depresivos; y la depresión es el trastorno mental en el que la tristeza y la angustia desempeñan un papel central. El uso habitual hace que estos vocablos sean, por descontado, intercambiables, con lo que, por ejemplo, se dice que uno se siente deprimido por no haber sacado buena nota en un examen. Pero los trastornos mentales presentan marcas distintivas que los sitúan más allá del alcance de las respuestas emocionales normales.

En primer lugar, duran mucho más. Aquella «depresión» por la mala nota se desvanecerá en cuanto otro episodio emocional se presente. Las auténticas depresiones duran días, meses o incluso años. Cuando existe un trastorno emocional, la vida se ve dominada por emociones concretas que lo monopolizan todo hasta el extremo de no dejar que la persona sienta ninguna otra emoción. Las emociones se viven intensísimamente, una y otra vez. Quedan fuera de control. La persona no puede ni regularlas ni escapar de ellas. Interfieren con su capacidad de llevar a cabo las tareas fundamentales de la vida: comer, dormir, convivir y trabajar. Es algo grave. Metafóricamente, podría decirse que las emociones se han desbordado.

Cuando la tristeza es lo que domina en la depresión, hablamos de una depresión retardada; si es la angustia, entonces se trata de una depresión agitada. Las personas deprimidas no sólo se sienten impotentes para cambiar su vida, sino también desesperanzadas. Creen que nunca van a reponerse. Y además de tristeza y angustia, también sienten una gran vergüenza y culpabilidad, pues están convencidas de que son despreciables y que ése es el motivo de que sientan lo que sienten. La depresión surge o bien como reacción ante algún acontecimiento de la vida, una reacción excesiva, o bien sin razón o causa aparente, sin ningún suceso que haya podido actuar como desencadenante.

La tristeza y la angustia no son las únicas emociones presentes; con frecuencia, también se manifiestan la rabia, hacia dentro o hacia fuera, y el miedo. Si se dan oscilaciones entre la depresión y el gozo supremo y la excitación, entonces recibe el nombre de trastorno bipolar o, en terminología antigua, maníaco-depresivo. Ya no se albergan demasiadas dudas sobre la existencia de una importante contribución genética que le hace a uno vulnerable a la depresión, ni tampoco acerca de los buenos resultados del tratamiento farmacológico en la mayoría de los casos. También la psicoterapia, con o sin medicación, será de ayuda, aunque aún se está discutiendo sobre si la psicoterapia por sí sola puede lograr los mismos resultados positivos que la medicación por sí sola en casos de depresiones graves.

En nuestro estudio de personas que sufren depresión no hemos hallado expresiones faciales privativas, nada que uno no pudiese ver en gente normal afectada por la tristeza y la angustia. Cualquier observación de treinta segundos lo único que nos mostraba era que la persona en cuestión se sentía triste, no que estuviese padeciendo una depresión clínica. Así pues, lo que hace evidente que un rostro expresa depresión, y no simplemente tristeza y angustia por una pérdida importante, es la repetición y la fuerza de las emociones mostradas una y otra vez a lo largo de una hora.

La cantidad de tristeza tenía que ver con el diagnóstico del paciente. Los que sufrían la llamada depresión leve —menos grave— mostraban menos tristeza que aquellos a los que se les había diagnosticado una depresión importante.

Además de algunas expresiones tristes, los pacientes maniaco-depresivos sonreían más, pero no eran sonrisas de placer. En el capítulo 9 se explican las diferencias entre las sonrisas de placer y las de otros tipos.

En un estudio sobre los pacientes de mi propia clínica, descubrimos que las diferencias en el tipo de emociones que manifestaban los pacientes en el momento de su ingreso permitían predecir cómo iban a reaccionar al tratamiento, es decir, hasta qué punto iba a haber una mejoría al cabo de tres meses.⁴

Cómo reconocer la tristeza en nosotros mismos

Permítaseme ahora centrarme en cómo experimentamos la tristeza internamente. Puede ser que usted haya comenzado a sentir algo de tristeza o angustia al contemplar la cara de Bettye Shirley o la del niño de Tuzla. Si eso es lo que ha sucedido, vuelva a mirar y, si empieza a sentir la emoción, deje que ese sentimiento crezca para poder observar las reacciones de su propio cuerpo. Si no ha sentido ni un atisbo de tristeza al observar esas imágenes, pruebe a mirar de nuevo y permítase experimentar dichos sentimientos. Si se inician, deje que cobren toda la intensidad posible.

Puede ser que al mirar las fotos se haya acordado de alguna ocasión en la que usted se sintió muy triste por alguna pérdida y que ese recuerdo haya despertado sentimientos de tristeza. Hay personas que, habiendo experimentado un episodio triste de enorme trascendencia en su vida, están predispuestas a revivirlo y a recordarlo con facilidad, y a verse inundadas por dichos sentimientos. Su historia de tristeza está a la espera de una oportunidad para volver a representarse. Son personas muy propensas a la tristeza, necesitan sentirla de nuevo porque aquella que sintieron en su momento nunca llegó a finalizar por completo. Algunas experiencias son tan terribles —como la muerte de un hijo muy amado—, que la tristeza quizá nunca vaya a borrarse del todo. La persona que ha pasado por ese trauma fácilmente se echará a llorar, vulnerable ante cualquier indicio de sufrimiento ajeno.

Si todavía no ha sentido la menor tristeza, si la fotografía no le ha generado sentimientos de empatía, si no le ha surgido ningún recuerdo espontáneo, pruebe con lo siguiente: ¿Alguna vez en su vida se ha sentido triste por la muerte de alguien a quien usted se sintiese muy apegado? Si es así, visualice esa escena y deje que los sentimientos reaparezcan por sí mismos. Cuando empiecen, deje que crezcan y preste atención a lo que note en su cara y cuerpo.

Si aún no ha sentido ni una pizca de tristeza, pruebe el siguiente ejercicio.

Imite los movimientos faciales de la tristeza, como los de Bettye Shirley. (Quizá necesite un espejo para comprobar que está haciéndolo bien.)

- La boca abierta y caída.
- Baje las comisuras de los labios.
- Manteniéndolas abajo, intente levantar las mejillas, como al entrecerrar los ojos. Eso tirará de las comisuras de los labios.
- Mantenga esa tensión entre las mejillas elevadas y las comisuras de los labios hacia abajo.
- Mire hacia abajo e incline los párpados superiores.

Si todavía no ha empezado a sentir tristeza, imite las cejas de Bettye Shirley. Se trata de un movimiento cuya realización voluntaria a muchas personas les resulta difícil.

- Tire hacia arriba de las comisuras interiores de las cejas, pero sólo en el centro, no con toda la ceja.
- También será de ayuda juntar y levantar las cejas en el centro.
- Mantenga la mirada baja y los párpados superiores caídos.

Nuestro estudio demuestra que si usted realiza estos movimientos con su rostro,

provocará cambios fisiológicos, tanto en el cerebro como en el resto del cuerpo. Si le sucede, deje que los sentimientos se intensifiquen lo máximo posible.

Si ha sido capaz de sentir tristeza o angustia al mirar la foto de Bettye, sea mediante el ejercicio de memoria o siguiendo las instrucciones para realizar los movimientos faciales, vuelva a intentarlo. Concéntrese en percibir bien los sentimientos. Esté atento a lo que ocurre cuando se presentan por vez primera, a la impresión que le producen, a los cambios en el cuerpo y en la conciencia. Deje que crezcan y se hagan lo más intensos que usted pueda permitirse, y mientras todo eso sucede, tome nota de sus sensaciones en la cabeza, cuello, cara, garganta, espalda y hombros, brazos, estómago y piernas. Ésas son sus sensaciones cuando hay tristeza, son muy desagradables y pueden rayar lo doloroso si son muy fuertes y se prolongan mucho.

Quizá sienta que los párpados le pesan y que las mejillas se elevan. Quizá le duela la parte posterior de la garganta y los ojos se le humedezcan en un inicio de llanto. Son las reacciones normales que acompañan a la tristeza. Y también son las normales al contemplar a alguien que padece una tristeza intensa. Las reacciones empáticas son comunes, constituyen un medio de crear vínculos con los demás, incluso con completos desconocidos. Esos sentimientos van a llevarle a preocuparse por el dolor de Bettye o del niño, y le harán desear ayudarles. Lo que Bettye Shirley vive en la fotografía es la peor tragedia imaginable para un padre, y lo que el niño vive es el peor de los temores posibles para un niño.

Al contemplar la imagen de Bettye, o realizar los ejercicios de memoria o de los movimientos musculares faciales, la mayoría experimentará tristeza y no angustia. Pero puede ser que si ese sentimiento se ahonda hasta alcanzar una gran intensidad, o si se mantiene en vigor durante mucho rato, se transforme en angustia. Al familiarizarse con esos sentimientos y reflexionar acerca de cómo los percibe, tendrá más posibilidades de reconocerlos en cuanto empiecen a asomar y de darse cuenta de cuándo empieza a experimentar una pérdida.

Ya he descrito las sensaciones que suelen experimentarse cuando hay tristeza: el tema, por así decirlo; sin embargo, cada individuo presenta sus propias variantes respecto a cómo percibe esa tristeza o cualquier otra emoción. La

mayoría de nosotros supone que todos los demás sienten las emociones de la misma manera, o que la nuestra es la única forma correcta. Pero las personas son distintas en cuanto a su facilidad para sentir tristeza, su celeridad en pasar de la tristeza a la angustia y de nuevo a la tristeza, y en lo que les suelen durar los sentimientos de pena. Así pues, si usted sabe cómo siente y qué diferencias hay respecto a cómo sienten las personas a las que quiere, eso le ayudará a comprender mejor los malentendidos y la falta de comunicación que puedan darse en su vida con respecto a esta emoción.

Hay personas que disfrutan la experiencia de la tristeza (por descontado, no una tristeza tan apabullante como la de Bettye). Devoran determinadas novelas a sabiendas de que son totalmente lacrimógenas, acuden a ver películas que les han dicho que las sumirán en la tristeza y miran auténticos dramones en la televisión. Por otro lado, también hay personas que experimentan una aversión extrema a la tristeza y la angustia, y darán un rodeo con tal de evitar situaciones en las que pudieran sentir dichas emociones. Estas personas evitarán el cariño y el compromiso, ya que querer a alguien las vuelve vulnerables ante posibles pérdidas y ante la tristeza.

Cómo reconocer la tristeza en los demás

Ocupémonos ahora de cómo se manifiesta la emoción de la tristeza en los rostros que ya hemos visto. Empezaremos analizando el aspecto que presenta la emoción cuando es extrema, y luego nos centraremos en los indicadores más sutiles de tristeza y angustia. Vuelva a fijarse en la expresión de Bettye. Todo su rostro refleja tristeza o angustia. Un signo de gran fuerza y fiabilidad es el angulamiento hacia arriba de los extremos internos de sus cejas. Es fiable porque muy poca gente puede realizar este movimiento deliberadamente, con lo que raramente podrá adoptarse a propósito. Con respecto a otros movimientos descritos más abajo, veremos que no será así. Incluso cuando se intenta no dejar traslucir los sentimientos, esas cejas situadas oblicuamente a menudo los delatan.

Fíjese en el entrecejo. En la mayoría de personas, al elevarse y juntarse las cejas, va a aparecer una arruga vertical entre ellas. En algunas, sin embargo, dicha arruga está permanentemente grabada en el rostro. Si eso es así, cuando los extremos interiores de las cejas se levantan y juntan, la arruga se ahonda y se oscurece.

Para comprobar el gran poder de las cejas, tape con la mano el resto de la cara de Bettye, justo por debajo de ellas. Sigue pareciendo angustiada, incluso aunque sólo se le vean las cejas. Su movimiento de cejas le triangula los párpados superiores. En ocasiones eso puede constituir el único signo de tristeza.

Su inmensa tristeza también se refleja claramente en la parte inferior de la cara. Los labios se estiran horizontalmente. El inferior está elevado y, supongo, tiembla. Su boca, totalmente abierta, viene a añadirse a la intensidad de la manifestación de dolor. Otro factor crucial que muestra su angustia son las mejillas elevadas, que constituyen una parte más de la plena manifestación de ese intenso sentimiento. Las comisuras de los labios probablemente tiran hacia abajo, pero esta acción es demasiado débil para poder apreciarse cuando los labios están tan fuertemente estirados en el plano horizontal y las mejillas se elevan con tanta potencia. Observe la piel situada entre la punta de la barbilla y el labio inferior, lo que los anatomistas llaman *protuberancia* del mentón. Está arrugada y elevada por acción del músculo del mentón, el músculo que, cuando actúa independientemente, produce un mohín. Aquí el labio inferior no está levantado en un mohín porque la intensidad del estiramiento horizontal lo impide.

Ahora fíjese en la expresión de la joven que se encuentra detrás de Bettye Shirley. Sólo vemos una parte de su rostro, pero lo suficiente para apreciar que el extremo interno de una ceja se eleva y se dirige hacia el centro, y que la mejilla también sube. Estos dos signos son una repetición de lo que ya hemos visto en el rostro de Bettye. Los labios de la mujer joven no están separados sino ligeramente apretados, quizá en un intento de no romper a llorar abiertamente.

Observe al niño de Tuzla. Sus cejas no se angulan hacia arriba. Es porque, al llorar, las cejas a veces descienden y se juntan, especialmente en el punto

culminante del acceso de llanto. Sus mejillas elevadas y su barbilla arrugada también se ven en la cara de Bettye. La elevación de las mejillas a veces provoca que las comisuras de los labios se levanten ligeramente, como en una sonrisa burlona.



Tape la parte superior de la cara del niño con la mano de forma que sólo quede visible desde el límite inferior de los párpados hacia abajo. Sigue siendo obvio que su sonrisa no es de placer y que la parte inferior de su cara muestra tristeza. Algunos científicos se han visto confundidos por esa apariencia semejante a una sonrisa, afirmando que las sonrisas no tienen nada que ver con el placer porque también surgen —como en este caso— cuando la persona está angustiada. La clave es darse cuenta de que las comisuras de los labios están elevadas por la acción decidida del músculo de las mejillas, no por el músculo que sustenta la sonrisa. Fíjese en que la protuberancia del mentón del niño se parece mucho a la de Bettye. Existe la remota posibilidad de que el niño estuviese intentando ocultar su angustia tras una sonrisa para demostrar que es capaz de sobrellevar su pena (quizá así no supondrá un lastre para su familia).

En la fotografía de Tuzla hay dos mujeres más que manifiestan su desesperación o pena: la mujer de la derecha muestra los rasgos arquetípicos (cejas oblicuas, boca estirada, comisuras labiales en leve descenso y mejillas elevadas). La mujer de detrás del niño reproduce su misma expresión.

El chico de la fotografía de la página 134 iba caminando por un sendero en el altiplano de Nueva Guinea, cuando se tropezó con un extraño, conmigo. Por lo que sé, nunca antes había visto a un caucásico; como mucho, puede ser que algún otro científico hubiese pasado por allí o, aún más improbable, algún misionero. Tanto él como la mayoría de personas de su cultura estaban visualmente aislados y, precisamente por eso, había ido a estudiarlos. El niño nunca había visto una foto, una revista, una película o un vídeo, con lo que no podía haber aprendido sus expresiones de dichas fuentes.

Yo constituía un objeto de gran interés para estas personas, pues casi todo lo que hacía era una novedad. Algo tan simple como encender la pipa con un fósforo era motivo de asombro, puesto que ellos no tenían cerillas. Cada noche, cuando escribía a máquina mis experiencias en mi diario, me veía rodeado por un corro de curiosos. Pensaban que mi máquina de escribir portátil era un instrumento musical que emitía un solo tono cada pocos segundos. No tenía que preocuparme porque se fueran a sentir cohibidos ante la cámara, ya que no sabían lo que era.

No tengo la menor idea de lo que pensaba el crío ni por qué compuso esa expresión de tristeza, pues yo no hablaba su idioma y el traductor que me ayudaba en ese momento no estaba presente. En algunas personas, el músculo que se contrae para elevar el extremo interior de las cejas no provoca su ascensión, sino que las arrugas producen este dibujo característico. En su libro *La expresión de las emociones en el hombre y en los animales*, Charles Darwin escribió sobre ese dibujo: «se le puede llamar, en aras de la brevedad, músculo de la pena. (...) Produce una marca en la frente comparable a una herradura».

Esta misma acción muscular, aunque más débil, es responsable del aspecto de la frente de Bettye Shirley, pero en el niño de Nueva Guinea sólo se eleva la piel en el centro de la frente, y no las cejas. Para ciertas personas ésta es la manera en

la que siempre se presenta esta expresión involuntaria, probablemente debido a alguna peculiaridad anatómica. Aunque podría pensarse que el chico está más perplejo que triste, ya que sus cejas se juntan, el dibujo de herradura no aparecería si no estuviese triste. Fíjese en el contraste que se crea entre nuestro chico y el que se encuentra en segundo plano, cuyas cejas únicamente se juntan mostrando perplejidad o concentración.

La boca y las mejillas del chico no muestran indicio alguno de tristeza. Se trata de un ejemplo de expresión *parcial*. La señal sólo se encuentra en una parte del rostro, a diferencia de las expresiones plenas mostradas en las dos fotografías anteriores. Esto pudo suceder porque estuviese intentando controlar la manifestación de su emoción, pues, como antes he dicho, las cejas son más difíciles de manejar que la parte inferior del rostro. Quizá lo que ocurrió es que el sentimiento todavía era demasiado débil para mostrarse en toda la cara.

Estudiemos ahora algunos componentes de la expresión de tristeza y sus indicios más sutiles. Voy a utilizar fotografías de hace cuatro años de mi hija Eve. No le pedí que representase ninguna emoción, sino que le mostré con mi cara los movimientos musculares concretos que quería que hiciese. Saqué miles de fotografías para obtener las que necesitaba para explicar de qué forma se dan los cambios sutiles en la expresión. Sólo he utilizado a una persona como modelo (salvo unas cuantas fotos mías que aparecen en otros capítulos), así usted no se distraerá por los rasgos específicos de la persona que ve y podrá centrarse en los cambios de expresión.

Empezaré por los ojos: párpados y cejas. La foto B muestra una pose neutra no emocional; así usted podrá comparar el aspecto del rostro cuando no expresa ninguna emoción con los cambios aislados que describo, que a veces son muy sutiles. La foto A muestra el descenso de los párpados superiores, mientras que la foto C muestra exactamente el indicador consistente en la elevación de los extremos interiores de las cejas. Cuando se dan cambios como éstos, incluso muy leves, parecen transformar toda la cara.



A

B (neutra)

C



D

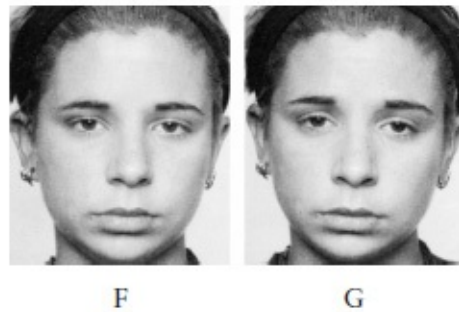
E

Para ayudarle a ver que son únicamente el párpado superior izquierdo y la ceja derecha los que transportan el mensaje, he elaborado unos montajes fotográficos juntando sólo rasgos de la foto central. La foto D muestra los párpados superiores de la foto A puestos en la foto B, la neutra. La foto E muestra las cejas de la foto C puestas en la foto B. Esto debería convencerle de que incluso un cambio tan sutil parece afectar al aspecto de la cara entera. A propósito, E parece un poco menos triste que C. Es porque en C se aprecia un indicio muy leve de caída del párpado superior. Ello no se distinguiría sin cotejar C con E, la imagen en la que sólo he colocado las cejas de E sobre la cara neutra.

La foto C es un claro signo de tristeza. Puede ser que sea una tristeza leve, una tristeza controlada o una tristeza que comienza a surgir. No todo el mundo podría reconocerla sin la práctica necesaria, especialmente cuando su manifestación es breve. La foto A es más ambigua. Podría indicar una tristeza menor o controlada, pero también podría indicar que a la persona le está entrando sueño o que se aburre, puesto que la única señal es el descenso del párpado.

Fíjese, sin embargo, en lo que sucede cuando se combina el descenso de los párpados con la elevación de las cejas. La foto F es el resultado de poner las

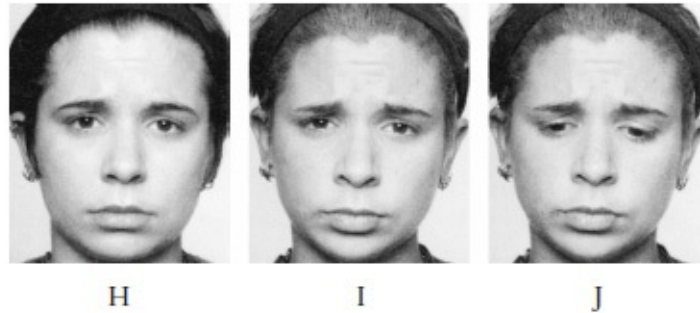
cejas de C y los párpados de A sobre la cara neutra. La misma combinación de párpados caídos y extremos internos de las cejas elevados se muestra en G, pero en esta imagen natural —no creada por ordenador— el movimiento de las cejas es más acentuado. Ahora ya no hay dudas. Es una tristeza muy obvia, que difícilmente pasará desapercibida o se malinterpretará a menos que sea muy breve.



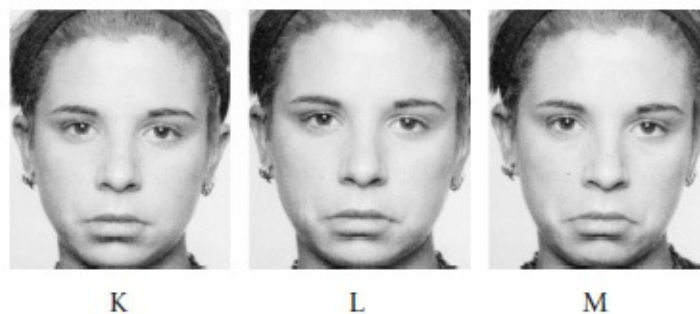
En la siguiente hilera de fotos se muestran otros cambios en los ojos. En la foto H, a la izquierda, las cejas son fuertes pero la mirada se dirige hacia el frente, sin descenso de los párpados superiores. En la foto I las cejas son fuertes; hay un leve descenso de los párpados superiores y una ligera tensión de los párpados inferiores. Compare los párpados inferiores de la foto I con los de la foto neutra, la B. En la foto J observamos un típico indicativo de tristeza: la mirada se dirige hacia abajo. Es algo que ya pudo ver en la manifestación de tristeza de la fotografía de Bettye Shirley. Por descontado, la gente mira hacia abajo para leer o si se siente fatigada, pero cuando ello se añade a unas cejas tristes, el mensaje es inequívoco.

Las cejas son indicadores de tristeza muy importantes y fiables. Y raramente adoptan esta configuración sin que haya tristeza, pues se trata de un movimiento que muy poca gente puede realizar a voluntad. Hay excepciones: tanto Woody Allen como Jim Carrey lo hacen a menudo. Aunque la mayoría de las personas ponen énfasis en su discurso levantando o bajando las cejas, estos dos actores suelen utilizar las cejas tristes para hacer hincapié en una sola palabra. Ello los hace parecer empáticos, cálidos y amables, pero eso puede ser un reflejo fiel de

lo que sienten o no. Para las personas que elevan los extremos interiores de las cejas para realzar su propio discurso, no significa demasiado, pero para casi todas las demás constituye una señal importante de tristeza.



Pasemos a observar lo que sucede con la boca cuando hay tristeza. La foto K nos muestra las comisuras labiales en un leve descenso. En la foto L eso se acentúa, y en la M aún más. Se trata de otra señal de tristeza muy moderada. También puede indicar que la persona está intentando limitar la cantidad de tristeza que desea dejar traslucir. La foto M contiene tanta intensidad que enseñada en solitario, sin mostrar tristeza en las cejas u ojos, probablemente no indique tristeza, sino que lo más probable es que sea el movimiento que ciertas personas realizan para expresar escepticismo o negación.

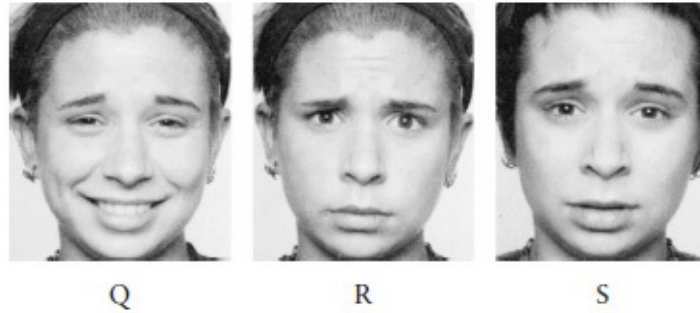


Las fotografías siguientes muestran la expresión producida al elevarse únicamente el labio inferior. La foto N es un mohín que puede darse aisladamente cuando la persona empieza a sentirse triste, como precediendo al llanto. También puede producirse cuando la persona está enfurruñada. En la foto

O, el movimiento es demasiado fuerte para limitarse a indicar tristeza cuando se da aisladamente, sin cejas y párpados tristes y sin una mirada descendente. Lo más probable es que indique incertidumbre, como un encogimiento de hombros, pero con las manos. La foto P combina la elevación del labio inferior, como en N y O, con la presión del labio. Suele ser señal de determinación o concentración y constituye un gesto peculiar típico de algunas personas, como el presidente Clinton. Hay gente que a esta configuración también le añade un esbozo de sonrisa, con lo que se transforma en un símbolo de «al mal tiempo, buena cara».



Las imágenes siguientes nos muestran varias mezclas de dos emociones. La foto Q es la combinación de la tristeza, manifestada en las cejas, con una amplia sonrisa. Tápele la boca con la mano y observará su aspecto triste. Pero si le cubre los ojos y las cejas, comprobará que parece estar alegre. Esta expresión se da con ocasión de experiencias agri dulces, como por ejemplo el recuerdo de un momento dichoso teñido de tristeza por ser algo del pasado, algo acabado, algo que ya no se encuentra en la vida de la persona. También puede darse cuando una persona utiliza la sonrisa para intentar disimular u ocultar su tristeza. La foto F presenta una combinación de miedo y tristeza. La tristeza se aprecia en las cejas, y el miedo, en los ojos totalmente abiertos. Cubra, en primer lugar, las cejas con la mano y fíjese en el miedo de sus ojos; luego tápele los ojos y verá que esas cejas son claramente las cejas de tristeza que ya vimos antes. La foto S podría tratarse de una mezcla de tristeza y sorpresa, porque los labios están separados y los ojos abiertos, aunque no tanto como en la combinación de miedo y tristeza de la foto central.



La última foto, la T, presenta la combinación de todos los signos de tristeza ya vistos más uno nuevo. Las puntas internas de las cejas, elevadas; los párpados superiores, ligeramente caídos, y las comisuras de los labios, hacia abajo. El nuevo rasgo es la elevación de las mejillas, que produce las arrugas que le bajan desde las ventanas de la nariz hacia fuera, alcanzando más allá de la comisura de los labios. Se llama *surco nasolabial*. El músculo encargado de elevarle las mejillas produce ese surco tirando hacia arriba de la piel situada bajo los ojos y entrecerrándoselos.

La observación repetida de todas estas fotografías, y de las imágenes de prensa reproducidas al inicio del capítulo, le ayudará a sensibilizarse respecto a lo que sienten las personas sin que tengan que decírselo. Asimismo, podrá incrementar su habilidad reconociendo indicios sutiles de tristeza (y del resto de emociones de las que se habla en el libro) entrando en la página www.emotionsrevealed.com.



T

El uso de la información obtenida de las expresiones

A continuación, deseo plantear lo que usted debería hacer ahora que se hallará en mejores condiciones para captar información emocional procedente del rostro de las personas y de sus propias respuestas automáticas. Cuando el rostro de una persona muestra muy claramente su tristeza, como el niño de Tuzla, Bettye Shirley o algunas de las fotos de Eve (fotos H, I, J y T), lo que hay que hacer está claro. No se evita la expresión de la tristeza; la persona que la muestra no intenta ocultarla. Cuando las expresiones alcanzan esa intensidad, la persona también la siente en su cara y espera que los demás se den cuenta de cómo se siente. La expresión indica una necesidad de consuelo, ya sea con un brazo sobre los hombros o quizá unas palabras de alivio.

Pero ¿qué sucede si lo único que se manifiesta es un indicio sutil, como el de las imágenes A, C y K? ¿Qué va a hacer usted con esa información? Recuerde que las expresiones emocionales nunca nos cuentan su origen; hay numerosos motivos por los que, por ejemplo, una persona podría sentirse triste. No dé por supuesto que usted está al corriente del porqué. Si aprecia una expresión sutil, no es seguro que la persona esté deseando que usted se entere de cómo se siente. Cuando lo que vemos es un indicio sutil, entonces se trata de algo muy distinto de la manifestación total de Bettye Shirley o del niño de Tuzla, que sabían cómo se sentían y sabían que sus sentimientos se estaban exteriorizando, con lo que usted se ve en la obligación de reaccionar.

Cuando la expresión es sutil, en primer lugar se trata de saber si lo que indica es una tristeza que apenas se está iniciando, si es una tristeza moderada, si es que la persona prevé una decepción o si lo que muestra es una pena profunda que está siendo controlada. A veces podrá discernir qué es lo que sucede por el momento en el que ocurre. Si es justo al inicio de una conversación, es probable que no sea un principio de tristeza, sino una tristeza anticipada importada desde un recuerdo o de un episodio anterior. Si surge durante la conversación, podría tratarse de un comienzo de tristeza o bien indicar una tristeza más intensa y controlada. Según de lo que hayan estado hablando.

Supongamos que surge una de esas expresiones sutiles de tristeza cuando a alguien que tiene bajo su supervisión le comunica lo último que se sabe sobre un

posible ascenso. Podría tratarse de una tristeza anticipadora, o, si las noticias no son positivas, puede que una tristeza moderada o quizá una tristeza más profunda en caso de malas noticias. El saber lo que siente determinada persona no significa que usted necesariamente quiera darle a entender que lo sabe. Dependerá de la relación que tenga con la persona en cuestión. Pero es una información que podrá aprovechar para concretar la respuesta que va a darle a esa persona, ahora mismo o quizá luego.

En ciertas situaciones y con ciertas personas, el simple reconocimiento de que a usted le sabe mal haberlas desilusionado ya podría ser una ayuda. Ahora bien, eso mismo podría ser humillante para algunas personas —podría incluso encolerizarlas—, con lo que sería mejor guardar silencio. ¿Pensará que usted podría haber hecho otra cosa? Esa persona a la que usted ha decepcionado ¿creerá que ha sido injusto? En ambos casos, darle a entender que capta su decepción o decirle que lo lamenta podría parecer falso e incluso provocar su ira. Por otra parte, si existiese otra oportunidad de que esa persona obtuviera el ascenso, dar a entender la decepción en el contexto de ofrecerse para ayudarla a lograrlo en la siguiente ocasión podría reforzar la relación.

Otro tema que hay que considerar es lo importantes que pueden ser esas malas noticias que usted le trae. Si es cierto que son un auténtico desastre para ella, entonces puede que esos sutiles indicios de tristeza obedezcan a un intento de hacer disminuir los signos de unos sentimientos más intensos. Si ése es el caso, toda muestra de que usted se da cuenta de cómo se siente podrá provocar una exteriorización más intensa de esos sentimientos de tristeza. ¿Es lo que usted quiere que pase? A partir de su expresión, usted está obteniendo una información concerniente a esa persona que ella había optado por esconder. ¿Va a sacar el tema para comentarlo?

Ahora imagínese que usted no es la supervisora sino la persona que recibe las malas noticias, y que una ligera expresión de tristeza asoma al rostro de la supervisora mientras le está comunicando que le han negado el ascenso. Probablemente significa que le comprende y que lamenta tener que darle malas noticias. ¿Le está endulzando las malas noticias por la simpatía que le tiene?

¿Quizá no comparte del todo la decisión? ¿Está reaccionando empáticamente ante la sombra de tristeza que capta en su rostro? Ese indicio de tristeza a usted no va a sacarle de dudas, pero sí le indica que se siente interesada y eso vale la pena tenerlo en cuenta. También existe la posibilidad de que sea una falsa expresión de interés, pero en el caso de la tristeza, la mayoría de los movimientos musculares no son fáciles de realizar a voluntad.

Puede que, si en vez de una supervisora hubiese sido un amigo quien mostrase indicios de tristeza al contarle que acababa de recibir malas noticias, a usted le apeteciera ir un poco más allá. Quizá reconociendo verbalmente el interés que siente por él, empatizando con lo que él parece estar sintiendo y brindándole la oportunidad de elaborar sus propios sentimientos. De nuevo, tenga presente que dicha expresión podría ser producto de un intento de controlar u ocultar una tristeza aún más intensa. ¿Tiene usted derecho a invadir la intimidad de su amigo? ¿La relación que tienen es de contárselo todo, con lo que su amigo espera recibir consuelo de usted? ¿No sería mejor limitarse a ofrecerle un «¿Va todo bien?» no comprometedor y dejar que fuera él quien decidiese si revelar algo más acerca de cómo se siente?

Supongamos ahora que quien muestra esa expresión es su hija de doce años cuando usted le pregunta cómo le ha ido el colegio. Como padre, tiene derecho —y hay quien diría la obligación— de prestar atención a los sentimientos de su hija y reconocerlos. Sin embargo, cuando los niños van acercándose a la adolescencia cada vez quieren más intimidad y decidir ellos solos a quién le cuentan sus cosas y cuándo. ¿Su relación con ella es una relación estrecha? ¿Está usted en condiciones de dedicarle ahora todo el tiempo necesario si su comentario sobre lo que siente provoca un río de lágrimas? Yo opino que preguntar y reconocer es mejor que fingir que no ha ocurrido nada; pero ése es mi estilo y no tiene por qué ser el suyo. La frontera entre la indiscreción y la indiferencia es una línea muy fina. Puede mostrarse interés pero no agobiar. En el caso de una adolescente, quizá lo mejor sea dejar que ella misma decida lo que prefiere que ocurra y limitarnos a un «¿Va todo bien?» o «¿Te puedo ayudar en algo?».

La tristeza es algo que con frecuencia surge en las despedidas, cuando dos personas que se quieren saben que no van a verse durante largo tiempo. En la mayor parte de relaciones, reconocer la tristeza causada por una separación es adecuado; pero, una vez más, no siempre es así. Hay personas que toleran tan mal los sentimientos tristes, que les resultaría muy difícil verlos francamente reconocidos. A otras, el hecho de hablar sobre la tristeza las pondría totalmente fuera de control. Si usted se encuentra en una relación en la que la separación es un tema de peso, ya conocerá lo suficientemente bien a la otra persona para saber cómo reaccionar.

Con estos ejemplos deseo aclarar que disponer de la información acerca de lo que otra persona siente no nos indica en sí mismo cómo debemos actuar. No otorga ni el derecho ni la obligación de decirle a la persona en cuestión que sabemos cómo se siente. Hay alternativas, que dependen de quién sea esa persona y de qué tipo de relación se tenga con ella, de las circunstancias del momento y de con qué nos sentimos cómodos. Ahora bien, notar la tristeza cuando ésta se manifiesta sutilmente nos dice que algo importante está pasando, o que ha pasado, y que tiene que ver con algún tipo de pérdida; y que la persona necesita que la consuelen. La expresión en sí misma no nos indica si somos la mejor persona para ofrecer ese consuelo ni si ése es el mejor momento para hacerlo.

Prepare ese ánimo antes de pasar al capítulo siguiente, pues versa sobre la más peligrosa de las emociones: la ira. No lo empiece hasta que se sienta relajado y en condiciones de vérselas con dicha emoción.

6

LA IRA

El rostro del ataque, el rostro de la violencia, es la ira. El manifestante separatista de la derecha acaba de propinarle un golpe al policía canadiense; el de la izquierda está listo para pegar. Con todo, ignoramos lo sucedido antes de esta escena. ¿El policía agredió al manifestante? ¿El manifestante estaba defendiéndose, o su violencia estalló sin mediar provocación ninguna? ¿La respuesta ante un ataque es el tema de la ira? ¿El desencadenante universal común que provoca la ira? Los teóricos de las emociones proponen varios temas distintos para la ira, pero no existen pruebas que señalen uno de ellos como el fundamental; de hecho, para esta emoción podrían existir múltiples temas.

La situación más eficaz para provocar ira en los niños —algo que los psicólogos del desarrollo hacen para estudiar esta emoción— es la de la interferencia física: sujetarles los brazos de forma que no puedan soltarse.¹ Se trata de una metáfora de una de las causas más frecuentes de ira en niños y adultos: alguien interfiere en lo que queremos hacer. Si pensamos que la interferencia es a propósito, no accidental ni solicitada, si parece que la persona que interfiere *elige* interferir en lo que *nosotros* queremos hacer, nuestra ira aumentará. La frustración con algo, incluso un objeto inanimado, puede generar ira.² Incluso un fallo de memoria o de alguna capacidad puede frustrarnos.

Es probable que cuando alguien intenta dañarnos físicamente, la ira y el miedo sean la respuesta. Si alguien intenta dañarnos psicológicamente, insultándonos, denigrándonos por nuestro aspecto o comportamiento, también es probable que

eso provoque ira y miedo. Como se dijo en el último capítulo, el rechazo sufrido por parte de una persona amada puede producir no sólo tristeza, sino ira. Así pues, hay cónyuges o amantes que al verse presos de la ira por el rechazo de su pareja, la pegan. La ira controla, la ira castiga, la ira toma represalias.

Uno de los rasgos más peligrosos de la ira es que la ira provoca más ira, con lo que el ciclo puede entrar en una rápida escalada. Se necesita el carácter de casi un santo para no responder con rabia ante la ira de otra persona, especialmente cuando esa ira parece injustificada y farisaica. Por tanto, la ira ajena puede considerarse otra causa de ira. La decepción por el comportamiento de otra persona también puede llevarnos a encolerizarnos, especialmente si se trata de una persona a quien queramos mucho. Puede parecer extraño que con quien más nos encolericemos sea con quien más amamos, pero es que éstas son las personas que más pueden herirnos y decepcionarnos. En las primeras etapas de una relación romántica albergamos muchas fantasías sobre la persona amada, con lo que seremos presa de la rabia cuando dicha persona no satisfaga el ideal forjado por nuestra fantasía.³ Asimismo, puede ser que parezca más seguro encolerizarse con una persona con quien mantengamos una relación íntima que con un extraño. Otro de los motivos que explicarían que nos encolericemos más con los que más queremos es que dichas personas nos conocen íntimamente, saben de nuestros temores y debilidades, y lo que más puede herirnos.



También podemos enfadarnos con partidarios de acciones o creencias que nos ofendan, aunque sean personas totalmente desconocidas. Ni tan sólo necesitamos conocerlas. Para que surja la rabia nos basta con leer sobre alguien que haya tomado parte en determinadas acciones o que sostenga creencias con las que estemos en profundo desacuerdo.

Los teóricos evolucionistas Michael McGuire y Alfonso Troisi⁴ aportaron una idea muy interesante: normalmente, la gente presentaría distintas «estrategias de comportamiento» en respuesta a las distintas causas, temas y variaciones de la ira. Así pues, tiene sentido pensar que las distintas posibles causas de la ira no provocan la misma intensidad ni tipo de ira. Cuando alguien nos rechaza o nos decepciona, quizá intentemos herirlo, mientras que intentar herir a un presunto atacante podría costarnos la vida.

Se podría argüir que tanto la frustración como la ira de otra persona, una amenaza de daño y el verse rechazado son variaciones del tema de la interferencia. Incluso enfadarse con quien defiende lo que juzgamos erróneo podría considerarse una variación de la interferencia. Pero, en mi opinión, es importante que la gente se plantee cada uno de estos elementos como un desencadenante y que determine cuál de ellos es el más potente, el más sensible, respecto a su propia rabia.

La palabra *ira* se refiere a numerosas experiencias, distintas pero relacionadas. Existe una amplia gama de sentimientos coléricos, desde una ligera molestia hasta la rabia. No se trata únicamente de diferencias en cuanto a su intensidad, también tienen que ver con el tipo de ira que se siente. La indignación es ira farisaica; el malhumor es ira pasiva; la exasperación nos remite a haber estirado demasiado del hilo de nuestra paciencia. La venganza es un tipo de acción colérica realizada normalmente tras un período de reflexión sobre la ofensa sufrida, que en ocasiones se manifiesta con mucha más intensidad que la acción que la provocó.

Cuando es breve, el resentimiento entra a formar parte de la familia de emociones de la ira; pero guardar rencor, un resentimiento de larga duración, es algo diferente. Cuando una persona ha tenido un comportamiento que juzgamos

injusto, quizá no vayamos a perdonarla, sino que guardaremos nuestro resentimiento —ese rencor— durante mucho tiempo, a veces toda una vida. No es que estemos continuamente enfadados; pero cada vez que pensamos en esa persona o la vemos, la rabia surge de nuevo. El resentimiento puede *enconarse*, en cuyo caso nunca dejamos de tenerlo presente. La persona está preocupada por la ofensa, dándole excesivas vueltas. Es de suponer que cuando el resentimiento se encona, la probabilidad de que haya una venganza será mayor.

El odio consiste en una aversión intensa y duradera. No estamos continuamente enfadados con la persona odiada, pero encontrárnosla o tener noticias de ella despertará en nosotros sentimientos de rabia con facilidad. También es probable que sintamos repugnancia y desprecio por la persona odiada. Al igual que el resentimiento, el odio es duradero y se dirige a una persona concreta aunque presente un carácter general. El resentimiento, sin embargo, va ligado a algún agravio en concreto o bien a un conjunto de ellos. También el odio puede enconarse y llegar a dominar la vida de la persona que odia hasta el punto de vivir obsesionada por la persona odiada.

Resulta difícil clasificar el odio y el resentimiento prolongados. No son emociones porque duran demasiado. No son tampoco estados de ánimo por el mismo motivo y también porque sabemos por qué odiamos a alguien o estamos resentidos con él, mientras que, por regla general, no sabemos por qué nos sumimos en un determinado estado de ánimo. He pensado en la expresión *actitud emocional* para referirme al resentimiento, y *apego emocional* para el odio (y también para con el amor romántico y el de los padres). Lo importante es reconocer que dichos sentimientos están fuertemente imbuidos de ira aunque no sean lo mismo que ella.

En el capítulo anterior apuntaba que el mensaje que transmite la señal de tristeza es una llamada de socorro. En cuanto a la ira, sería difícil concretar un mensaje único. «¡Quítate de en medio!» parecería reflejar una parte: es la amenaza que proferimos contra alguien que se está entrometiendo. Sin embargo, eso no parece acabar de encajar con la ira que surge como respuesta a la ira de una segunda persona, ni tampoco con la que aparece al enterarnos por el

periódico de alguna atrocidad. Además, a veces la ira no se limita simplemente a desear que el ofensor se quite de en medio: también es un sentimiento de desear herir a la persona en cuestión.

Es extraño que se sienta únicamente ira durante largo tiempo. Lo más frecuente es que vaya precedida y seguida del temor, miedo del daño que puede causar la persona objeto de la ira o miedo de la propia ira, de perder el control, de dañar. Hay quien, rechazado por la persona objeto de su propio ataque, suele mezclar la repugnancia con la ira. O el asco puede enfocarse hacia uno mismo por haberse enfadado, por no haber ejercido suficiente control. Hay quien se siente culpable o avergonzado por albergar sentimientos coléricos.

La ira es la emoción más peligrosa, pues, tal como muestra la fotografía del manifestante, podemos intentar dañar al blanco de nuestra ira. Quizá sólo sean palabras coléricas, gritadas o dichas con toda la intención, pero el motivo es el mismo: causarle daño al objeto de nuestra ira. Este impulso a herir, ¿es una parte necesaria incorporada al sistema de respuesta de la ira? Si es ése el caso, asistiremos a intentos de herir en etapas muy tempranas de la vida, y observaremos su disminución sólo cuando al niño se le enseñe a reprimir dicho impulso. Si no es así, el impulso colérico podría dirigirse simplemente a lidiar enérgicamente con el problema sin necesariamente tener que intentar dañar a la persona que lo provocó. Si ése fuese el caso, entonces sólo observaríamos comportamientos coléricos e hirientes en aquellos niños que hubieran aprendido de las personas que se ocupan de ellos, o quizá de otras personas, que herir a una persona es el sistema más eficaz de suprimir el problema. Así pues, sí importa saber si se trata de lo uno o de lo otro, porque si el herir no es algo que forme parte integrante del sistema de respuesta de la ira, entonces sería factible educar a los niños de forma que pegar o herir no fuese lo habitual cuando se enfadan con alguien.

Habiendo consultado con dos investigadores destacados⁵ sobre la ira infantil para averiguar si existen pruebas concluyentes en un sentido u otro, respondieron negativamente. Joe Campos, un pionero en las investigaciones sobre las emociones de los niños, comunica movimientos de «acuchillar y pegar que

parecen cumplir la función de eliminar un obstáculo» en recién nacidos. Y menciona lo que llama *protoira* en bebés en varias situaciones que implicaban interferencias en lo que estuviesen haciendo, como por ejemplo quitarles el pezón cuando estaban mamando. No queda claro si esos movimientos son intentos aún no coordinados de herir a la persona que es el origen del obstáculo o simplemente intentos de detener la interferencia. No existe información relativa a cuándo y cómo surgen exactamente esos intentos de agresión ni de si ocurre lo mismo en todos los niños.

Sí hay pruebas de que golpes, mordiscos y patadas ya aparecen a muy temprana edad en la mayor parte de los niños, pero empiezan a quedar bajo control hacia los dos años, y continúan disminuyendo cada año a partir de ahí.⁶ Melvin Konner, psiquiatra y antropólogo, ha escrito recientemente: «La capacidad para la violencia (...) nunca se ha suprimido. (...) Siempre está ahí».⁷ Esto, como persona que ha criado a dos hijos, coincide con mis propias observaciones; a muy corta edad ya pegaban con la intención de dañar. Así pues, tuvieron que aprender a inhibir esa respuesta y a crear otras formas de habérselas con las interferencias, los insultos y otros tipos de ofensas. Sospecho que el impulso de dañar —casi para todo el mundo— es una parte fundamental de la respuesta airada. También creo, no obstante, que existen importantes diferencias individuales en lo fuertes que dichos impulsos violentos puedan llegar a ser.

Aunque condenemos a la gente por lo que dice o hace cuando está encolerizada, lo comprendemos. Lo que no nos resulta comprensible es la persona que hace daño sin ira; ésa es la que a menudo vemos como aterradora. La gente suele arrepentirse de lo dicho estando enfadada. Cuando se disculpa, explica que estaba en manos de la ira y que lo que dijo no era lo que de verdad quería decir; sus auténticas actitudes y creencias estaban distorsionadas por efecto del poder de esa emoción. La expresión «Es que perdí la cabeza» lo ilustra. Mientras aún queden huellas de rabia, no va a ser nada fácil disculparse. Por otro lado, las disculpas no arreglan el daño ya hecho.

Cuando estamos *atentos* a nuestro estado emocional, y no sólo conscientes de lo que sentimos, sino deteniéndonos a considerar si deseamos actuar de acuerdo

con nuestros sentimientos de rabia, aún seguirá habiendo una lucha si decidimos no actuar desde la rabia. Para algunos, la lucha será más encarnizada que para otros, pues algunos de nosotros montamos en cólera con mayor intensidad y rapidez que los demás. Esa lucha consistirá en no dañar, en no subir la apuesta, en no devolverle al otro su ira con otra ira aún más intensa, en no decir cosas que luego no van a olvidarse, en reducir la intensidad de la réplica desde la ira hasta la molestia, en suprimir todo signo de ira. A veces *deseamos* actuar desde la rabia y, como explico más abajo, hay acciones acometidas con ira que pueden ser útiles y necesarias.



David Lynn Scott III, un sujeto de veintiséis años autoproclamado ninja, violó y asesinó a la hija de Maxine Kenny en 1992. Scott fue detenido en 1993, pero el juicio se aplazó cuatro años. Tras declararse su culpabilidad, Maxine y su esposo Don tuvieron la oportunidad de prestar testimonio durante la fase de determinación de la sentencia de la causa. Maxine se dirigió directamente a Scott y le dijo: «¿Te crees un ninja? ¡Baja de las nubes! ¡No estamos en el Japón feudal, y aunque lo estuviésemos, nunca podrías ser un ninja porque eres un cobarde! Te dedicabas a corretear furtivamente de noche, vestido de negro y armado, y te cebaste en una mujer inocente e indefensa. (...) Violaste y asesinaste por la falsa sensación de poder que eso te daba. Te pareces más a una cucaracha

sucia y repugnante que se cuela de noche por una grieta de la pared y lo apesta todo. ¡No me das ninguna pena! Violaste, torturaste y asesinaste brutalmente a mi hija Gail. La apuñalaste no una, sino siete veces. No tuviste piedad de ella mientras luchaba desesperadamente por su vida, como muestran las numerosas heridas que se hizo en las manos intentando defenderse. No mereces vivir». Scott, que no había dado ninguna muestra de arrepentimiento, sonreía a la señora Kenny mientras ésta le hablaba. Mientras regresaba a su asiento, Maxine le pegó a Scott en la cabeza antes de que ni su marido ni los agentes de la autoridad que vemos en la fotografía pudieran impedirlo.

A menudo, lo que nos lleva a controlar la ira y no permitir que se convierta en rabia es nuestro compromiso para proseguir la relación con la persona con quien nos hemos enfadado. Ya sea un amigo, el jefe, un empleado, el cónyuge o un hijo, independientemente de lo que la persona haya podido hacer, creemos que si no lográsemos controlar nuestra ira podríamos dañar irrevocablemente nuestra futura relación con esa persona. Pero en el caso de Maxine Kenny no había ninguna relación previa con ese hombre ni ninguna previsible en el futuro que la llevase a no actuar desde su ira.

Seguramente entendemos y nos identificamos con la cólera de Maxine. Cualquiera de nosotros habría sentido lo mismo en su situación. Aunque podamos pensar que agredir a Scott no estuvo bien, es difícil condenarla por ello. Quizá alcanzó su límite de aguante al ver que el asesino de su hija no mostraba el menor arrepentimiento ni dolor, sonriéndole mientras ella lo acusaba. ¿Alguien habría actuado como ella? ¿Habría sido ése el aguante máximo para alguien? ¿Lo tiene todo el mundo, ese punto de máximo aguante? Creo que no. Su marido, Don, no actuó siguiendo un impulso violento; en lugar de ello, impidió que Maxine siguiera agrediendo a Scott.

Maxine y Don Kenny tuvieron que sufrir la peor pesadilla de todo padre: la muerte cruel de su hijo a manos de un desconocido y sin motivo comprensible. Al cabo de ocho años de la violación y el asesinato de Gail, su hija de treinta y ocho años, me contaron que seguían sufriendo y echándola en falta. ¿Por qué Maxine y Don reaccionaron de forma tan distinta en la sala de vistas?

Pudiera ser que Maxine tuviese el genio muy vivo y que sufriese un estallido de ira muy rápido y abrupto, pero afirma que eso no es nada típico en ella. Su marido, Don, tarda en enfadarse, reprime sus emociones, que van surgiendo muy paulatinamente. Las personas que muestran una curva de ira muy pronunciada, lo pasan mucho peor que las demás cuando quieren inhibir sus respuestas coléricas e impedir que su ira se convierta en rabia. Pese a que Maxine no cree poseer un genio muy vivo, sí afirma que puede llegar a estallar cuando «algo amenaza a mi familia».

Maxine también me dijo lo siguiente: «Siempre experimento las emociones con mucha intensidad. (...) Creo que las personas tienen distintas intensidades emocionales, creo que tienen caracteres emocionales distintos y que algunos son más intensos». Les expliqué, a Don y a Maxine, que estaba llevando a cabo una investigación precisamente sobre lo que ella estaba describiendo y que pensaba que tenía razón (hay una descripción de ello al final del capítulo 1 y en las conclusiones).

Todos somos distintos en la intensidad con la que vivimos cada emoción. Hay personas que, simplemente, no poseen la capacidad de vivir una cólera extrema; asimismo, una furia extraordinaria será algo que nunca va a formar parte de su vida. Las distintas expresiones de cólera no dependen únicamente de lo vivo de su genio, sino también de su capacidad explosiva, de cuánta dinamita hay almacenada —por seguir con la metáfora—, y eso es diferente en cada sujeto. La ciencia todavía ignora la causa de dichas diferencias, hasta qué punto influye la herencia genética o el entorno. Lo más probable es que ambos factores cumplan su papel.⁸ Más adelante, en este mismo capítulo, describo parte de las investigaciones que he llevado a cabo sobre personas notables por ser inusualmente coléricas.

Maxine me confesó que antes de agredir a David Scott ignoraba que lo iba a hacer. Pensaba que podría limitarse a insultarlo verbalmente y no pasar de ahí. Sin embargo, un aluvión de insultos puede abrir las puertas, permitirle a la ira alimentarse de sí misma y multiplicarse de manera que llegue a resultar muy difícil echar el freno e impedir una agresión física. En un descanso en la lectura

de la sentencia, Maxine contestó a las preguntas de un periodista acerca de la agresión a David Scott: «Fue como un acceso momentáneo de locura. Simplemente, no lo pude controlar». Le pregunté que si al recordarlo aún pensaba que fue una locura, y contestó: «Sí, me acuerdo de que sentí tanto odio... Mi ira era tan intensa que ni pensé en las consecuencias». Quizá inesperadamente, Don se culpa a sí mismo por *no* haber atacado a David Scott.*

Yo creo que casi todo el mundo es capaz de no actuar o no hablar estando en manos de la cólera, incluso cuando aparece la rabia. Fíjese que digo *casi*, puesto que parece que hay personas a quienes les resulta imposible controlarla. Puede ser que se trate de un patrón de toda la vida o quizá el resultado de una lesión sufrida en una zona concreta del cerebro. Sin embargo, ése no es el caso de Maxine, pues ella nunca antes había tenido problemas para regular sus emociones.

Pese a experimentar el impulso de decir algo feo o de agredir físicamente a alguien, la mayoría podemos elegir no pasar a la acción. Quizá se nos escape un comentario, quizá hagamos un ademán con el brazo, pero casi todos podemos controlarnos. Todos nosotros, o casi todos, tenemos la opción de no dañar, de no ser violentos con nuestras palabras o nuestras acciones. Maxine eligió deliberadamente ponerse a hablar en la fase de lectura de sentencia del proceso y hablar con la máxima vehemencia de que era capaz. Se siente orgullosa de su odio, un odio que aún experimenta.

Es de prever que la mayoría de las personas actúen violentamente si creen que con ello van a impedir el asesinato de un hijo. Ahora bien, ¿se trata en verdad de una pérdida de control? Cuando mediante la violencia se logra un objetivo útil, poca gente la condena. Y puede que no sea impulsiva, sino cuidadosamente planeada. Incluso Su Santidad el Dalai Lama cree que en dichas circunstancias la violencia es justificable.⁹

Soy consciente de que incluso en esas circunstancias tan extremas no todo el mundo actuaría con violencia. Pero es imposible que eso fuera debido a que su umbral de la ira sea más elevado, con lo que para que perdiesen el control tendría que mediar una provocación aún más grave, porque es difícil pensar en

una provocación más grave que la mencionada. En mis investigaciones, en las que he solicitado a la gente una descripción de la situación que más ira despertaría en cualquier persona, la amenaza de muerte contra un familiar es la más mencionada. E incluso en dicha situación, incluso cuando una acción violenta pudiera impedir la muerte de un familiar, no creo que todo el mundo la realizara. Algunos no actuarían por temor, otros por sus principios firmemente asumidos de no mostrarse nunca violentos.

El caso de la agresión de Maxine Kenny contra David Scott, el asesino, es distinto. No podía impedir el asesinato de su hija; era una venganza. Comprendemos su acción, pero la mayoría no habríamos actuado de esa forma. En los juzgados, cada día hay padres que se enfrentan a la persona que ha matado a su hijo y no buscan un desquite violento. Pese a ello, es difícil no solidarizarse con Maxine Kenny, no pensar que hizo lo que debía; el delito fue tan enorme, la pérdida tan irreparable... ¡Y el sujeto que violó y asesinó a su amada hija estaba allí mismo sentado, sonriéndole! ¿Puede alguien asegurar que de haber estado en su posición no habría hecho lo mismo que ella?

Antes de conocer a Maxine y a Don Kenny había escrito que el odio es siempre destructivo; ahora no estoy tan convencido de ello. ¿Podemos esperar no sentir odio, no desear dañar a quien ha violado a nuestra hija y la ha apuñalado siete veces mientras ella intentaba defenderse, como muestran las heridas de sus manos, antes de morir? ¿Es posible que el odio perenne de Maxine contra David Scott no sirva para un propósito útil en su vida, como vendarse sus heridas? El odio de Maxine no parecía estarse ulcerando, puesto que llevaba una vida productiva, pero lo mantenía.

Cuando nos enfadamos, casi nunca es en respuesta a provocaciones graves. Sin embargo, la cólera puede brotar cuando la provocación a ojos de terceras personas es leve. Quizá sea una falta de acuerdo, un reto, un insulto, una ligera frustración. A veces elegimos no controlar nuestra ira, despreocuparnos respecto a las consecuencias o, de momento, no pensar en ellas.

La psicóloga Carol Tavris,¹⁰ que ha escrito un libro entero acerca de la ira, sostiene que sacarla —algo que numerosos psicólogos recomiendan—

normalmente no hace más que empeorar las cosas. Tras un concienzudo estudio de lo investigado, Tarvis concluye que la ira reprimida

no nos vuelve, de ninguna forma predecible o coherente, ni depresivos, ni nos produce úlceras o hipertensión, ni nos lleva a atracarnos de comer, ni nos provoca un ataque de corazón. (...) Es improbable que la supresión de la ira tenga consecuencias médicas si sentimos que controlamos la situación que la ha causado, si interpretamos la ira como una muestra de un agravio que hay que corregir en lugar de una emoción que haya que proteger malhumoradamente, y si nos sentimos comprometidos con el trabajo y las personas en nuestra vida.¹¹

Mostrar nuestra ira tiene un precio.¹² Las acciones y las palabras coléricas pueden dañar una relación momentáneamente y a veces permanentemente, y con frecuencia provocan airadas represalias. Incluso sin acciones ni palabras coléricas, una expresión facial airada o un tono de voz colérico anuncia que sentimos rabia. Si la persona con quien estamos responde con ira o desprecio, quizá nos resulte dificultoso mantener el control y evitar el enfrentamiento. La gente iracunda no suele caer bien. Los niños rabiosos se encuentran con que los demás los rechazan,¹³ y los adultos coléricos son considerados socialmente poco atractivos.¹⁴

Creo que normalmente somos más ricos cuando no actuamos desde la ira o cuando nos preocupamos por actuar de forma constructiva, de manera que nuestra acción no agrede a la persona con quien estamos enfadados. Una persona enfadada tendría que plantearse —y a menudo no lo hace— si para lidiar con aquello que la hace enfadar lo mejor es expresar el enfado. Aunque a veces pueda ser así, también habrá numerosas ocasiones en las que se lograría un mejor remedio si se abordase el agravio cuando la ira ya hubiese amainado. Hay momentos, sin embargo, en los que no nos importa poner peor las cosas, en los que la futura relación con el objeto de nuestra ira no nos preocupa en absoluto.

Cuando la ira es intensa, quizá de entrada no sepamos, ni queramos saber, que nos hemos enfadado. No me refiero a no *estar atentos a nuestras sensaciones emocionales*. No es que no seamos capaces de dar un paso atrás y plantearnos si queremos seguir y actuar desde la ira. Más bien es que ni nos damos cuenta de

que somos presa de la ira, aunque estemos hablando airadamente y actuemos desde la ira.

El porqué y el cómo no son nada claros. ¿Ignoramos que estamos coléricos porque saberlo implicaría una autocondena? ¿Existen personas con más probabilidades que otras de no enterarse de que están enfadadas cuando lo están? ¿Es esa inconsciencia más habitual en el caso de la ira que con cualquier otra emoción? ¿Existe un nivel de ira que cuando se alcanza supone que la persona encolerizada siempre deba darse cuenta de que está enfadada, o eso varía según la persona? ¿Es más difícil estar *atento* a nuestras propias sensaciones emocionales cuando uno se siente encolerizado, temeroso o angustiado? Desgraciadamente, hasta la fecha no se han realizado investigaciones científicas sobre estos temas.

El principal beneficio de darse cuenta de los sentimientos de cólera —y de estar *atentos* a los mismos— es la oportunidad que se nos brinda de regular o suprimir nuestras reacciones, reevaluar la situación y planificar las acciones con más posibilidades de que ello elimine la fuente de nuestra ira. Si no nos damos cuenta de lo que sentimos y simplemente nos limitamos a actuar a partir de ello, no podremos lograr nada de lo anterior. Inconscientes, incapaces de pararnos a reflexionar un instante sobre lo que estamos a punto de hacer o decir, probablemente haremos o diremos cosas que luego vamos a lamentar. E incluso siendo conscientes de nuestra ira, si aun así no podemos estar *atentos* a nuestras sensaciones de ira, si no podemos retirarnos un paso y detenernos para considerar lo que está ocurriendo, no tendremos ninguna posibilidad de elegir sobre lo que hagamos.

Lo normal es que no permanezcamos largo rato sin darnos cuenta de nuestra propia ira. Puede ser que otras personas testigos de nuestro comportamiento y palabras nos lo hagan saber, quizá lo notemos en la voz o lo adivinemos por lo que estemos pensando o planeando. Dicho conocimiento no garantiza el control, pero sí ofrece una posibilidad. Para algunas personas, el viejo consejo de contar hasta diez antes de actuar puede funcionarles, mientras que otras quizá necesiten abandonar la escena, al menos por un momento, para que su cólera amaine.

Hay una forma particular de responder ante aquel tipo de ira que provoca conflictos en las relaciones íntimas. Mi colega John Gottman descubrió lo que llama *táctica del cerrojo* (*stonewalling*) en sus estudios sobre matrimonios dichosos y desdichados.¹⁵ Resulta que —y es algo que se da con más frecuencia en los hombres que en las mujeres— se produce una fría retirada de la interacción, en la cual la persona que «echa el cerrojo» deja de responder a las emociones de su pareja. Por lo general, la táctica del cerrojo constituye una respuesta a la ira o a las quejas de la pareja. La persona que se cierra se retira porque se ve incapaz de habérselas tanto con sus propios sentimientos como con los de su pareja. Pero lo cierto es que sería mucho menos perjudicial para la relación si, en su lugar, prestase oídos a los reproches de su pareja, reconociese su ira, y le rogase hablar de ello más tarde, en cuanto se sintiese listo y con más control.

El teórico de las emociones Richard Lazarus describe una técnica de gran dificultad para manejar la ira, difícil por cuanto su objetivo no se limita al control, sino que se plantea calmarla:

Si nuestra pareja o amante se las ha arreglado para ofendernos con algo que haya dicho o hecho, en lugar de tomar represalias para reparar nuestra autoestima mancillada, podríamos ser capaces de reconocer que, bajo una gran presión, en realidad no podemos considerarla responsable; estaba fuera de control, en efecto, y sería mejor asumir que la intención básica no era malévola. Esta reevaluación de las intenciones del otro permite identificarse con la difícil situación que atraviesa y excusar su estallido.¹⁶

Lazarus, sin embargo, también reconoce que del dicho al hecho hay un gran trecho.

Su Santidad el Dalai Lama¹⁷ describe el mismo método, diferenciando entre la acción ofensiva y la persona que la realiza. Intentamos comprender por qué la persona actúa de forma ofensiva centrándonos en lo que ha podido hacerla enfadar tanto. Ello no quiere decir que no le digamos a la persona que no estamos nada contentos con su manera de comportarse. Pero nuestra cólera se dirige más a la acción que a la persona. Si somos capaces de adoptar este marco, ya no deseamos herir a la persona, sino ayudarla a que no se comporte así. Hay

personas, sin embargo, que no desean ser ayudadas. Un matón, por ejemplo, puede ser que quiera dominar; una persona cruel disfrutará haciendo daño. Sólo la ira dirigida a la persona, y no sólo a la acción, va a detener a esa clase de personas.

Lo que sugieren tanto Lazarus como el Dalai Lama sería factible cuando la otra persona no se muestra deliberadamente malintencionada. E incluso en tal caso, cuando no nos enfrentamos a una ira maliciosa, nuestro propio estado emocional va a influir en la respuesta. Es más fácil enfadarse con la acción que con el actor cuando no sentimos una ira intensa, sino que va solidificándose lentamente y nos damos plena cuenta de que estamos enfadados. Requiere una breve pausa, algo de lo que la ira intensa, ardiente y precipitada no siempre permite disponer. Nuestras acciones van a ser especialmente difíciles de manejar durante el período refractario, en el cual no tenemos acceso a la información que no encaja en nuestra ira. Esta forma de abordar la ira no siempre es posible, pero con la práctica a veces sí lo es.

Recuerdo que en una reunión de hace unos meses presencié una rabia constructiva de este tipo. Estábamos haciendo planes para un proyecto de investigación entre cinco personas. John se opuso a los planes diciéndonos que éramos unos inocentes, que estábamos descubriendo la sopa de ajo y que, según se deducía, éramos unos estudiosos bastante deficientes. Ralph le respondió señalando que tomábamos buena nota de ello, y la conversación prosiguió. John volvió a interrumpir repitiendo con más vehemencia lo que ya había expresado, como si no hubiese oído la respuesta de Ralph. Intentamos continuar sin responderle directamente, pero no nos dejó. Entonces Ralph intervino diciéndole a John que ya lo habíamos oído, que no estábamos de acuerdo y que no le dejaríamos volver a interrumpir. Que se quedara en la sala si iba a permanecer en silencio o a ayudar, pero que en otro caso, tendría que abandonarla. Yo escuchaba con mucha atención la voz de Ralph. Observaba su cara. Vi y oí firmeza, fuerza y determinación, y quizá un leve rastro de impaciencia, de ira. No había ningún ataque contra John, ni el menor comentario acerca de su comportamiento revoltoso, que es lo que había sucedido en realidad. No

habiendo sido objeto de ataque, John no se defendió y, al cabo de unos minutos, abandonó la sala al parecer sin resentimiento, a juzgar por su actitud posterior. Más tarde, cuando le pregunté, Ralph me dijo que se había sentido ligeramente enfadado, que no había planeado lo que iba a decir: simplemente salió así. Ralph está especializado en enseñar a los niños a manejar su ira.

Cuando estamos irritables, a todos nos resulta más difícil controlar la ira; en ese estado nos enfadamos por cosas que de otra forma ni nos hubieran molestado. Buscamos la oportunidad de enfadarnos. Cuando estamos irritables, lo que sólo nos habría fastidiado un poco nos pone furiosos. La ira, vivida en un estado de irritabilidad, dura más y es más difícil de gestionar. Nadie sabe cómo salir de un determinado estado de ánimo; a veces, se trata de permitirse actividades que a uno le agraden. Eso puede ayudar, aunque no siempre. Mi consejo es aislarse de la gente cuando uno se siente irritable, si es que se reconoce que uno está inmerso en un estado de irritabilidad, pues en ocasiones no resulta obvio hasta que surge el primer estallido de cólera. Entonces hay que darse cuenta de que eso ha sucedido porque nos sentimos irritables.

Con una proporción tan alta del presente capítulo dedicada al manejo de la ira, podría parecer que la ira no fuese útil o adaptativa. O que quizá lo fue para nuestros antepasados cazadores o recolectores, pero no para nosotros. Dicha opinión prescinde de varias funciones sumamente útiles de la ira. La ira puede llevarnos a detener o transformar lo que nos hace sentirnos enfadados. La ira ante la injusticia motiva actuaciones susceptibles de aportar un cambio.

Limitarse a tragarse la ira de otra persona o a no responder en absoluto no es útil. Para que el ofensor deje de hacer eso que no nos ha gustado nada, tenemos que hacérselo saber. Lo explicaré con otro ejemplo. Matthew y su hermano Martin poseen talentos y habilidades distintas, pero ambos se sienten bloqueados en sus respectivos trabajos. Se reúnen con Sam, que tiene numerosos contactos en el mundo de los negocios que les podrían resultar de utilidad para hallar mejores empleos. Matthew domina la conversación, interrumpe a Martin, no le cede su parte de oportunidades de intervenir. Martin se frustra y se enoja. Dice: «Oye, que estás aprovechando para ti todo el rato que tenemos con Sam, déjame

meter baza a mí también». En caso de decirlo con rabia en el rostro o en la voz, Sam va a llevarse una impresión fatal. Y aunque con ello logre que Matthew deje de hacer lo que hace, eso va a tener un precio, porque la expresión es insultante. Matthew podría desquitarse soltando algún comentario sarcástico y ambos perderían la posible ayuda que desean de Sam.

Si Martin, en cambio, se da cuenta de su enfado antes de empezar a hablar, puede reconocer que aunque Matthew no se esté portando bien, tampoco es que pretenda herirle. En consecuencia, podría plantearse una acción diferente. Lo que podría decirle a Sam es lo siguiente: «Ya has escuchado mucho acerca de los intereses de Matthew, pero quisiera estar seguro de tener tiempo para ponerte al corriente de mi situación antes de que tengas que irte». Luego podría decirle a Matthew que era muy consciente de lo importante que era la reunión para él, pero que pensaba que estaba a punto de quedarse con todo el tiempo de Sam, sin acordarse de que él, Martin, también precisaba tiempo. Si Martin puede expresar todo esto sin acritud, con un poco de humor, hay más posibilidades de que Matthew se entere. Si resulta que ni la desconsideración ni la injusticia son rasgos típicos de Matthew, Martin también puede optar por no sacarlas a colación. Pero en caso de que sí lo fueran, entonces Martin también podría, sin lugar a dudas, desear señalar lo injusto que Matthew había sido. Si además Martin lo dijese enfadado, seguramente impresionaría a Matthew, que se daría cuenta de lo serio del tema, pero también podría provocar una airada defensa, con lo cual no se adelantaría nada en absoluto.

Parte del mensaje que nos manda la ira es: «¿Qué es lo que me hace enfadar tanto?». No tiene por qué ser siempre evidente, puede que no se trate de lo que creemos; todos hemos tenido la experiencia de «pegarle un puntapié al perro», de enfadarnos con alguien que no nos ha ofendido sólo porque estamos frustrados. Esta ira desplazada también puede darse cuando otra persona nos irrita y, sin poder expresarle nuestro enfado, la tomamos con otra con la que es más seguro enfadarse y la convertimos en víctima propicia.

La ira nos dice que algo hay que cambiar. Si queremos generar ese cambio con más eficacia, tenemos que saber el origen de nuestra ira. ¿Fue la

interferencia de alguien en lo que queríamos hacer, una amenaza de daño, un insulto o nuestra autoestima, un rechazo, la cólera de la otra persona, una acción injusta? ¿Nuestra percepción era correcta o estábamos irritables? ¿Podemos hacer algo de verdad para reducir o eliminar el agravio? ¿Expresar la ira o actuar desde ella va a eliminar su origen?

Pese a que la ira y el miedo con frecuencia se dan en las mismas situaciones, en respuesta a las mismas amenazas, la ira puede resultar útil para reducir el miedo y aportar la energía que mueve a la acción que pueda hacerse cargo de la amenaza. La ira se ha planteado como una alternativa a la depresión, culpando a los demás en lugar de culparse a uno mismo por los trastornos vividos, pero no es muy seguro que eso sea así, puesto que también puede aparecer conjuntamente con una depresión.¹⁸

La ira hace saber a los demás que hay problemas. Como todas las emociones, la ira posee una señal muy poderosa tanto en el rostro como en la voz. Si la causa de nuestra ira es otra persona, nuestra expresión colérica le comunica que lo que está haciendo es censurable. Que los demás lo sepan puede sernos útil. No siempre, por descontado; pero la naturaleza no nos dotó de un interruptor con el que apagar una emoción en aquellas situaciones en las que no la deseamos.

Del mismo modo que existen personas que disfrutan con la tristeza, las hay que disfrutan con la ira.¹⁹ Buscan buenas discusiones; los intercambios hostiles y los ataques verbales les resultan excitantes y satisfactorios. Las hay que incluso disfrutan de una auténtica pelea tirándose por el suelo. Tras un vigoroso intercambio colérico pueden crearse o reestablecer las relaciones íntimas. Hay parejas casadas que opinan que tras una violenta discusión o incluso una pelea corporal, sus relaciones sexuales son más apasionadas y excitantes. Por el contrario, también existen personas a quienes la experiencia de la ira les resulta extremadamente tóxica y harían lo que fuese para evitar encolerizarse.

De la misma forma que cada emoción tiene un estado de ánimo saturado con dicha emoción y un trastorno de la emoción, también existe un rasgo de la personalidad en el que cada emoción desempeña un papel primordial. En la ira

ese rasgo es la hostilidad. Mis investigaciones sobre la hostilidad, pues, se han centrado en las señales de la hostilidad y sus consecuencias para la salud.

En nuestro primer trabajo,²⁰ conjuntamente con mis colegas intenté determinar si existía alguna señal en la expresión facial con respecto a si un individuo era una personalidad tipo A o tipo B. Mediante dicha distinción, que ya no es tan popular como lo era cuando realizamos el estudio hace quince años, se suponía que era posible identificar a aquellas personas cuyas características agresivas, hostiles e impacientes las hacía susceptibles de sufrir enfermedades coronarias arteriales (el tipo A). A diferencia de las del A, las personas del tipo B son más relajadas. Estudios más recientes demuestran que el factor de riesgo más importante en el tipo A es la hostilidad. Las personas hostiles probablemente mostrarán más ira, y ello precisamente es lo que pretendíamos comprobar con nuestro estudio.

Examinamos la expresión facial de ejecutivos de nivel medio de grandes empresas que los expertos correspondientes ya habían clasificado como pertenecientes al tipo A o B. Todos ellos fueron sometidos a una entrevista ligeramente provocadora en la que el entrevistador frustraba levemente a los entrevistados. Los técnicos utilizaban el método que mi colega Wally Friesen y yo habíamos desarrollado para cuantificar el movimiento facial (el FACS). Como se explica en el capítulo 1, dicha técnica no mide la emoción directamente, sino que objetivamente va tomando nota de todos los movimientos musculares faciales. Los técnicos que realizaron el recuento del FACS ignoraban quién era A y quién era B. La técnica incluye un visionado repetido y a cámara lenta de los vídeos para detectar los movimientos musculares faciales. Así pues, una vez analizados los resultados, comprobamos que los A, con mucha mayor frecuencia que los B, presentaban una expresión peculiar —una expresión parcial de ira, que llamamos *mirada feroz* (véase abajo)—, en la cual sólo las cejas bajan, mientras que los párpados superiores se elevan.



Mirada feroz

Se trataba únicamente de una mirada feroz, no de una expresión plena de ira; lo más probable es que se debiese a que los individuos A intentaban minimizar cualquier señal que delatase su ira. Estos ejecutivos eran gente sofisticada que sabía que no convenía presentar un aspecto airado. Otra posibilidad es que simplemente se sintiesen fastidiados, y al no alcanzar su ira una gran intensidad, no llegaba a reflejarse en todo el rostro.

Este estudio tuvo que hacer frente a una importante dificultad (el desconocimiento de lo que estaba sucediéndoles a aquellas personas cuando lanzaban su mirada feroz), que en nuestro siguiente estudio quedó solventada. Entre mi antigua alumna Erika Rosenberg y yo examinamos a pacientes con diagnóstico de enfermedad coronaria arterial grave. Se trataba de personas vulnerables a lo que se denomina *episodios isquémicos*, en los cuales al corazón no le llega suficiente oxígeno durante un determinado período de tiempo. Cuando ocurre uno de esos episodios, la sensación es de miedo (*angina*), y les comunica que deben cesar de hacer inmediatamente lo que estén haciendo a riesgo de padecer un ataque al corazón. Los pacientes que estudiamos tenían isquemia silenciosa, sin dolor, sin aviso de que su corazón no estaba recibiendo suficiente oxígeno.

En este estudio en colaboración²¹ con el grupo de investigación de James Blumenthal de la Universidad de Duke, se filmó en vídeo a los pacientes en una entrevista levemente desafiante. En esta ocasión, mientras hablaban se les medía constantemente la isquemia mediante un dispositivo óptico aplicado al pecho

que generaba una imagen del corazón. Medimos sus expresiones faciales durante un período de dos minutos mientras respondían preguntas acerca de cómo llevaban el dolor.

Los que experimentaron episodios isquémicos mostraron una expresión total o parcial de ira mucho más a menudo que los que no los experimentaron. La aparición de la ira en su rostro cuando se referían a frustraciones pasadas sugiere que no estaban sólo hablando sobre la ira, sino que la estaban reviviendo. Y la ira —y lo sabemos por otros estudios— acelera la frecuencia cardíaca y eleva la presión sanguínea. Es como subir escaleras corriendo: si usted padece una enfermedad coronaria arterial, no debería hacerlo; pero no todo el mundo lo evita. Los pacientes que no se enfadaban tenían muchas menos probabilidades de sufrir episodios isquémicos.

Antes de explicar por qué pensamos que obtuvimos esos resultados, aclararé que el estudio no ha demostrado que la ira sea causa de enfermedades de corazón. Existe otra investigación²² que ha puesto de manifiesto que o bien el rasgo de personalidad de la hostilidad, o la emoción de la ira —y no está claro cuál es— constituye *uno* de los factores de riesgo que conducen a la enfermedad cardíaca, pero ese trabajo no es el que nosotros realizamos. En cambio, lo que sí descubrimos es que en las personas que *ya tienen* una enfermedad cardíaca, el encolerizarse les supone un incremento del riesgo de sufrir una isquemia, lo cual las deja en una situación de mayor peligro de padecer un ataque al corazón. Planteémonos ahora por qué dichas personas se encolerizan cuando se habla de la cólera que sintieron en el pasado, y por qué eso las coloca en una situación de riesgo.

Todos hablamos de emociones que en este mismo momento no estamos sintiendo. Le hablamos a alguien de un episodio triste, una ocasión en la que fuimos presa de la ira, en la que tuvimos miedo, etc. A veces, mientras describimos una experiencia emocional del pasado, comenzamos a experimentar la emoción de nuevo. Eso es lo que creo que les sucedió a las personas que padecieron episodios isquémicos. No podían hablar sobre experiencias de ira del pasado sin volver a enfadarse, sin revivir la rabia. Desgraciadamente, eso, para

las personas que padecen enfermedad coronaria arterial, es un peligro. ¿Por qué eso les sucede a unas personas y no a otras? ¿Por qué algunas personas reexperimentan antiguas experiencias de ira mientras que otras no? Es de suponer que a las personas que poseen una personalidad hostil se les provoca con suma facilidad; la ira está lista para surgir a la menor oportunidad. Así pues, el hecho de que el recuerdo de episodios de ira genere de nuevo sentimientos ya vividos es tanto un indicio como una manifestación de poseer una personalidad hostil.

Personas hostiles aparte, cualquiera de nosotros podemos sorprendernos reviviendo una experiencia emocional pasada, cuando todo lo que pretendíamos era describirla. Sospecho que eso sucede cuando el episodio en cuestión quedó inconcluso. Pongamos un ejemplo: la esposa se enfada con el marido porque una vez más se presenta tarde a cenar sin haberla avisado. Si la discusión finaliza sin que ella sienta que su queja ha sido atendida —es decir, por parte del marido, excusarse, explicar por qué no pudo llamar o prometer no volver a hacerlo—, es probable que en una ocasión posterior la esposa reviva la experiencia. Y, creyéndose capaz de sacar el tema a colación, convencida de que ya puede referirse a él desapasionadamente, bien pudiera ser que se sorprendiese a sí misma con un rebrote de su propia ira. Esto también puede ocurrir incluso cuando, aun habiendo quedado resuelto un episodio determinado, existe toda una historia de más episodios no resueltos, con lo que se acumula un resentimiento que sólo aguarda a ser destapado.

No pretendo afirmar que sea imposible describir una experiencia antigua de rabia sin enfadarse. Es posible si no hay cuentas pendientes y si el acontecimiento quedó resuelto. También es posible, al hablar de un episodio emocional del pasado, utilizar parte de una expresión colérica para ilustrar cómo se siente uno. Por ejemplo, podría contarle a mi esposa lo frustrado e indignado que me sentí por la mañana intentando hablar con el Servicio Interno de Rentas y cada vez me salía un contestador. Supongamos que al final pude hablar con un empleado, que le manifestase mi enfado y que él se deshiciese en excusas que

me resultasen satisfactorias. En mi rostro podría aparecer un elemento de ira, que es lo que llamo expresión *referencial*.²³

Una expresión referencial alude a una emoción que la persona no siente en el momento actual; es como pronunciar la palabra *ira*, pero con el rostro. La expresión ha debido de sufrir cierta transformación para que el observador no se confunda pensando que la persona que muestra la expresión esté sintiendo ira en este instante. Por regla general, ello se consigue con el uso de sólo una parte de la expresión, y muy brevemente. Una expresión referencial de ira implicaría únicamente la elevación de los párpados superiores, o sólo apretar los labios, o sólo bajar las cejas. Si se utiliza más de uno de dichos elementos, no sólo la persona que observa la expresión va a sentirse confundida, sino que ello podría reinstaurar la ira. Como habrá descubierto practicando las expresiones descritas en el capítulo anterior, si realiza con la cara todos los movimientos musculares correspondientes a una emoción, dicha emoción, por regla general, comenzará a darse.

Violencia

Al igual que a toda emoción le corresponde un estado de ánimo saturado con dicha emoción, a cada emoción también le corresponde un estado psicopatológico en el que la emoción desempeña un papel importante. La expresión común *trastorno emocional* reconoce que ello es así. En cuanto a la tristeza y la angustia, el trastorno es la depresión. En la depresión las emociones se desbordan, las personas deprimidas no pueden regular su tristeza o angustia, las cuales impregnan e interfieren en todos los aspectos de su vida. El trastorno en el que la ira se descontrola hasta tal punto que interfiere en la vida de la persona se pone de manifiesto en los sujetos que presentan determinadas formas de violencia.

No existe amplio acuerdo sobre lo que constituye la violencia. Algunos científicos consideran que las agresiones verbales, los insultos y las

ridiculizaciones son formas de violencia; en consecuencia, en sus investigaciones no examinan por un lado a las personas implicadas en ataques estrictamente verbales, y, por otro, a las que llegan a la agresión física. De forma semejante, se dan comportamientos agresivos que no comportan violencia física, como por ejemplo, ser demasiado asertivo o dominante. Numerosos investigadores no separan la agresividad ni de la violencia física ni del maltrato verbal. Luego existen los que destruyen la propiedad en un acto de violencia, rompiendo asientos, cristales, etc. Desconocemos si todo lo citado obedece a las mismas causas —a la misma educación, por ejemplo—, o si está mediatizado por el mismo tipo de actividad cerebral. Si fuera así, esperaríamos comprobar que las personas que maltratan verbalmente también son agresivas y físicamente violentas, pero mientras que eso es algo que puede que suceda, también existen personas que presentan sólo una de esas formas de violencia y jamás las otras. Eso sugiere que, llegados a este punto de nuestro estudio sobre la violencia, sería sensato examinar por separado a las personas que únicamente practican los malos tratos verbales, las que muestran únicamente un comportamiento muy agresivo sin llegar a los malos tratos —lo cual no siempre es fácil de distinguir, según he podido comprobar— y las que practican la violencia física. Ésta va a ser la única manera de determinar si todas obedecen a las mismas causas y si un comportamiento es el paso previo del otro.

Incluso limitando nuestro enfoque a la violencia física, existen muchos tipos que hay que considerar, y sólo algunos podrían constituir signos de trastorno emocional. La sociedad considera que algunos actos de violencia son socialmente útiles. Así pues, excepto para los pacifistas, la opinión general es que hay ocasiones en las que la guerra está justificada y que también las hay en las que lo está la violencia individual. Cuando un tirador de elite de la policía mata a una persona que está amenazando de muerte a los niños que retiene como rehenes, pocas personas pondrán objeciones a su violencia, especialmente si la persona abatida ya ha matado a uno o más niños. Y no es sólo la policía quien puede ver justificadas las muertes que causa, la mayoría estará de acuerdo en considerar que una persona puede mostrarse violenta si eso es lo que se necesita

para salvar la vida de sus familiares o incluso de un perfecto desconocido. La violencia que no impide peores actos de violencia, sino que obedece a motivos de venganza o represalia, es comprensible, aunque no la aprobemos con tanta facilidad.

Hablando sobre estas ideas con mi colega y amiga, la filósofa evolucionista Helena Cronin,²⁴ apuntó que en todas las culturas y en todas las épocas de la historia de que tenemos noticia, determinadas formas de violencia se han considerado justificables. La infidelidad, la sospecha de infidelidad y el rechazo o la amenaza de rechazo por parte de una pareja sexual son las causas más habituales de asesinato; los hombres asesinan a las mujeres con mucha mayor frecuencia que las mujeres a los hombres. Cronin, junto a otros pensadores evolucionistas, atribuye dicho hecho a la casi inevitable incertidumbre del hombre acerca de si es o no verdaderamente el padre de su descendencia. En línea con este enfoque, uno de los estudios más extensos jamás realizados sobre el homicidio afirma que uno de cada seis de los casos de homicidio resueltos es de violencia conyugal, con las mujeres como víctimas en tres de cada cuatro. Para mi sorpresa, las muertes entre cónyuges eran igualmente probables en parejas legalmente casadas, en todos los estadios de la relación y por encima de todas las barreras sociales y económicas.²⁵

El asesinato como venganza por tratos injustos por parte de un jefe es un crimen cometido con mucha mayor frecuencia por hombres que por mujeres, por la mayor importancia de las jerarquías relacionadas con el estatus en los hombres en comparación con las mujeres. Antes de que nos desviemos demasiado de mi campo de interés —la violencia producida por un trastorno emocional—, diré que el pensamiento evolucionista puede ayudarnos a comprender por qué ocurren determinadas formas de violencia, quién comete esas acciones violentas y por qué la sociedad puede llegar a aprobarlas. Dichas formas de violencia quizá sean lamentables o incluso legalmente punibles, pero no es probable que la violencia que ha demostrado poseer un valor adaptativo en el transcurso de nuestra evolución sea el resultado de un trastorno emocional.

Una diferencia sustancial entre actos de violencia es si son premeditados o

impulsivos. Ambos pueden resultar normales, incluso merecedores de la aprobación social. Considere el caso de una persona mantenida en cautividad y que, sabiendo que su captor ya ha dado muerte a otra de sus víctimas, planea escrupulosamente cómo atacar a su asesino potencial. Eso es violencia premeditada pero no patológica, y socialmente tolerada. Quizá resulte menos obvio que la violencia impulsiva también sea socialmente aprobada, pero también tiene su espacio. Cuando mi hija Eve comenzaba a caminar, a menudo se escapaba hasta la calle sin hacer ningún caso de los coches. Yo la avisé muchas veces, pero ella, según creo, había llegado a considerar que era una especie de juego, una forma de hacer enfadar de verdad a papá. Un día lo que la salvó de ser atropellada fue una acción realmente rápida por mi parte. Sin pensarlo, siguiendo un impulso, la abofeteé y le grité que no volviese a hacerlo nunca más. Fue la única vez que le puse la mano encima. Aunque algunas personas no estarían de acuerdo con mi acción violenta, lo cierto es que nunca más volvió a salir corriendo a la calle. Más del noventa por ciento de los padres afirma haber castigado físicamente a sus hijos de esa edad.²⁶

He presentado ejemplos de violencia normal, tanto premeditada como impulsiva, pero también existen las versiones anormales. Asesinos, violadores y torturadores planifican sus actos cuidadosamente, eligiendo a quién atacar, cuándo y cómo. También hay maltratadores conyugales que pegan sin previo aviso, sin haberlo planeado. Tanto las investigaciones sobre la personalidad²⁷ como los estudios acerca de la actividad cerebral²⁸ han detectado diferencias entre la violencia premeditada y la impulsiva. Evidentemente, hay que considerarlas a ambas, aunque haya estudios que no distingan entre un tipo y otro. Mientras que es importante plantearse si la violencia fue impulsiva o premeditada, ello no basta para aislar la violencia anormal.

Un ingrediente necesario es que esa violencia también es antisocial —la sociedad la desapruueba—, aunque quizá no siempre comporte un trastorno mental. Se ha argumentado que la violencia antisocial practicada en grupo durante la adolescencia no debería calificarse de trastorno mental, y que las pruebas apuntan a que muchos sujetos de los que muestran dicho

comportamiento no prosiguen con él una vez llegados a la edad adulta.²⁹ El mero hecho de ser antisocial no tiene por qué ser indicio de ningún tipo de enfermedad mental, incluso en la edad adulta. La violencia instrumental, como la violencia perpetrada con el objetivo de conseguir dinero, pese contravenir a la ley, no necesariamente es signo de lo que se llama *trastorno de personalidad antisocial*, cuando la persona procede de una subcultura que apoya dicho comportamiento. En mi opinión, la violencia antisocial es una condición necesaria pero no suficiente para detectar la violencia producto de un trastorno emocional. Añadiría incluso el requisito, no siempre fácil de determinar, de que no cuente con apoyo social —con lo que queda excluida, por ejemplo, la violencia de las bandas— y de que sea desproporcionada con respecto a la provocación o que no haya habido provocación alguna.

La violencia antisocial resultado de un trastorno emocional puede ser crónica o bien un único incidente aislado en la vida de una persona. La persona violenta quizá sienta un arrepentimiento genuino tras el episodio, o quizá no. Quizá actúe fríamente o quizá en caliente, en plena cólera o rabia. El objeto de su ira puede haber sido seleccionado cuidadosamente o bien elegido al azar. La violencia puede incluir tortura o no. Sospecho que la investigación debería tener en cuenta todos estos factores para cerciorarse de si existen distintos factores de riesgo y distintas causas para todas estas formas tan diferentes de violencia antisocial. Lamentablemente, no ha sido así, como puede comprobarse consultando los criterios expuestos en el manual de diagnosis psiquiátrica, *DSM-IV*, que identifica el IED (Intermittent Explosive Disorder [trastorno explosivo intermitente]) afirmando que consta de «varios episodios discretos de incapacidad de resistirse a impulsos agresivos que resultan en acciones graves de agresión o de destrucción de la propiedad; el grado de expresividad mostrada durante el episodio es sumamente desproporcionado respecto a las posibles presiones psicosociales que lo precipitarían. (...) El sujeto describe los episodios agresivos como *rachas* o *ataques* en los que el comportamiento explosivo va precedido por una sensación de tensión o de excitación y va seguido de una sensación de alivio».³⁰ Pese a recomendar esta definición de un cierto tipo de

violencia —crónica, grave, desproporcionada—, considero un error la combinación de la violencia contra las personas y la destrucción de propiedades sin contar con pruebas que demuestren que ambas se deban a las mismas causas. No existe forma de descubrir si ello es así cuando se las estudia englobadas bajo el mismo epígrafe.

Mientras que la investigación sobre la violencia generalmente no se plantea distinciones tan sutiles como las que propongo, las pruebas apuntan a la existencia de múltiples causas para la violencia. La presión ambiental en las primeras etapas de la vida, los cuidados deficitarios de los padres, las lesiones cerebrales, los factores genéticos; todos estos elementos se han visto asociados a numerosos tipos de violencia.³¹ Todavía es demasiado pronto para afirmar qué es lo más importante en cada tipo de violencia. Es probable que incluso cuando puedan definirse las distinciones con más precisión, se detecte más de una causa. Por ejemplo, si tuviéramos que limitarnos a estudiar únicamente la violencia física crónica y antisocial, que no incluye la tortura a pesar de tratarse de una acción brutal perpetrada por un individuo solo y enfurecido, con escasa provocación, impulsivamente, contra un objetivo escogido y con remordimientos posteriores, probablemente no hallaríamos una única causa.

Reconocer la ira en nosotros

¿Cómo se siente la propia ira? Para comparar sus sensaciones con lo descubierto sobre las sensaciones de ira, tendrá usted que sentirse encolerizado en este preciso instante. No pretendo que la mera contemplación de las fotos del manifestante canadiense o de Maxine Kenny despierten sensaciones de rabia en usted. Hay una diferencia importante entre la ira y la tristeza-angustia. Incluso la foto fija de la angustia de un desconocido despierta nuestra propia angustia; ahora bien, en el caso de la ira no es así. Para enfadarse se necesita más. Si usted se hubiese encontrado allí, si la ira estuviese dirigida contra usted, entonces sentiría miedo o cólera, pero con mirar fotografías no basta. Paralelamente,

cuando vemos a alguien presa del dolor o la angustia, y sin que sea preciso conocer su causa, sentimos un interés solidario; pero cuando somos testigos de la ira, tenemos que saber cuál es su causa antes de solidarizarnos con la persona enfurecida.³²

Presento a continuación dos caminos que le permitirán experimentar la ira: uno utiliza la memoria, el otro funciona adoptando una expresión.

Intente acordarse de alguna ocasión en la que se enfureció tanto que estuvo a punto de pegarle a alguien, o que llegó a hacerlo. Si eso no le ha sucedido nunca, entonces procure recordar alguna vez en la que se enfadase tanto que levantó mucho la voz y dijo algo de lo que luego se arrepintió. Como raramente se experimenta únicamente ira, también pudo haber sentido miedo de la otra persona o de perder el control. Pudo haber sentido algo positivo, como una sensación de triunfo. Por ahora céntrese en los momentos en los que lo único que sentía era ira, e intente experimentar de nuevo dichas sensaciones. Si visualiza la escena tal como la recuerda, eso va a ayudarle. Cuando surja el sentimiento, déjelo intensificarse cuanto más pueda. Al cabo de unos treinta segundos más o menos, relájese y piense en lo que ha sentido.

Vale la pena realizar los movimientos descritos en el siguiente ejercicio para concentrarse en el aspecto de la ira cuando aparece en el rostro. Más aún, si el ejercicio de memoria no ha provocado sensaciones de ira, adoptar la expresión sí funcionará.

Imite los movimientos faciales de la ira. (Puede utilizar un espejo para comprobar que está realizando todos los movimientos musculares.)

- Baje las cejas y júntelas: asegúrese de que los extremos interiores de las cejas descienden apuntando a la nariz.
- Manteniendo las cejas como se ha descrito, intente abrir mucho los ojos de forma que los párpados superiores empujen contra las cejas descendidas, endurezca la mirada.
- Una vez esté seguro de que está realizando los movimientos de cejas

y párpados, relaje la parte superior de la cara y concéntrese en la parte inferior.

- Apriete los labios y ténselos; no los frunza, límitese a apretarlos uno contra otro.
- Una vez esté seguro de que está realizando correctamente los movimientos de la parte inferior de la cara, añada los de la parte superior bajando las cejas, juntándolas y levantando los párpados superiores para producir una mirada fija.

En las sensaciones de ira se incluyen las de presión, tensión y calor. La frecuencia cardíaca se acelera, así como la respiración; la presión de la sangre aumenta y puede haber rubor facial. Si no está hablando, se da una tendencia a apretar los dientes como mordiendo y a proyectar el mentón hacia delante. También se da el impulso de avanzar hacia el objeto de la ira. Éstas son las sensaciones comunes que experimenta la mayoría de la gente cuando surge la ira. Puede que algunas se sientan con mayor intensidad que otras. De nuevo, intente experimentar ira —mediante el recuerdo o el ejercicio de los movimientos faciales, lo que le funcione mejor—, y preste atención a las sensaciones de calor, presión y tensión.

Cómo reconocer la ira en los demás

Retroceda y observe de nuevo la primera foto del capítulo. Los dos hombres enfurecidos tienen las cejas bajas y juntas, que son parte de la expresión de ira. El de la derecha también presenta los típicos ojos feroces que señalan la presencia de la ira. Tanto en un rostro como en el otro, la mandíbula está firmemente apretada y con los dientes al aire. Los labios pueden adoptar dos posiciones distintas cuando hay ira. Puede que estén separados, como aquí, ya sea en forma de cuadrado o de rectángulo; o también pueden estar herméticamente cerrados, apretados el uno contra el otro.

En Papúa Nueva Guinea, cuando les pedía que me enseñaran qué cara pondrían si estuviesen a punto de pegar a alguien, juntaban los labios y los apretaban al blandir el brazo para asestar el golpe con un hacha. Hace más de un siglo, Charles Darwin ya se dio cuenta de que apretamos los labios juntándolos cuando realizamos un gran esfuerzo físico. Cuando les pedí a los neoguineanos que me mostraran cuál sería su expresión si estuviesen aguantándose la rabia, separaron los labios como si estuvieran hablando o a punto de hablar. Con respecto a los norteamericanos de clase media, he hallado lo contrario: aprietan decididamente los labios para controlar la ira y los abren cuando es incontrolable. Los norteamericanos de clase media entienden por ira descontrolada herir con las palabras, no con los puños, de forma que aprietan los labios para impedir que se descontrolen.

Los dos canadienses de la fotografía muestran su ira con la boca abierta justo después de que uno de ellos ha golpeado al policía. Sospecho que en el instante previo, es decir, en el momento de descargar el golpe, tenía los labios firmemente apretados.

Una de las claves más importantes de la ira resulta difícil de apreciar en una fotografía, aunque lo más probable es que estuviese presente en los dos hombres enfurecidos. El margen rojo de los labios se estrecha cuando surge la ira, los labios quedan más delgados. Se trata de una acción muy difícil de inhibir que puede delatar la presencia de la ira incluso cuando no hay ninguna otra señal. He descubierto que es uno de los primeros indicios de la ira y que se hace evidente cuando la persona aún no se ha dado cuenta de que está enfadada. Casi todo el mundo ha pasado por la experiencia de que otra persona se haya dado cuenta del enfado antes que uno mismo. La persona respondió a la presencia de señales faciales sutiles, o a una crispación o aumento de volumen de la voz. Como en la ira los labios se afinan, quizá reaccionemos equivocadamente ante quien tenga los labios delgados como si la persona se estuviese mostrando huraña, fría u hostil.

Fíjese de nuevo en la fotografía de Maxine Kenny. Sus cejas están abajo y juntas, y sus ojos miran con odio. Tiene los labios separados y el mentón

adelantado, una señal de ira bastante generalizada que quizá sea el origen del consejo para boxeadores: «No guíes con la mandíbula». No tengo ni idea de por qué este movimiento suele formar parte de la expresión de la ira, pero estoy bastante convencido de que es así.

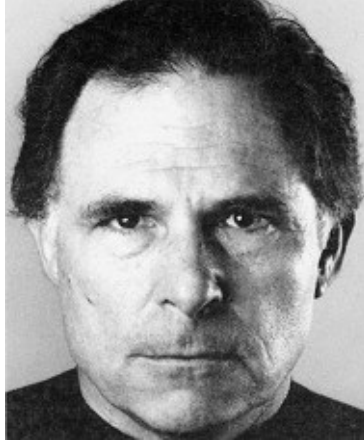


Fotografié a esta joven en la aldea que era mi campamento base en la meseta de Nueva Guinea. Pese a ignorar lo que era una cámara, obviamente se dio cuenta de que le prestaba mucha atención y pareció que dicha atención no era bien recibida. Normalmente, su respuesta habría sido la vergüenza, pero en este caso está claro que no. Sospecho que al prestar atención a una mujer soltera en público infringí alguna ley de aquella sociedad y nos puse en peligro a ambos, pero no hay manera de comprobarlo.

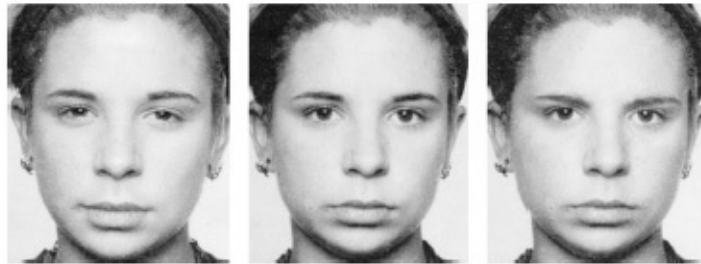
Deliberadamente intenté provocar distintas emociones en aquellas personas, una vez situada mi cámara para filmar lo que fuera a suceder con miras a su análisis posterior. Un día me abalancé contra un adolescente blandiendo un cuchillo de goma que había llevado conmigo justamente con esa intención, pero inmediatamente reconoció lo que era, con lo que la película registra su sorpresa inicial y luego su regocijo. Por mi propia seguridad resolví no volver a provocar ira. Nunca fui testigo de un solo momento de cólera entre aquellas personas. Pese a que eran de una cultura pacífica, se enfadaban aunque no abiertamente, al menos no cuando yo rondaba por allí. Ésta es la única fotografía espontánea que tengo de alguien enfadado perteneciente a esa cultura.

La imagen muestra perfectamente los ojos feroces de la ira, con las cejas juntas y hacia abajo. La chica también junta y aprieta los labios. La mujer de la izquierda, por su parte, sólo muestra el descenso y aproximación de las cejas. En sí misma, es decir, sin los ojos iracundos, esta expresión puede significar muchas cosas. La produce lo que Darwin llamó *músculo de la dificultad*. Darwin reparó —y yo— en que cualquier tipo de dificultad, mental o física, provoca la contracción de este músculo, cuyo resultado es el descenso y la aproximación de las cejas. La perplejidad, la confusión, la concentración, la determinación, todo ello puede verse reflejado en dicha acción. También se produce cuando alguien se encuentra bajo una luz muy intensa; aquí las cejas actúan como visera.

No he podido localizar nuevas fotografías que muestren una ira más contenida, del tipo que suele verse en la vida cotidiana justo antes de que la ira se descontrole. Sin embargo, pueden observarse pruebas concluyentes de la presencia de la ira a partir de cambios mínimos en la cara, como se ve en esa foto de mí mismo. La hice veinte años atrás intentando producir una expresión de ira sin mover ninguno de mis rasgos faciales. Me concentré en tensar la musculatura sin dejar que se contrajeran de forma que tiraran de la piel. En primer lugar tensé el músculo de las cejas, el cual, cuando intensifica su contracción, las hace descender y aproximarse la una a la otra. Luego tensé los músculos que elevarían los párpados superiores. Por último, tensé el músculo de los labios, el que los estrecharía. No resulta una cara demasiado amigable; quizá lo que muestra es una ira muy controlada o una expresión de enfado. Veamos las fotografías que muestran los signos más sutiles de la ira.



Ira contenida

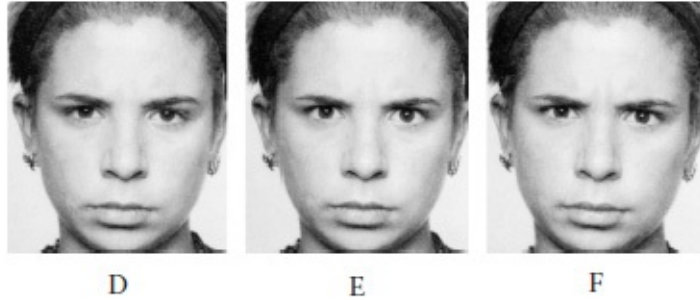


A

B (neutra)

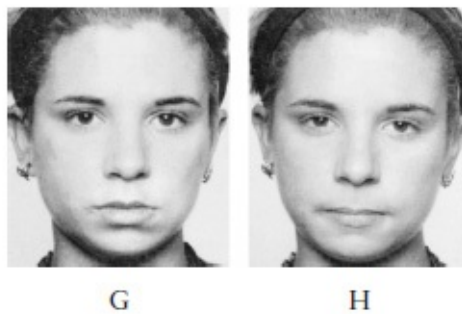
C

Comencemos por los párpados y las cejas. En la foto A, tanto los párpados superiores como los inferiores están tensos. Puede ser un signo sutil de ira controlada, o quizá sólo un ligero enfado. También pueden aparecer sin que haya ira en absoluto, sino sólo cuando la persona intenta —literal o figuradamente— absorberse en algo o concentrarse intensamente. La foto C es un montaje fotográfico formado al insertar unas cejas levemente descendidas y aproximándose —procedentes de otra fotografía, que no se muestra— en la foto neutra B, que sí se muestra para poder comparar. La foto C también podría estar mostrando una ira controlada o un leve enfado. Puede aparecer cuando la persona se siente un poco perpleja, cuando se concentra o cuando algo le resulta difícil; el contexto decidirá de qué se trata.



La foto D muestra la combinación de los dos movimientos que ha visto arriba. Las cejas descienden ligeramente y se acercan, y los párpados inferiores están un poco tensos. Esos párpados inferiores tensos no son tan fuertes como en la foto A. Podrá apreciar que están tensos, si los compara con los de la foto neutra B. Observe que el párpado inferior empieza a cortar el perímetro inferior de los iris. Sigue siendo posible que corresponda a perplejidad o concentración, pero lo más probable es que sea ira controlada o muy leve.

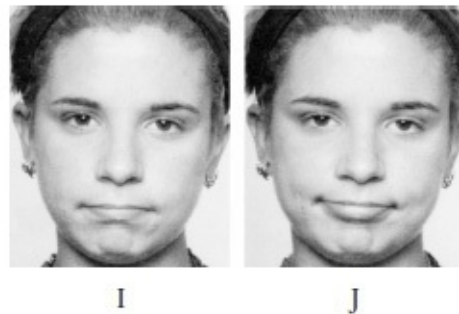
La imagen E muestra una acción añadida de gran importancia: la elevación de los párpados superiores. Se trata de una mirada iracunda; ahora apenas hay dudas acerca de que se trate de una señal de ira, probablemente ira controlada. Es algo que usted ya ha visto anteriormente en este mismo capítulo cuando describía mis estudios sobre la personalidad de tipo A. La imagen F muestra una combinación de las tres acciones —hacer descender las cejas, tensar los párpados inferiores y elevar los párpados superiores— realizada con mayor intensidad. Es un signo clarísimo de ira.



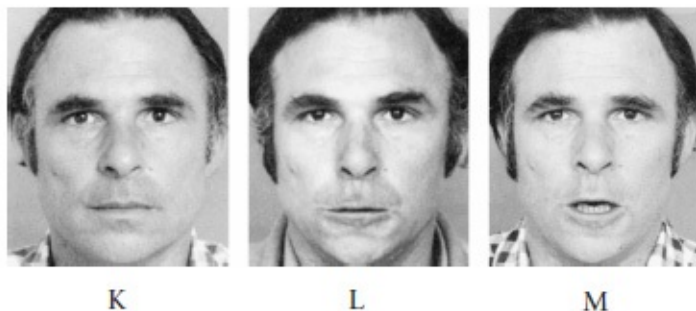
Fijémonos en las señales de las mandíbulas y los labios. Cuando hay ira a

menudo se proyecta el mentón hacia delante, tal como se aprecia en la imagen G. Esta imagen se confeccionó insertando dicho movimiento (procedente de otra fotografía no mostrada aquí) en la imagen neutra B. También puede ver ese mentón adelantado en la foto de Maxine Kenny, pese a que ella también tiene elevado el labio superior y bajado el inferior.

En la imagen H los labios están apretados y se observa una ligera tensión de los párpados inferiores. Es algo que puede suceder en caso de ira muy leve o incipiente. También puede ocurrir cuando piensa sobre algo. En algunas personas es un gesto con escaso significado. En caso de no existir la acción del párpado inferior, sino sólo la presión labial, el resultado sería muy ambiguo.



En la imagen I los labios están apretados, como en la foto H; además, el labio inferior está levantado. Puede corresponder a ira controlada o a resignación; algunas personas utilizan este gesto como señal de estar cavilando, mientras que en otras es un gesto frecuente. El presidente Clinton a menudo realizaba este gesto como algo habitual. En la imagen J las comisuras de los labios están tensas y el labio inferior se eleva. Cuando se presenta en solitario, como aquí, resulta ambiguo. Puede corresponder a cualquiera de los significados de la foto I. Debido a su ligera asimetría, también podría haber un elemento de desdén. En el capítulo 8 profundizaremos sobre el desdén.



He utilizado algunas fotos propias de hace casi treinta años para mostrar el movimiento de estrechar los márgenes encarnados de los labios, un movimiento de gran importancia. Las fotos L y M muestran dicha acción; compárense con la foto K, en la que se ve el aspecto de mis labios cuando están relajados. En la foto M los labios están separados como al hablar. Esta acción de estrechar los labios es una señal de cólera muy fiable; con frecuencia constituye un signo muy incipiente de ira o de una ira muy controlada. Asimismo, parece difícil de inhibir.

La última forma de reflejarse la ira en la boca, la puede usted observar en los manifestantes canadienses y en Maxine Kenny: el labio superior se eleva, el inferior desciende y ambos se estrechan. La boca presenta un aspecto cuadrado.

Cómo utilizar la información que proporcionan las expresiones

Consideremos de qué manera puede utilizarse la información obtenida de la observación de los signos de ira mostrados en este capítulo. Repetiré lo dicho en el último capítulo por cuanto es incluso más importante que lo tenga presente con respecto a la ira que al descubrir signos de angustia o tristeza. Las expresiones no le dicen qué es lo que genera la emoción, sino sólo que la emoción se está dando. Al ver que alguien está enfadado, usted ignora qué es lo que lo ha hecho enfadar. En las fotos de los manifestantes canadienses y de Maxine Kenny el motivo es evidente, pero suponga que una persona muestra una expresión encolerizada mientras está hablando con usted. ¿Va por usted esa ira?

¿Es algo que usted ha hecho, ahora o en el pasado, o algo que la otra persona piensa que usted tiene intención de hacer? ¿Será una ira dirigida hacia dentro? ¿Estará enfadada consigo misma esa persona? Otra posibilidad es que la ira se dirija a una tercera persona, alguien que haya salido en la conversación, o quizá alguien no mencionado pero en quien se haya pensado.

Usted no tiene forma de saberlo únicamente por la expresión. En ocasiones resultará obvio a partir de lo sucedido, de lo que se ha dicho o se ha callado, lo que ya ha ocurrido o es probable que ocurra. A veces, no lo sabrá. Saber que la persona está enfadada ya es en sí mismo muy importante, pues la ira es la emoción más peligrosa para los demás, pero usted no tendrá siempre la seguridad de ser el objeto de la ira.

Algunos de los signos más sutiles de la ira (fotos A, C y D) también podrían corresponder a perplejidad o concentración. Asimismo, existen expresiones de ira en las que no es seguro si ésta es leve, incipiente o contenida (fotos G, H, I, L y M, y mi foto de la página 178). Luego volveremos a ellas. Pero ahora nos centraremos en lo que usted podría hacer cuando detecta una expresión clara, cuando no cabe la menor duda de que la persona está enfadada, como se ve, por ejemplo, en las fotos E y F. He utilizado los mismos ejemplos descritos al final del último capítulo, de forma que el lector podrá apreciar las grandes diferencias entre las opciones posibles al detectar la ira, comparadas con las de la angustia y la tristeza. También comprobará que lo que usted considera va a depender en buena medida de la relación que mantenga con la persona que muestra ira, ya sea usted, su superior, su subalterno, un amigo o amiga, su amante, el padre o la madre, o un hijo o hija.

La mayor parte de las expresiones emocionales duran más o menos dos segundos aunque algunas son más breves, de apenas medio segundo, y otras pueden alargarse hasta los cuatro. La duración de una expresión suele relacionarse con su intensidad. Así pues, una expresión de larga duración normalmente señala una emoción más intensa que una breve. Sin embargo, hay excepciones. Una expresión muy intensa y breve (fotos E y F) sugiere que la persona está ocultando la emoción que siente; dicha ocultación puede ser el

producto de un esfuerzo deliberado o puede que sea de una represión inconscientemente guiada. Una expresión muy breve no nos ilustra sobre si la persona cambia de cara deliberada o inconscientemente, sólo que la emoción se está ocultando. Una expresión no muy intensa pero de larga duración (fotos G, H, I, L, M y mi foto de la página 178) señala una emoción voluntariamente controlada. Si una de estas expresiones se mostrase únicamente durante uno o medio segundo, probablemente correspondería a una ira moderada o incipiente, más que a una ira contenida. Lo descrito acerca de la duración de una expresión y cómo se relaciona con su intensidad, si está siendo contenida o si es leve, es válido para todas las emociones y no sólo para la ira.

Pongamos por caso que usted le está comunicando a un subordinado que le han denegado el ascenso que esperaba, y que la persona en cuestión muestra una clara expresión de enfado. Si su expresión es como las de E o F, o incluso más fuerte, es muy probable que él mismo sepa que está enfadado, especialmente si se refleja en su cara durante más de una fracción de segundo. Como le acaba de dar malas noticias, probablemente usted es el blanco de su ira, aunque no forzosamente. Quizá esté enfadado consigo mismo por no haber hecho lo necesario para lograr el ascenso. Antes de que diga nada, sin embargo, usted no tiene manera de saber lo que opina sobre lo justo de la decisión, e incluso después quizá siga sin saberlo, pues puede ser que haya decidido que no le interesa dejar traslucir lo que siente, o al menos no en ese momento. A menos que usted conozca bien a esa persona, no tiene por qué suponer que esté planteándose si desea proseguir con su ira, pues la mayor parte de la gente no tiene desarrollada la *atención emocional*. Entonces, ¿qué va a hacer usted?

Podría hacer caso omiso de su manifestación de ira, actuando como si no se hubiese producido, pero teniéndola en cuenta y yendo con cuidado con lo que dice y con cómo lo dice. No siempre, ni siquiera a menudo, uno quiere enfrentarse a una persona enfadada y decirle algo así como: «¿Por qué estás enfadado conmigo?», o incluso algo un poco menos directo y personal: «¿Estás enfadado?». Esos comentarios son una invitación para que alguien diga algo con malos modos o se enfurezca, lo cual no siempre va a ir en provecho ni de usted

ni de la persona encolerizada. No es que haya que pasar por alto las quejas o las ofensas, pero podrán abordarse con mucha mayor facilidad una vez el enfado haya remitido. Una versión un poco mejor del «¿Por qué estás enfadado conmigo?» sería: «Puede que mi decisión le haya hecho enfadar, y lo siento. Dígame si hay algo que yo pueda hacer que le sirva de ayuda». Con esta respuesta, más que desafiar su ira usted la reconoce, y además le indica su interés por ayudar pese a su decisión no deseada.

Volviendo al ejemplo anterior, suponga que su hija adolescente deja traslucir esa misma expresión al decirle usted que no puede ir a casa de una amiga suya esa noche porque se tiene que quedar a cuidar de su hermano pequeño mientras usted y su pareja asisten a una reunión de vecinos convocada sin previo aviso. ¿Está furiosa por haberle frustrado los planes? Es lo más probable, pero también podría estar enfadada consigo misma por preocuparse tanto por ello. Usted va a responderle dependiendo de la naturaleza de la relación que mantenga con ella, de la personalidad de ambos y de la historia de la relación entre ustedes dos. Aun así, creo que hay más motivos para ocuparse de su ira del que habría en general en una situación de tipo laboral. Tampoco quiere eso decir que usted deba hacer comentarios sobre su enfado ni poner en duda su derecho a estar furioso. Muy al contrario, quizá usted podría solidarizarse con su frustración, explicarle mejor por qué esa reunión es tan importante y decirle que ha tenido que actuar así, imponiéndose, porque a ella también la han avisado en el último momento. Si ése es el resultado, entonces la ira de su hija ha surtido efecto. La ofensa ha llamado su atención, le ha hecho saber que era algo importante y ha logrado que usted le respondiera explicándole las circunstancias del asunto. Incluso podría ir más lejos y decirle cómo se lo compensará de alguna forma.

Cuando usted detecta una expresión emocional que la persona no ha verbalizado, en cierto sentido está obteniendo una información que la persona no reconoce, una información de la que no se hace responsable. El subordinado, en el ejemplo del trabajo, quizá estuviese haciendo todo lo posible por controlar su rabia. Enfrentarle a ella no va a ponerle las cosas más fáciles. En una situación de empresa quizá usted no desee habérselas directamente con la furia de un

subordinado, especialmente con alguien a quien no se le ha concedido un ascenso. Desde luego, podría tratarse de alguien que usted espera ver ascendido en el futuro, y quizá sea beneficioso ocuparse de lo que siente, pero más adelante. Al día siguiente le podría decir: «Ya sé que eran malas noticias y supongo que se siente decepcionado. Tuve la impresión de que se enfadó [de que no le sentó nada bien], y me pregunto si le ayudaría en algo hablar acerca de ello».

Otra opción posible sería decirle: «Me gustaría que hablásemos, ahora o más adelante, de cómo se siente sobre eso». De nuevo, no utilizar la etiqueta *ira* permite que disminuyan las posibilidades de que la ira se exprese de una forma que luego pudiera lamentar, pero al mismo tiempo le brinda la oportunidad de hablar sobre sus aspiraciones cuando le resulte cómodo hacerlo. Si sabe que a su hija le resulta difícil manejar su enfado, utilice una variante de esa misma respuesta y propóngale que sea ella quien diga cuándo desea hablar sobre el tema. Las parejas quizá también descubran que quieren detectar la ira, pero también aplazar la discusión hasta un momento en el que sea menos probable que llegue a generar palabras que hieran, respuestas coléricas o actitudes defensivas.

A menudo creemos que sabemos por qué alguien se ha enfadado con nosotros, pero nuestra versión quizá no coincida con la versión de la otra persona. Mientras que evitar lo que hace enfadar al otro conduce al resentimiento —con lo que irán acumulándose un montón de problemas no resueltos—, raramente será inevitable tener que abordar los problemas cuando una persona, o ambas, está en el punto álgido de su ira. Si el asunto es tan urgente que hay que abordarlo inmediatamente y no puede dejarse para un momento en el que las aguas estén más calmadas, es importante que las dos personas intenten estar seguras de que han dejado atrás el período refractario. Si no, hablar de ello lo único que va a lograr es avivar la cólera, sin centrarse en el problema ni en cómo resolverlo.

También será importante reconocer y considerar lo distinta que puede ser la situación cuando, en las situaciones de los ejemplos propuestos, la relación de

poder es la contraria. Suponga que usted es el subordinado que acaba de enterarse de que le han denegado el ascenso y que cuando su superiora se lo comunica muestra una expresión de ira. Es probable que esté enfadada con usted, pero también podría ser que lo estuviese consigo misma por hallarse en la tesitura de tener que darle malas noticias, o quizá esté enojada con una tercera persona de la empresa. En cualquier caso, en la mayoría de organizaciones un subordinado no goza del derecho de hacer comentarios sobre los enfados de sus superiores. Lo máximo que podría decir, tras expresar su decepción, sería algo así: «Agradecería que se me concediese la oportunidad de enterarme por usted, cuando lo juzgue conveniente, de cualquier cosa que pueda haber hecho que le haya desagradado a usted o a la empresa». La idea es no poner etiquetas a la ira, sino reconocerla e interesarse por obtener un *feedback*, y al mismo tiempo ponérselo fácil a su superiora para que posponga su respuesta hasta un momento en el que no esté enfadada.

Todo lo sugerido sobre qué hacer cuando uno detecta una expresión de ira es igualmente válido para todas aquellas expresiones en las que no es seguro si corresponde a ira leve, ira controlada o ira incipiente (fotos G, H e I). La única diferencia es que si usted alberga motivos para creer que se trata de una ira incipiente —digamos que lo único que observa es el estrechamiento de los labios que se ve en las fotos L y M—, dispondrá de más de una oportunidad de considerar si habría algo que usted podría hacer o decir que interrumpiese esa ira antes de que creciese.

La expresión de la foto C, con las cejas hacia abajo y juntándose, merece comentario aparte. Usted ya ha visto otra versión de esta misma acción en la mujer que está sentada a la izquierda de la mujer de Nueva Guinea que me miraba con ferocidad. Pese a que quizá se trate de una ira muy leve, también puede darse en muchas situaciones difíciles. Cuando alguien tiene que levantar un objeto muy pesado o está intentando resolver un problema de matemáticas complicado, puede que aparezca esta expresión. Puede apreciarse cuando hay dificultades de casi cualquier tipo. Si usted está hablando con alguien y la otra persona muestra esta expresión durante un instante puede que sea una señal de

que no está entendiéndole muy bien o que tiene que esforzarse por seguir la conversación. Es una señal útil que le indica a usted que debería explicarse de otro modo.

No puedo explicar todo lo que hay que tener en cuenta cuando se detecta una expresión de ira. Lo único que pretendo con los ejemplos es indicar que hay muchas posibilidades y algunas respuestas a tener en consideración. Las que puedan aplicarse serán unas u otras dependiendo de quién es usted y quién es la otra persona, y de los detalles de la situación. Hay que reconocerlo: gran parte de lo apuntado acerca de cómo responder cuando percibimos la ira de la otra persona no está sólidamente confirmado por las investigaciones realizadas hasta la fecha. Yo he ido en contra de las ideas que prevalecían hace años y que afirmaban que hay que aprender a luchar noblemente pero sin abandonar la lucha. Mi experiencia personal, sin embargo, sugiere que eso es más de lo que puede esperarse de la mayoría y que no es necesariamente ni la mejor ni la más segura de las formas de ocuparse de lo que esté generando la ira. Las quejas hay que tenerlas en consideración, pero no —eso es lo que propongo— en el punto álgido de la ira.

LA SORPRESA Y EL MIEDO

La sorpresa es la más breve de todas las emociones; como mucho dura escasos segundos. En un instante, en cuanto entendemos lo que está ocurriendo, la sorpresa desaparece y se funde con el miedo, la diversión, el alivio, la ira, el asco, etc., según lo que nos haya sorprendido, o puede que no la siga ninguna emoción en absoluto en caso de decidir que el acontecimiento sorprendente no tiene consecuencias. No es habitual ver la fotografía de una sorpresa. Al ser una experiencia breve e inesperada, el fotógrafo raramente está listo para disparar, e incluso aunque lo esté puede que no sea lo bastante rápido cuando algo sorprendente sucede. Normalmente, las fotografías de prensa muestran sorpresas fingidas o preparadas.

Lou Liotta, fotógrafo del *New York Post*, explica cómo logró esta fotografía, galardonada, de dos hombres sorprendidos: «Recibí una llamada para que me presentara en un edificio en donde una mujer estaba realizando un anuncio promocional. Llegué tarde, cuando ya la habían subido a lo alto del edificio mediante un cable al que ella se sujetaba con los dientes. Coloqué un teleobjetivo en mi cámara y observé que tenía la cara crispada. Su cuerpo pivotaba. La vi perder la sujeción y la seguí en su caída, igual que cuando cubres una carrera de caballos u otra acción. Hice una foto».

Afortunadamente, la mujer sobrevivió, aunque al caer de diez metros sobre planchas de madera se fracturó las dos muñecas, los dos tobillos y se lesionó la columna. Nuestro interés, sin embargo, está en la emoción que sintieron los dos

tipos situados frente a la cámara. Lo único que desencadena una sorpresa es un acontecimiento repentino e inesperado, como el que sucedió allí. Cuando un acontecimiento inesperado se desarrolla lentamente, no nos sorprendemos. Debe ser repentino y tenemos que estar desprevenidos. Los tipos que vieron caer a la especialista no estaban avisados, no tenían ni idea de lo que iba a ocurrir.



Hace años, cuando por vez primera estuve enseñando a alumnos de medicina a reconocer y comprender las emociones, intenté despertar en ellos distintas emociones en cada clase. Para sorprenderlos, una vez hice salir de detrás de un biombo a una bailarina de danza del vientre, percutiendo en el suelo y tocando unos címbalos que llevaba sujetos a sus dedos. No hubiera sido nada sorprenderse de haberse tratado del escenario de un club nocturno que presentase un espectáculo de danzas turcas, pero en un aula médica estaba fuera de contexto, y su aparición repentina y ruidosa provocó la sorpresa.

Cuando nos sorprendemos, no disponemos de demasiado tiempo para movilizar nuestros esfuerzos deliberadamente para guiar nuestro comportamiento. Pero ello raramente constituye un problema, a menos que nos hallemos en una situación en la que no tengamos que sorprendernos. Por ejemplo, si hemos dicho que lo sabemos todo acerca de algo y reaccionamos con sorpresa cuando algo que deberíamos haber sabido se nos revela repentina e inesperadamente, entonces se pone de manifiesto que nos estábamos atribuyendo más conocimientos de los que en realidad poseíamos. Si en un aula, una alumna que afirma que se ha leído las lecturas optativas correspondientes, cuando en

realidad no lo ha hecho, se sorprende al revelar el profesor algo inesperado relativo a ellas, esa sorpresa delata su mentira.

Algunos especialistas consideran que la sorpresa no es una emoción —por cuanto dicen—, no es ni agradable ni desagradable, y según ellos todas las emociones han de ser una cosa u otra. No estoy de acuerdo. Yo creo que la mayoría de la gente *siente* la sorpresa como una emoción. En ese mismo momento, o justo antes de entender lo que ocurre, antes de cambiar a otra emoción o a su ausencia, la sorpresa en sí misma se siente como buena o mala. Hay personas que nunca quieren sentirse sorprendidas, aunque sea por algo positivo. Piden a los demás que nunca los sorprendan. A otras personas les encanta que las sorprendan; deliberadamente dejan cosas sin planificar para poder experimentar frecuentemente lo inesperado. Buscan experiencias en las que es probable que las sorprendan.

Mis propias dudas sobre si la sorpresa es una emoción que procede de su ritmo, que es fijo.* La sorpresa, como máximo, no puede durar más que escasos segundos. Y eso no es así para ninguna de las demás emociones. Pueden ser muy breves, pero también pueden durar mucho. El miedo, que con frecuencia sigue a la sorpresa, puede ser extremadamente breve, pero también puede prolongarse durante bastante tiempo. Cuando en una ocasión tuve que pasar varios días a la espera de los resultados de una biopsia para averiguar si tenía cáncer y, si era así, para saber cuánto había avanzado la enfermedad, experimenté largos períodos de miedo. No estuve atemorizado constantemente durante los cuatro días que esperé, pero sí hubo períodos recurrentes en los que sentía miedo durante muchos segundos y a veces minutos. Afortunadamente, la biopsia fue negativa. Luego me sentí aliviado, una emoción agradable de la que hablaré en el capítulo 9.

Creo que tiene sentido incluir la sorpresa en el conjunto de las emociones, prestando atención a su característica peculiar: una duración limitada y fija. Cada una de las emociones de las que hemos hablado hasta aquí posee características únicas. La tristeza-angustia es única por lo menos de dos maneras; existen dos aspectos de esta emoción que a menudo se alternan: un sentimiento resignado de

tristeza y la agitación de la angustia; además, esta emoción puede durar mucho más que las demás. La ira difiere del resto de emociones en las que es la más peligrosa para los demás por su potencial de violencia. Y veremos que el desprecio, el asco y los numerosos tipos de placer poseen características no compartidas con ninguna de las otras emociones. Así pues, cada emoción tiene su propia historia.

Mientras que la sorpresa es una emoción, el susto y el sobresalto no lo son, pese a que mucha gente utiliza esas palabras como sinónimo de *sorpresa*. Pero no tienen el mismo sentido; la expresión de sobresalto es exactamente lo contrario de la expresión de sorpresa. Una vez disparé un arma de fogeo para provocar el susto en mis desprevenidos sujetos de estudio.¹ Casi inmediatamente cerraron los ojos con fuerza (en la sorpresa se abren como platos), las cejas descendieron (en la sorpresa se elevan) y los labios se estiraron con tensión (en la sorpresa la mandíbula cae, abriéndose la boca). En todas las demás expresiones emocionales, la más extrema se asemeja a una expresión moderada de la misma emoción pero con contracciones musculares más intensas. La furia es una expresión más intensa que la rabia, el terror que el miedo, etc. La diferencia en las expresiones del sobresalto y la sorpresa implica que sobresaltarse no es simplemente un estado más intenso de sorpresa.

El susto difiere de la sorpresa de tres formas más: en primer lugar, el ritmo del susto es incluso más rápido que el de la sorpresa; la expresión se hace aparente en un cuarto de segundo y se ha acabado en medio segundo. Es tan fugaz que si parpadeas y alguien tiene un susto, te lo puedes perder. El ritmo no es fijo en ninguna otra emoción. En segundo lugar, si se nos dice que están a punto de darnos un susto con un ruido estrepitoso, a la mayoría se nos reduce la magnitud de la reacción, pero no la elimina por completo. No puedes sorprenderte si ya sabes lo que va a pasar. En tercer lugar, nadie puede inhibir la reacción de susto aunque se diga exactamente cuándo se va a oír un ruido estrepitoso. La mayoría de las personas pueden inhibir todos los signos de una emoción salvo los más sutiles, especialmente si las han prevenido. El susto es un reflejo físico, más que una emoción.

El pie de foto de la extraordinaria imagen de la página 194 reza: «En mayo, un camión militar que transportaba a más de un centenar de jóvenes volcó bajo el peso de su carga en Surabaya, Java Oriental. Los pasajeros eran aficionados de un club de fútbol local, el Persebaya, que disfrutaban de un viaje gratis de vuelta a su hogar e iban ondeando banderas para celebrar el triunfo de su equipo. El camión —uno de los veinticuatro que puso a su disposición un mando militar— volcó al cabo de un kilómetro. La mayor parte de los pasajeros salieron ilesos, pero hubo que hospitalizar a doce con heridas de pronóstico leve». Se puede apreciar el miedo en los rostros de estos jóvenes, y muy claramente en el del conductor. Si se hubiese tomado la fotografía un instante antes, podríamos haber visto la sorpresa en sus caras, a menos que el camión hubiese empezado a volcar lentamente.

Sobre el miedo se han llevado a cabo más estudios que sobre cualquier otra emoción, probablemente porque es fácil provocarlo en casi todo animal, incluyendo los ratones (una especie favorita de los investigadores porque son baratos y de fácil manutención). La amenaza de daño, sea físico o mental, caracteriza todos los disparadores del miedo, su tema y sus variantes. El tema es el peligro de sufrir un daño físico, y las variantes pueden ser cualquier cosa que sepamos que puede dañarnos de cualquier forma, ya sean amenazas físicas o psíquicas. Lo mismo que la limitación física es un disparador innato para la ira, también existen detonadores innatos para el miedo: algo que se nos eche encima a toda velocidad y que nos golpeará si no lo esquivamos; una pérdida repentina de apoyo que nos haga caer. La amenaza de un dolor físico es un disparador innato del miedo, aunque durante el momento de dolor quizá no se sienta ningún temor.



La visión de las serpientes también podría ser otro desencadenante innato y universal. Recuerde los estudios de Ohman descritos en el capítulo 1, que muestran que estamos biológicamente preparados para temer más a las formas reptilianas que a las armas blancas o de fuego. Con todo, existe un número sustancial de personas que no parecen experimentar ningún miedo de las serpientes, sino todo lo contrario, disfrutan del contacto físico con ellas, incluso con las venenosas. Me siento tentado a sugerir que el hallarse en un lugar muy elevado en el que un paso en falso podría conducir a una caída fatal es otro desencadenante innato. Yo siempre he sentido terror ante estas situaciones, pero no constituyen un desencadenante del miedo para una gran cantidad de gente.

Quizá no existan estímulos innatos del miedo presentes en todos los seres humanos. Siempre hay algunas personas que no muestran lo que apreciamos en casi todos los demás, ya sea en el estímulo que provoca la emoción en cuestión, o bien en la respuesta emocional más común. Los individuos difieren entre ellos en casi todos los aspectos del comportamiento humano, y las emociones no constituyen ninguna excepción.

Podemos aprender a temer casi cualquier cosa. No cabe duda de que hay personas que tienen miedo de cosas que, en realidad, no plantean ningún peligro, como el miedo a la oscuridad que sienten los niños. Los adultos —y los niños también— pueden sentir temores sin fundamento. Por ejemplo, acercar unos

electrodos al pecho para medir la actividad cardíaca —un EKG o electrocardiograma— puede causar alarma a aquellas personas que desconocen que el aparato sólo recibe información y no emite ningún tipo de actividad eléctrica. Las personas que creen que van a recibir una descarga eléctrica experimentarán un miedo real aunque sin fundamento. Se necesita una capacidad de compasión bien desarrollada para respetar, identificarse y pacientemente tranquilizar a aquella persona que siente miedo de algo que a nosotros no nos causa ningún temor. En vez de ello, la mayoría de nosotros hacemos caso omiso de esos miedos. No tenemos por qué sentir el miedo de otra persona para aceptarlo y ayudarla a llevarlo mejor. Las buenas enfermeras entienden el miedo que experimentan sus pacientes, y así, siendo capaces de reconocer el punto de vista de los pacientes, pueden tranquilizarlos.

Cuando tenemos miedo, no podemos hacer casi nada o podemos hacerlo casi todo; depende de lo que hayamos aprendido en el pasado acerca de lo que puede protegernos en la situación en la que nos encontramos. Los estudios sobre otros animales y lo que hemos descubierto sobre la preparación corporal para la acción apuntan a que la evolución puede favorecer dos acciones muy distintas: esconderse y huir. Cuando surge el miedo, la sangre afluye a los grandes músculos de las piernas, preparándonos para la huida.² Eso no significa que vayamos a huir, sólo que la evolución nos ha preparado para hacer lo que ha producido una mejor adaptación en la historia pasada de nuestra especie.

Muchos animales lo primero que hacen en presencia de un peligro, como por ejemplo un depredador potencial, es quedarse paralizados, supuestamente porque ello hace que disminuyan las posibilidades de ser detectados. He sido testigo de ello al acercarme a un grupo de monos en una gran jaula. La mayoría se quedaron paralizados cuando me aproximé, en un esfuerzo por pasar inadvertidos. Y cuando me acerqué aún más, de forma que la dirección de mi mirada no dejaba dudas acerca de cuál era el mono que estaba mirando, entonces huyó.

Si no nos quedamos paralizados ni huimos, la siguiente respuesta más probable es enfurecernos contra lo que nos amenaza.³ No es raro experimentar el

miedo y la ira en rápida sucesión. No existen pruebas científicas concluyentes sobre si somos capaces de experimentar dos emociones a la vez, pero en la práctica puede ser que no importe. Podemos ir alternando entre el miedo y la rabia —o cualquier otra emoción— con tal rapidez que las sensaciones se funden.

Si la persona que nos amenaza nos parece más fuerte, probablemente lo que vamos a sentir es más miedo que ira; aun así, en ciertos momentos, o tras escapar, quizá nos enfurezcamos con la persona que amenazó con dañarnos. También podemos enfadarnos con nosotros mismos por tener miedo, en caso de creer que deberíamos haber sobrellevado la situación sin temor. Por la misma razón, quizá nos sintamos indignados con nosotros mismos.

A veces no hay nada que podamos hacer al enfrentarnos a un daño de envergadura (el conductor del camión de la foto de Surabaya se encuentra en dicha situación). A diferencia de las personas que viajaban sentadas en la caja del camión y que podían centrar su atención en cómo saltar, él no podía hacer nada y, sin embargo, la amenaza de daño era enorme. Aun así, ocurre algo muy interesante cuando somos capaces de habérmolas con una amenaza inmediata y grave, que es la situación que experimentaron los pasajeros de la caja del camión volcado. Las sensaciones y los pensamientos desagradables que caracterizan el miedo quizá no se experimenten, sino que la conciencia se centre en lo que haya que hacer para conjurar la amenaza.

Por ejemplo, la primera vez que fui a Papúa Nueva Guinea, en 1967, tuve que fletar una avioneta monomotor para llegar hasta donde se iniciaba la última etapa de mi viaje: una pista de aterrizaje de una misión desde la que iría caminando hasta la aldea en la que me iba a quedar. Aunque por aquel entonces yo ya había volado a muchas partes del mundo, todavía sentía un poco de miedo a volar, lo suficiente para no poder relajarme, y mucho menos dormir, incluso en vuelos largos. La verdad es que estaba preocupado por tener que ir a bordo de un monomotor, pero no había más remedio: a donde yo iba no había carreteras. Una vez en el aire, el piloto de la avioneta —acostumbrado a volar en zonas remotas fuera de las líneas regulares—, un chico de dieciocho años, me dijo que de tierra

le habían comunicado por radio que al despegar habíamos perdido el tren de aterrizaje. Así que debíamos volver y aterrizar deslizándonos sobre la franja de tierra contigua a la pista. Dado que a consecuencia del impacto podía prenderse fuego al aparato, tenía que estar listo para saltar. Me dijo que mantuviese la puerta un poco abierta para impedir que se quedase atascada cuando tocásemos tierra, con lo cual no podría escapar de la cabina. También me dijo que no la dejase totalmente abierta, pues podría salir despedido. Ni que decir tiene que no había cinturones de seguridad.

Nos aproximamos a la pista trazando círculos, preparándonos para aterrizar; no tenía sensaciones desagradables ni pensamientos de miedo acerca de mi posible muerte. En su lugar, pensaba sobre lo sorprendente que resultaba haber llegado tan lejos, haber viajado más de dos días, y ahora, a menos de una hora de mi destino, no lograr alcanzarlo. En los minutos previos al aterrizaje de emergencia, aquello me parecía absurdo, no terrorífico. Pude ver a los bomberos acudir a la pista a recibirnos. Cuando nos abalanzamos contra el suelo, agarré con fuerza la manilla de la puerta manteniéndola entreabierta sin dejar que se abriese del todo. Entonces se acabó. No hubo fuego. No hubo ni heridas ni muerte. En cuestión de un cuarto de hora habíamos sacado mi equipaje del maltrecho aeroplano, lo habíamos metido en otra avioneta y habíamos despegado. De pronto, me sentí angustiado pensando en que la escena podría repetirse, literalmente, y que esta vez las cosas no saldrían tan bien.

Desde mi experiencia del aterrizaje de emergencia, me he entrevistado con otras personas que, pese a vivir un peligro extremo, no tuvieron sensaciones ni pensamientos desagradables. La diferencia entre, por un lado, sus experiencias y la mía, y por otro, aquellas situaciones peligrosas en las que sí se percibe el miedo, estriba en si se podía hacer algo, o no, para conjurar el peligro. En caso de poder hacer algo, entonces quizá no llegó a sentirse miedo. En caso contrario, si no puede hacerse nada salvo aguardar a ver si se sobrevive, entonces es muy probable sentir terror. Si yo no hubiese tenido que concentrarme en agarrar la manija de la puerta de la avioneta para mantenerla entreabierta, y estar en tensión, listo para saltar, me habría quedado aterrorizado durante todo el

aterrizaje de emergencia. Es cuando no podemos hacer nada que es más probable que experimentemos el terror más abrumador, no cuando estamos concentrados haciendo frente a una amenaza inmediata.

Las investigaciones más recientes han puesto de manifiesto la existencia de tres formas distintas de miedo según responda a una amenaza inmediata o próxima.* En primer lugar, las distintas amenazas resultan en distintos comportamientos: una amenaza inmediata normalmente conduce a una acción — quedarse petrificado o huir— para resolverla, mientras que quedarse preocupándose por una amenaza próxima conduce a una vigilancia extrema y a la tensión muscular. Segundo, la respuesta ante una amenaza inmediata suele ser analgésica, reduciendo las sensaciones de dolor, mientras que preocuparse sobre una amenaza próxima incrementa el dolor. Y, por último, en tercer lugar, hay pruebas que sugieren que una amenaza inmediata y otra próxima se relacionan con zonas distintas de actividad cerebral.⁴

El pánico presenta un nítido contraste con la respuesta de la persona a una amenaza inmediata. La redacción de este capítulo se vio interrumpida cuando tuve que someterme a una intervención de cirugía abdominal para extirparme un segmento de colon. No sentí ningún miedo hasta que se fijó la fecha de la operación. Entonces, durante los cinco días que transcurrieron entre cuando se determinó el día de la intervención y el día en el que iba a realizarse, experimenté una serie de ataques de pánico. Sentí un miedo intenso, falta de aliento, frío y una obsesión absoluta por el espantoso acontecimiento. Como dije en el capítulo 5, treinta años atrás había sufrido una operación de cirugía mayor y debido a un error médico padecí un dolor intensísimo sin alivio ni medicación, por lo cual tenía mis razones para sentirme horrorizado ante la perspectiva de volver al quirófano. Dichos ataques de pánico duraban desde diez minutos hasta varias horas. Sin embargo, el día en el que me presenté en el hospital para la operación no sentía pánico ni temor de ningún tipo, puesto que ya estaba haciendo algo al respecto.

La familia de experiencias espantosas puede caracterizarse mediante tres factores:

- Intensidad: ¿Qué gravedad tiene el mal con el que se nos amenaza?
- Ritmo: ¿El daño es inmediato o próximo?
- Abordaje: ¿Pueden acometerse acciones para reducir o eliminar la amenaza?

Desgraciadamente, ningún estudio ha tomado en consideración los tres factores a la vez, con lo cual es difícil determinar exactamente qué tipo de experiencia espantosa se ha estudiado. Las fotografías de prensa que muestran escenas de miedo ofrecen algunas claves, a menudo revelan la intensidad de la amenaza, si es inmediata o próxima, y su potencial abordaje. En la fotografía del autobús podemos suponer que el conductor es presa del terror (el peligro es intenso y no puede hacer nada, atrapado en el autobús e imposibilitado de saltar para escapar. La expresión facial del conductor es la que he identificado como universal para el miedo). Algunas de las demás personas que tienen que enfrentarse a la amenaza, las que están en pleno salto o preparándose para saltar, no muestran dicha expresión sino una mirada atenta y centrada, que sospecho que corresponde a ocuparse de una amenaza inmediata. Las fotografías de personas que prevén una amenaza muestran una expresión semejante, pero menos intensa, que la del terror del conductor del autobús.

Cuando experimentamos algún tipo de miedo, cuando somos conscientes de tener miedo, es difícil sentir algo más o pensar sobre otra cosa durante un rato. Nuestra mente y atención se centran en la amenaza. Cuando se trata de una amenaza inmediata, nos concentramos hasta haberla eliminado o, si nos parece que no podemos, nuestras sensaciones se transforman en terror. Estar pensando en la amenaza de daño también puede ser que nos acapare la conciencia durante dilatados períodos de tiempo, o quizá se manifieste en forma de sensaciones temporales o episódicas que regresan de vez en cuando irrumpiendo en nuestro pensamiento mientras estamos con otras cosas, como me ocurrió a mí mientras esperaba el resultado de la biopsia. Los ataques de pánico son siempre episódicos; si continuasen sin disminuir, la experiencia podría crear tal debilidad, que la persona que los sufriese moriría de agotamiento.

Una amenaza inmediata de daño centra nuestra atención, nos moviliza para

que hagamos algo con el peligro que llega. Si percibimos una amenaza próxima, nuestra preocupación por lo que podría suceder quizá nos proteja, precaviéndonos, poniéndonos en guardia. Las expresiones faciales cuando estamos preocupados por una amenaza próxima, o aterrorizados por su gravedad, les dicen a los demás que hay una amenaza al acecho, les avisa para que eviten el daño, o les piden ayuda para plantarle cara a la amenaza. Si cuando alguien nos ataca o está a punto de atacarnos ofrecemos un aspecto de angustia o terror, quizá ello provoque que el atacante se eche atrás, satisfecho con ver que no proseguimos con lo que motivó el ataque. Desde luego, puede ser que no siempre se dé dicho resultado. Un asaltante en busca de una víctima fácil interpretará la expresión de miedo como un indicio de que no se resistirá y de que la dominará fácilmente. Nuestras señales de pánico motivarán a los demás a ayudarnos o tranquilizarnos.

El núcleo del miedo es la posibilidad del dolor, físico o psicológico; sin embargo, ningún teórico o investigador de las emociones considera que el dolor en sí mismo sea una emoción. ¿Por qué, se preguntará alguien, el dolor no es una emoción? Sin duda, puede constituir una sensación muy intensa que centra toda nuestra atención. La respuesta de Silvan Tomkins a esta pregunta, escrita hace cuarenta años, sigue siendo buena. El dolor, dice, es demasiado concreto para ser una emoción. Con muchos tipos de dolor sabemos exactamente dónde duele. Pero ¿en qué parte de nuestro cuerpo se localiza la ira, el miedo, la angustia, el terror o la tristeza? Al igual que las sensaciones eróticas, cuando sentimos dolor no nos equivocamos acerca de dónde lo sentimos (a menos que sea dolor reflejo). Si nos hacemos un corte en el dedo, no nos frotamos el codo para aliviar el dolor, ni tampoco nos es indiferente estimular una u otra parte del cuerpo cuando estamos excitados sexualmente. Tanto el dolor como el sexo son extraordinariamente importantes; tenemos muchas emociones con respecto a ellos, pero en sí mismos no son emociones.

Más arriba, en este mismo capítulo, cuando hablábamos de la sorpresa, aludimos a la existencia de personas a las que les agrada ser sorprendidas. Todas y cada una de las llamadas emociones negativas pueden ser positivas para las

personas que disfrutan experimentándolas. Por eso creo que dividir las emociones en positivas y negativas, como hacen muchos teóricos, induce a error.

De hecho, parece ser que hay personas que disfrutan sintiendo miedo. Las novelas y las películas de miedo gozan del favor del público. Yo he ido a cines a mirar la cara de los espectadores y he detectado preocupación, a veces auténtico terror, junto al placer. En nuestras investigaciones, hemos puesto a personas solas en una sala de proyección y les hemos mostrado escenas de terror para grabar sus expresiones faciales mediante una cámara oculta. Lo que hemos descubierto es que los que muestran una cara de sentir miedo también presentan la fisiología concomitante a la emoción, es decir, aumento de la frecuencia cardíaca, afluencia de la sangre a los grandes grupos musculares de las piernas, etc.⁵

Podría aducirse que en realidad dichas personas no están en peligro y que saben que no van a sufrir ningún daño. Pero las hay que van más allá de la experiencia indirecta buscando la vivencia del miedo, y que disfrutan jugándose la vida en los deportes que practican. No sé si de lo que disfrutan es del miedo o de la excitación que suele ir asociada a los riesgos que asumen o del alivio o el orgullo que sienten tras sus logros.

También existen personas que son exactamente lo contrario: para ellas las sensaciones de miedo son tan tóxicas que realizan esfuerzos extraordinarios para evitar sentir las. Para cada emoción hay gente que disfruta viviéndola y también lo contrario, gente que no puede tolerar sentirla, y gente que no busca experimentarla pero que tampoco encuentra que pasar por ella resulte especialmente tóxico en la mayoría de ocasiones.

Cada una de las emociones consideradas hasta aquí cumple un papel en un estado de ánimo más duradero que puede prolongarse durante horas. Cuando estamos tristes toda una temporada, estamos en un estado de ánimo tristón. Cuando montamos en cólera con facilidad, en busca de algo con lo que enfadarnos, estamos en un estado de ánimo de irritabilidad. Yo utilizo el término *ansiedad* para referirme al estado de ánimo en el que nos sentimos inquietos, preocupados, y no sabemos por qué estamos así; no podríamos señalar una

causa. Aunque nos sentimos como si estuviésemos en peligro, no sabemos qué hacer porque ignoramos en qué consiste la amenaza.

Al igual que el estado de ánimo triston, la personalidad melancólica y la depresión se relacionan con la tristeza-angustia; y el estado de ánimo de irritabilidad, la personalidad hostil y la violencia patológica se relacionan con la ira; al miedo le corresponden estados de ánimo de ansiedad, personalidades vergonzosas y tímidas, y varios trastornos que describo más abajo. Se dice, por ejemplo, que la timidez exacerbada afecta a un quince por ciento de la población.⁶ Dichas personas se inquietan por la posibilidad de no saber llevar bien las situaciones sociales, evitan el contacto social y tienen una autoestima baja, una tensión hormonal alta y una frecuencia cardíaca elevada. También se considera que el riesgo de sufrir una enfermedad coronaria es alto.⁷ Un destacado investigador, Jerome Kagan, sugiere que entre los padres se distinguen tres grupos de rasgos distintos relacionados con el miedo: padres que llaman vergonzosos a los hijos que evitan a la gente; padres que llaman tímidos a los que evitan situaciones que no les resultan familiares, y padres que llaman melindrosos con la comida a los que evitan alimentos desconocidos.⁸ Muchos estudiosos distinguen entre dos tipos de timidez, más que entre tres: el tímido cohibido, que se siente en conflicto por no saber si abordar o no a los extraños o si meterse en situaciones nuevas, y el tímido miedoso, que evita a los extraños y las situaciones nuevas.⁹

Existen varios trastornos emocionales en los que el miedo desempeña un papel de primer orden.¹⁰ Las fobias son los más obvios y quizá los más conocidos; se caracterizan por el miedo a situaciones o episodios interpersonales de muerte, lesiones, enfermedades, sangre, animales y lugares, como multitudes, espacios cerrados, etc. El trastorno por estrés postraumático (PTSD) se considera que es el resultado de haberse encontrado en una situación de extremo peligro, seguida de una reexperimentación persistente del acontecimiento traumático y la evitación de episodios asociados al trauma. El PTSD habitualmente va acompañado de dificultades con el sueño y la concentración, y con estallidos de cólera. Otro trastorno emocional que implica inquietud o temor son los ataques

de pánico repetidos. Suelen darse sin motivo aparente y producir bastante incapacidad. La ansiedad patológica es otro trastorno emocional que se distingue de los estados de ánimo ansiosos por ser más recurrente, más persistente e intensa, interfiriendo en las actividades básicas de la vida, como trabajar y dormir.

El reconocimiento del miedo en nosotros mismos

En el capítulo de la tristeza, el número 5, sugería que la contemplación de la foto de Bettye Shirley podría generar sentimientos de tristeza en el observador. Sin embargo, no creo que eso vaya a suceder al contemplar la imagen de personas que muestran ira, ni tampoco con personas que demuestren estar sintiendo miedo. Aun así, pruebe. Fíjese en la expresión del conductor del camión. Si empiezan a generarse sensaciones, deje que crezcan. Si así no funciona, imagínese a usted mismo en la situación del conductor, y si eso empieza a provocarle sensaciones, deje que se multipliquen.

Si observar la foto no da resultado, intente recordar alguna ocasión en su vida en la que vivió un peligro intenso e inmediato y en el que no pudiese hacer absolutamente nada para minimizar la amenaza. Quizá era un vuelo y el tiempo se puso feo, con lo que hubo descensos repentinos por las bolsas de aire. Cuando empiece a recordar la experiencia, deje que las sensaciones vayan creciendo.

Si el recuerdo de una escena pasada no le ha funcionado, entonces pruebe con el siguiente ejercicio:

Imite los movimientos faciales del miedo. (Quizá necesite un espejo para ir comprobando si está haciéndolo bien.)

- Eleve los párpados superiores al máximo, y, si se ve capaz, tense

ligeramente los inferiores; si la tensión de los inferiores interfiere en la elevación de los superiores, entonces céntrese únicamente en la elevación de los superiores.

- Abra la boca, deje que la mandíbula caiga, y estire los labios horizontalmente hacia las orejas. Su boca debe tener el mismo aspecto que la del conductor del autobús.
- Si tras intentarlo varias veces no lo logra, límitese a dejar que la mandíbula cuelgue abriendo la boca y no intente estirar los labios horizontalmente.
- Con los párpados superiores alzados al máximo, mire hacia delante y levante las cejas también al máximo. Vea si al mismo tiempo que las levanta, puede juntarlas. Si no puede realizar las dos acciones, sólo levántelas junto con los párpados superiores.

Preste atención a las sensaciones de la cara, del estómago, de las manos y piernas. Observe la respiración y si la cara y las manos están frías o calientes.

Puede ser que descubra que tiene las manos frías, que empieza a respirar con mayor rapidez y profundidad, que rompe a sudar y que quizá la musculatura de brazos y piernas tiembla o se tensa. Quizá note que la cara o el cuerpo retroceden mientras sigue sentado.

Normalmente, cuando uno está aterrorizado, lo sabe; pero quizá usted no esté familiarizado con las sensaciones que acompañan a la inquietud leve, cuando la amenaza se halla en el futuro y no es grave. Creo que las sensaciones son semejantes a las del terror, sólo que mucho menos intensas. Sin embargo, todavía no se han llevado a cabo estudios para comprobar si la preocupación y el terror están asociados a experiencias subjetivas diferentes.

Ahora vamos a intentar evocar las sensaciones que usted siente cuando está inquieto. Recuerde alguna situación en la que viese que algo perjudicial le iba a suceder, algo que no fuera a ser un desastre, pero sí algo que sin lugar a dudas

usted preferiría evitar. Quizá le iban a extraer una muela del juicio o le iban a hacer una colonoscopia. La inquietud también podría referirse a si la evaluación que el informe que usted redactó iba a ser todo lo positiva que usted esperaba. Quizá lo que le preocupaba era la nota del examen final de matemáticas. Con una experiencia de este tipo en mente —recuerde que es algo del futuro, algo que usted prevé y que llegados a este punto usted no puede hacer nada más para impedir el posible perjuicio—, céntrese de nuevo en las sensaciones que nota en el rostro y el cuerpo. Deberían ser una versión suave de las sensaciones de terror.

Cómo reconocer el miedo en los demás

El pie de esta foto cuando apareció en la revista *Life* en 1973 era: «En Nueva York, una caída en desgracia. Ojos desorbitados, ocho ruedas y diez dedos en el aire. Charlie O’Connell, bombero de la bahía de San Francisco, asume la postura que todo patinador del derby más teme. Acaba de recibir una entrada terrorífica de Bill Groll, de los New York Chiefs, durante el campeonato del mundo en el Shea Stadium el mayo pasado. O’Connell y su equipo salieron dolorosamente derrotados».



O’Connell muestra la misma expresión de terror que usted pudo ver en el

conductor del camión, sólo que aquí se aprecia mucho mejor. Tiene los párpados superiores elevados al máximo, las cejas subidas y juntas, y los labios estirados horizontalmente hacia las orejas; la mandíbula tira hacia atrás.

El pie de esta fotografía, cuando apareció en la revista *Life*, decía: «Dallas, 24 de noviembre de 1963. El instante preciso de un acto histórico de venganza captado cuando Jack Ruby le dispara al asesino de Kennedy, Lee Harvey Oswald».

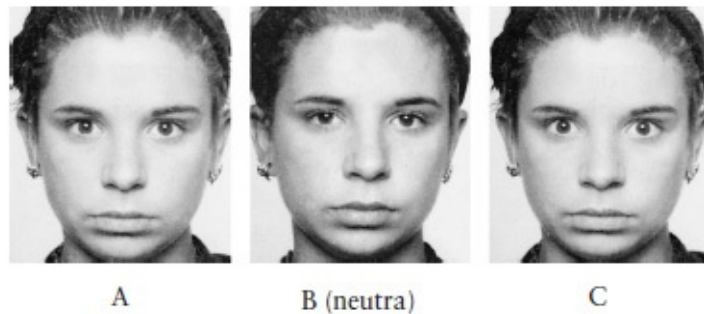
El detective J. R. Leavelle, el hombre de la izquierda, acaba de oír el disparo. En su rostro se refleja tanto el miedo como la ira. Sus cejas bajan y se juntan empujando contra los párpados superiores que se elevan. Se produce lo que en el capítulo 6 llamaba una *mirada feroz*, una obvia expresión de ira. La mitad inferior de su cara y la posición de la cabeza muestran miedo. Los labios están estirados horizontalmente hacia atrás, la mandíbula se retrae y la cabeza se aparta del disparo. Si tapa la parte inferior de su rostro con la mano, en la superior sólo verá ira. Luego haga lo contrario, tape la superior y verá el miedo en la mitad inferior.



Tiene sentido que sintiera un miedo momentáneo, quizá hasta terror, cuando vio el arma, sin saber si él era el próximo. Por la expresión de dolor de la cara de Oswald, sabemos que el arma ya se ha disparado, y la reacción de susto de

Leavelle ante el estruendo ya se ha dado. El detective Leavelle debía de estar furioso con Ruby, el asesino, pues su cometido era impedir precisamente eso, que mataran a Oswald. Antes comenté que no es raro sentir ira y miedo al mismo tiempo cuando estamos bajo una amenaza. Eso es lo que sucede en esta imagen.

Ahora fijémonos en las fotos que muestran las sutiles señales de miedo y sorpresa en el rostro.



Los ojos son cruciales para la sorpresa y el miedo y para diferenciar entre ellos. En la foto A, los párpados superiores suben sólo un poco, comparados con la foto de una expresión neutra de B. Puede que sea una señal de sorpresa, pero lo más probable es que sólo sea una señal de interés o atención. En la imagen C los párpados superiores están más elevados, con lo que ahora es muy probable que sea sorpresa, preocupación o sobresalto; sabremos a cuál de los tres corresponde por lo que sucede en el resto de la cara. Ninguna de estas fotos de Eve presenta terror, que creo que es lo que muestran las expresiones extremas del conductor del camión y del patinador.

Si la expresión se limitara a los ojos, como en la foto C, entonces lo señalado dependería de la duración. Si esos ojos abiertos de C aparecieran durante un segundo o dos, lo más probable es que se tratara de sorpresa más que de preocupación o sobresalto.

Tendría que estar claro a la primera que lo que nos muestran ahora los ojos de Eve es miedo. Aunque es habitual hablar de la expresión de los ojos, normalmente no nos referimos al globo ocular. Lo que vemos se debe a los cambios acaecidos en los párpados. La clave que nos indica que no es ni

sorpresa ni atención, sino miedo, se halla en los párpados inferiores. Cuando vemos unos párpados inferiores tensos acompañando a unos párpados superiores elevados y el resto de la cara inexpresiva, es casi siempre un signo de miedo. Si vamos pasando de la foto D a la F, la intensidad del miedo aumenta. Ello se debe a la progresiva elevación de los párpados superiores. En la imagen F la elevación de los párpados superiores es máxima, la máxima que Eve es capaz de realizar voluntariamente. Puede darse cuando se siente terror, no sobresalto ni preocupación, pero sería un terror muy controlado en el que la persona que muestra la expresión intenta con todas sus fuerzas no revelar lo que siente.



D

E

F



G

H

Ahora fijémonos en la expresión de sorpresa y miedo de las cejas. Cuando sencillamente se elevan, como en la foto G, es una señal ambigua. Muy frecuentemente este movimiento representa un signo de énfasis, acentúa una determinada palabra mientras se habla. En tal caso, habrá un aumento simultáneo del volumen de la palabra subrayada. La foto G también podría ser un signo de interrogación insertado cerca de la conclusión de una frase interrogativa. Recuerde que en el último capítulo dije que bajar y juntar las cejas,

como se ve en la foto D de la página 208, también puede utilizarse como un punto de interrogación. Parte de nuestras investigaciones sugieren que si la persona conoce la respuesta a la pregunta que está formulando y utiliza un movimiento de cejas, lo más probable es que sea el que se ve en la foto G; si la persona no conoce la respuesta a la pregunta que plantea, es más probable que el movimiento sea el descenso y el acercamiento de las cejas que se ve en el capítulo 6. La imagen G también puede ser un signo de exclamación o un signo de incredulidad, especialmente cuando la persona que escucha lo que dice quien habla, lo muestra. Raramente esas cejas elevadas sin los párpados elevados van a ser un signo de sorpresa.

La foto H, sin embargo, es un signo muy fiable de preocupación o sobresalto, en el sentido de que si se muestra no cabe duda de que la persona siente miedo. Pero no se puede confiar en que una expresión facial aislada esté siempre presente cuando se siente una determinada emoción. Puede sentirse miedo sin que estén las cejas elevadas y juntas, como se aprecia en H. A veces, por descontado, la ausencia de esa expresión se debe a los esfuerzos por inhibirla; pero incluso cuando no se realiza esfuerzo alguno en ese sentido, no todo el mundo muestra todos los signos de la emoción al sentirla. Todavía no estamos en condiciones de explicar por qué ocurre; no sabemos ni si una persona inexpresiva respecto al miedo también va a serlo con respecto a otras emociones; se trata del problema en el que estoy trabajando en la actualidad. Sería extraño, sin embargo, ver una expresión como la de la foto H y que no se sintiera miedo.

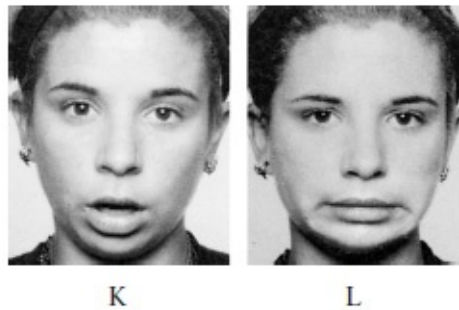


I

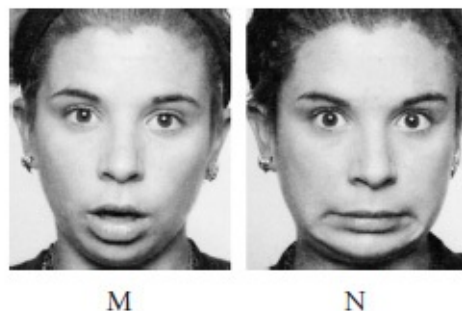
J

Normalmente, los párpados superiores subirán y los inferiores se tensarán e irán

acompañados por las cejas de miedo, como en la foto J. Compare la foto I con la J, en la cual las cejas se elevan ligeramente, aunque no tanto como en la foto G, y los ojos están muy abiertos debido a la elevación de los párpados superiores. La comparación muestra la importancia de los párpados y las cejas para distinguir entre el miedo y la sorpresa. Sabemos que la foto I muestra sorpresa más que miedo porque los párpados inferiores no están tensos y las cejas no se acercan aunque hayan subido; ambos signos son evidentes en la imagen J.

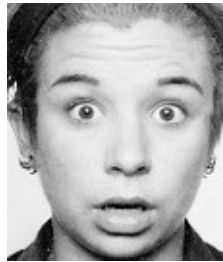


Vamos a centrarnos en los signos de sorpresa y miedo de la parte inferior de la cara. En la sorpresa la mandíbula cae, como se aprecia en la foto K, mientras que en el miedo los labios se alargan hacia atrás en dirección a los ojos, como en la foto L. Fíjese en que he tenido que utilizar un montaje fotográfico en L, porque a Eve le resultaba difícil ejecutar este movimiento labial sin tensar los párpados inferiores.



Antes comprobó que las cejas y los párpados por sí mismos pueden señalar el miedo, como en la foto J, o la sorpresa, como en la foto I. Cuando los párpados

van acompañados del movimiento de la boca, esas emociones se pueden mostrar, incluso sin movimiento de cejas. La foto M muestra sorpresa, y la N preocupación o sobresalto. En ambas, los movimientos de las cejas correspondientes a dichas emociones están ausentes.



O

La foto O muestra lo importante que resultan los párpados superiores elevados para señalar el miedo. Aunque los párpados inferiores no se tensen —las cejas y la boca son las acciones que siempre se ven en la sorpresa—, hay tanta elevación del párpado superior en esta foto que crea la impresión de miedo. (Esta imagen también es artificial, añadiendo las cejas de la foto G en otra fotografía.)

Como el miedo y la sorpresa suelen confundirse con tanta frecuencia el uno con el otro, las dos fotos siguientes nos ofrecen un nuevo contraste de ambas expresiones, manifestadas intensamente en todo el rostro en cada una de las imágenes; la P, sorpresa; la Q, miedo.



P

Q

Cómo utilizar de la información de las expresiones

Consideremos ahora cómo podría usted utilizar la información captada de las expresiones de miedo de otra persona. (No me ocuparé de la sorpresa, por cuanto la mayor parte del tiempo no pensé que sería un gran tema ver cómo responder ante la sorpresa de otra persona, a menos que la situación sea la que antes he presentado, es decir, una persona sorprendida por algo de lo que debería —o pretendía— haberse dado cuenta.)¹¹ Usaré gran parte de las mismas situaciones que describí en capítulos previos para subrayar que ese conocimiento de que la otra persona siente miedo puede utilizarse de formas muy diferentes, comparado con cuando sabemos que está triste o enfadada.

En los últimos dos capítulos hice hincapié en la necesidad de ir con cuidado y no dar por supuesto que estamos al corriente de lo que genera una expresión emocional. Las expresiones emocionales no nos indican su causa; habitualmente, pero no siempre, la podemos adivinar a partir del contexto situacional en el que aparecen. En el capítulo 4 describí lo que llamaba el *error de Otelo*,* suponer que uno conoce la causa de una emoción sin tener en cuenta la posibilidad de que sea una cosa totalmente distinta. Nuestro estado emocional, nuestras actitudes, nuestras expectativas, lo que deseamos creer, incluso lo que no queremos creer, todo ello puede distorsionar nuestra interpretación de una expresión o, más concretamente, lo que creemos que ha sido causa de la emoción que la expresión muestra. Tomar en consideración la situación en la que aparece la expresión puede ayudar a reducir las posibilidades, pero incluso así no hay certeza. A Otelo no le ayudó. Si usted tiene en mente que las expresiones emocionales no nos revelan su causa, y que quizá haya otras causas además de la que usted supone, a lo mejor evita la equivocación de Otelo.

Piense en las expresiones que muestran las fotos D, E, F, H, I, L y N. Cada una de ellas indicaría preocupación, pero a partir de la estricta contemplación de las expresiones, usted no puede deducir si la amenaza es inmediata o sólo próxima. Tampoco sabría con cuánta intensidad está sintiendo el miedo, puesto que dichas expresiones pueden darse cuando la emoción es de leve a moderada, o cuando la emoción es más intensa pero se intenta controlar su expresión.

Suponga que usted es el supervisor que le lleva malas noticias a un empleado:

no le han concedido un ascenso a él sino a otra persona de la empresa. Si muestra alguna de estas expresiones antes de que usted le diga nada, sugeriría que ya estaba previendo un fracaso. Si las expresiones se muestran durante o después de darle la noticia, ello sugiere que eso le preocupa por cuanto puede afectar a su futuro. Aunque yo no recomendaría que usted comentase nada sobre el miedo que percibe en él, podría ser un motivo para tranquilizarlo sobre sus perspectivas dentro de la empresa si es que no está en peligro, o para sacar el tema de cómo desea plantearse el futuro. Sin embargo, es posible que su temor no tenga nada que ver con el fracaso en el ascenso, sino con el hecho de que usted descubra algo que pudiera afectarle negativamente. Quizá cogió una baja para irse unos días de vacaciones y teme ser descubierto; quizá ha hecho un desfalco. O quizá está inquieto por su próxima visita al médico y su mente apuntó en esa dirección un instante. La forma más prudente de responder sería decir: «¿Quiere usted hablar de algo más acerca de la situación?». O quizá prefiera ir un poco más lejos y decir: «Me parece entrever que hay más cosas sobre esto y que tendríamos que hablar un poco».

Invirtamos la situación. Ahora usted es el empleado y su jefa muestra una de esas expresiones de preocupación o sobresalto durante un instante antes de decirle que no le dan el ascenso. ¿Está preocupada por su reacción? ¿Está mostrándose solidaria con lo que usted pueda estar sintiendo? ¿Está indicándole que más vale que se preocupe de lo que le pueda ocurrir en el futuro? ¿O se trata de algo totalmente de ella que acaba de pasarle por la cabeza? Por su expresión, usted no tiene manera de saberlo, pero conociendo las opciones, por lo menos sí sabe que no lo infravalora, lo cual se apreciaría en una expresión de desprecio (que abordaremos en el próximo capítulo), ni está enfadada con usted.

Si su hija de doce años muestra esa expresión cuando le pregunta cómo le ha ido en el colegio, o si un amigo pone una de esas caras cuando le pregunta cómo le va, su relación con ellos le da motivo para ser mucho más directo. Usted no sabe si su miedo es una respuesta a usted, o si les ha pasado algo o les está a punto de pasar. Yo le sugeriría que dijese: «Noto que algo te preocupa; ¿puedo ayudarte de alguna manera?».

Si su pareja adopta una expresión de preocupación al preguntarle dónde estaba por la tarde cuando la llamó al despacho, no se precipite concluyendo que estaba tramando alguna travesura. Si le surge ese pensamiento, podría ser que usted fuera una persona enormemente suspicaz —a menos que haya un patrón de infidelidad, en cuyo caso, ¿qué hace usted todavía ahí?— y su miedo tendría que ver con que usted esté a punto de ponerse celoso o de acusarla sin motivo. También podría suceder que a su pareja le estuviesen practicando una revisión médica, que aún no supiese el resultado y que tuviese alguna razón para estar preocupada. Como dije antes, las emociones no nos dicen lo que las ha desencadenado. Si la expresión no encaja en la situación o con lo dicho, es razonable preocuparse por lo que pueda estar pasando y por si usted debería estar al corriente o no. Lo más aconsejable sería seguir el mismo consejo sobre cómo responder a su hija y preguntarle a su pareja si hay algo que la inquieta.

EL ASCO Y EL DESPRECIO

Aquel hombre me observaba mientras yo comía comida americana en lata, una de las que había llevado conmigo hasta aquella remota aldea en las tierras altas de Papúa Nueva Guinea donde viven los fore. Al reparar en que me miraba y en la expresión que se dibujó en su rostro, dejé el tenedor y levanté la cámara que siempre llevaba al cuello. Afortunadamente, los fore aún no sabían para qué servía una cámara y estaban habituados a verme sostener ese objeto tan extraño y a llevármelo al ojo sin motivo aparente, con lo que no se sintió cohibido ni se fue antes de que lo fotografiara. Además de mostrar una expresión clásica de asco, la historia de esta foto subraya la importancia de comer algo repugnante en la generación del asco. Pero él no comía, y sólo con verme bastó para provocarle esa sensación.*

Hace treinta años describí el asco como:

... una sensación de aversión. El gusto de algo que se quiere escupir, incluso el pensar en comer algo desagradable puede producir asco. Un olor que se quiere bloquear y dejar fuera del conducto nasal o del que uno quiere alejarse provoca asco. Y de nuevo, incluso el pensar en algo que pueda oler de forma repulsiva causará un profundo asco. La vista de algo que uno piense que es repulsivo para el gusto o el olfato puede dar asco. Los sonidos también, si se relacionan con algo aborrecible. Y el tacto, la sensación de que produce algo desagradable, como un objeto viscoso, puede darnos asco.



No es sólo el gusto, el olor, el tacto, el pensamiento, la vista o el sonido lo que puede darnos asco, también las acciones y el aspecto de las personas, o incluso sus ideas. Hay gente que siente asco al ver a alguien deforme, un tullido o una persona fea. Ver sangre o ser testigo de una operación quirúrgica produce asco en algunas personas. Determinadas acciones humanas también generan asco: a uno puede darle asco lo que otra persona haga. Una persona que maltrate o torture a un perro o a un gato puede producir asco en otra. Una persona que se permite lo que las demás consideran una perversión sexual puede producir asco. Una filosofía o una forma de tratar a la gente que se considere degradante puede provocar asco en los que la juzgan así.¹

Desde entonces, mis observaciones se han visto corroboradas y se han ampliado en una serie de estudios realizados por el —casi— único científico que ha centrado la mayor parte de su actividad en el estudio del asco. El psicólogo Paul Rozin, un tipo especialmente amante del buen comer, opina que el núcleo del asco comprende un sentido de incorporación oral de algo profundamente desagradable y contaminante; en mis propios términos, eso sería el tema del asco. Sin embargo, existen enormes diferencias culturales entre los alimentos que se consideran desagradables. La fotografía del hombre de Nueva Guinea lo ilustra: a él le dio asco la visión y el olor de unos alimentos que a mí me parecían apetitosos. También hay grandes diferencias en el interior de una misma cultura. A mi mujer le encantan las ostras crudas; yo las encuentro repulsivas. Hay partes de China en las que el perro se considera un manjar succulento, mientras que a la mayoría de los occidentales la perspectiva de comer perro se les antoja repugnante. Sin embargo, sí existen universales en lo que desencadena el asco.

Rozin ha descubierto que los desencadenantes universales más potentes son

los productos corporales: las heces, el vómito, los mocos y la sangre. En 1955, el gran psicólogo norteamericano Gordon Allport propuso un «experimento mental» sobre el asco, un experimento que se realiza en la propia mente para comprobar si lo que él sugiere realmente ocurre. «En primer lugar, piense en tragar la saliva que tiene en la boca, o hágalo. Luego imagine que la escupe en un vaso ¡y se la bebe! Aquello que me parecía natural y *mío*, de repente se vuelve repugnante y ajeno.»² Lo cierto es que Rozin sí llegó a realizar el experimento. Pidió a unas personas que se bebiesen un vaso de agua en el que habían escupido, y comprobó que Allport tenía razón. Aunque el escupitajo había estado en su propia boca un momento antes, no se bebieron aquel vaso de agua que lo contenía. Rozin afirma que una vez un producto sale del cuerpo, nos provoca asco.

El asco no se presenta como una emoción diferenciada hasta algún punto entre los cuatro y ocho años. Hay aversión, rechazo de lo que sabe mal, pero no asco. Rozin pidió a niños y a adultos que tocasen o comiesen chocolate que había sido moldeado para que tuviese el mismo aspecto que los excrementos de perro. A los niños con edades desde cero hasta de cuatro a siete años no les molestó, pero la mayoría de los adultos se negaron. De forma parecida, si deja caer un saltamontes esterilizado en la leche o el zumo, eso no va a impedir que los niños menores de cuatro años se lo beban.*

Los niños y adolescentes se sienten fascinados por el asco. Rozin nos recuerda que en las tiendas de novedades se venden imitaciones muy realistas de vómitos, mocos, babas y heces, y que quien compra esos objetos son básicamente niños. Existe todo un género de chistes centrados en el asco. El programa de televisión *Beavis and Butt-head*, que fue tan famoso entre los adolescentes, y *Captain Underpants* y *Garbage Pail Kids*, les permite a los más pequeños pensar insistentemente en situaciones de asco.

El profesor de derecho William Miller, en su sugestivo libro *The Anatomy of Disgust*, apunta que no son sólo los niños los que se sienten fascinados por lo asqueroso: «[El asco] (...) posee un atractivo, una fascinación, que se manifiesta en la dificultad de apartar los ojos de los accidentes sangrientos, (...) o en la

atracción que despiertan las películas de terror.³ (...) Nuestros mocos, heces y orina nos corrompen y nos dan asco, [pero nos sentimos] (...) fascinados y curiosos por ellos (...) miramos nuestras “creaciones” con mayor frecuencia de la que admitimos (...) ¡qué normal resulta mirar el kleenex o el pañuelo tras haberse sonado!».⁴ El éxito de taquilla de películas picantes como *Algo pasa con Mary* se explica por su aceptación entre los adolescentes.

Rozin distingue lo que califica de asco interpersonal del asco esencial.⁵ Enumera cuatro grupos de desencadenantes interpersonales aprendidos: lo raro, lo enfermizo, lo desgraciado, lo socialmente contaminado. Mi estudio realizado conjuntamente con Maureen O’Sullivan le da un cierto sostén a la propuesta de Rozin. Pedimos a nuestros alumnos del instituto que nos dijeran por escrito cuál sería la experiencia más intensa de asco que serían capaces de imaginar. El tema de la contaminación oral propuesto por Rozin quedó descrito —por ejemplo, que te obliguen a tragarte los vómitos de otra persona—, pero sólo supuso un once por ciento. El desencadenante del asco más intenso posible que más apareció fue —mencionado por el sesenta y dos por ciento— en respuesta ante comportamientos moralmente reprobables, por ejemplo, cómo se sintieron los soldados americanos cuando descubrieron las atrocidades cometidas en los campos de concentración de los nazis. Casi la mitad de los comportamientos moralmente reprobables citados eran acciones sexualmente repugnantes, como ser testigo de actividades sexuales con menores. El último conjunto de ejemplos, mencionado por el dieciocho por ciento de los encuestados, tenía que ver con la repulsión física, independientemente de la comida, por ejemplo, encontrarse un cadáver con gusanos saliendo de él.⁶ Los resultados indican que en cuanto a los adultos, lo interpersonal, en concreto lo moralmente repugnante, es lo que *creen* que les da más asco, más que el asco esencial de la incorporación oral.

Más arriba dijimos que el asco esencial de Rozin constituía el tema emocional, y si está en lo cierto y las cuatro formas de asco interpersonal —raro, enfermo, desgraciado, moralmente condenable— son aprendidas, entonces éstas son las variaciones del tema. A mí me parece posible, sin embargo, que esas cuatro formas interpersonales de asco también fueran temas —que además se

encuentran en todas las culturas—, con sólo los aspectos concretos, los detalles, integrados por aprendizaje, que variarían con cada individuo, grupo social y cultura. Por ejemplo, todo el mundo puede mostrar reacciones de asco ante una persona moralmente condenable, pero lo que se considera moralmente condenable variará. Lo que resulta extraño y conocido, y lo que es desafortunado también variará conforme a las circunstancias, pero la enfermedad, no. Las personas que están gravemente desfiguradas, las úlceras supurantes, etc., resultarían repugnantes en todas las culturas. Miller señala que las culturas disponen de más libertad para admitir cosas o acciones en el reino de lo que produce asco que para excluirlas de él. Ello encaja exactamente con las ideas debatidas en los capítulos 2, 3 y 4, en los que argumenté que las bases de datos de alerta emocional de las personas son abiertas y no cerradas. Dichas bases de datos, con los programas que guían la respuesta que damos ante nuestras emociones cambiantes, no están vacías al nacer; la evolución ha escrito en ellas instrucciones relativas a cómo responder y sensibilidades con respecto a ante qué responder. Como señala Miller, son difíciles de cambiar, pero siendo abiertas podemos aprender nuevos desencadenantes y nuevas respuestas emocionales.

Pese a que tanto japoneses como norteamericanos reaccionan con asco a los desechos orgánicos y a la incorporación oral, Rozin descubrió diferencias en el asco social. Una persona que no encaje en el orden social, o que critique a los demás injustamente, repugna a los japoneses. A los americanos les repugnan, en cambio, aquellas personas que muestran brutalidad o son racistas. Sin embargo, no todo el asco social cambia conforme a la cultura. Rozin descubrió que en numerosas culturas ¡a los políticos se les encuentra repugnantes!

Además de los cuatro tipos de asco interpersonal descritos por Rozin, existe otro tipo de asco —que yo llamaría *asco de estar harto*— según sugieren los hallazgos de los psicólogos John Gottman, Erica Woodin y Robert Levenson. Sus investigaciones merecen especial atención, pues son los únicos científicos que han cuantificado con precisión la expresión de la emoción durante una de las interacciones sociales importantes de la vida, y una de las más emotivamente cargadas: la relación entre marido y mujer.*

Sorprendentemente, gracias a una expresión de asco de la esposa dirigida directamente a su marido durante una conversación en la que estaban intentando resolver un conflicto, predijo el tiempo que iban a pasarse separados en los cuatro años siguientes.⁷ Gottman descubrió que las expresiones de asco de la mujer normalmente se daban en respuesta a las retiradas del marido (el cerrojo descrito en el capítulo 6), cuando él no se veía capaz de manejarse con los sentimientos de ella. Coloquialmente diríamos que ella no podía más, que estaba harta. Fíjese lo apropiada que resulta la metáfora de la comida. Si su cónyuge le repugna, no cabe duda de que el futuro es sombrío. (Más abajo volveremos a otros hallazgos de Gottman cuando nos ocupemos del desprecio.)

Miller señala algo muy interesante: en la intimidad bajamos el umbral de lo que consideramos repulsivo. El ejemplo principal es según Miller:

(...) cambiar los pañales, limpiar alimentos regurgitados, cuidar de familiares enfermos o enfermizos. (...) Los padres son aquellas personas que se cuidarán de lo que sea, quitarán los excrementos, se arriesgarán a pringarse las manos y la ropa con ellos, sufrirán que se les caguen encima. (...) Sobreponerse al asco inherente de las sustancias contaminantes es algo emblemático de la incondicionalidad del amor de los padres.⁸

La misma suspensión de asco ocurre entre compañeros sexuales. Cito a Miller de nuevo:

La lengua de otra persona en su boca puede ser un signo de intimidad precisamente porque también puede ser un ataque repugnante. (...) El sexo consentido significa la mutua transgresión de los límites contra el asco. (...) El sexo es únicamente un tipo de paso de límites, incluyendo el de la desnudez. Existen otras desnudeces, otras exposiciones y otros conocimientos sobre los que se fundamentan las intimidades intensas, las intimidades de un contacto cariñoso, duradero y cercano. Uno pensaría en compartir y revelar dudas, preocupaciones, intereses; en reconocer anhelos, confesar fracasos y defectos; en sencillamente ser visto con todas sus imperfecciones, debilidades y necesidades. (...) Podríamos definir a los amigos o a las personas íntimas como aquellas a quienes dejamos que se quejen en nuestra presencia, de manera que en justa correspondencia nosotros también nos quejamos cuando estamos con ellas, con ambas partes entendiendo que esas lamentaciones son el privilegio de la intimidad que nuestra dignidad y repugnancia impedirían en ausencia de dicho privilegio. (...) El amor le concede al otro el privilegio de vernos de formas que avergonzarían y repugnarían * sin la intervención del amor.⁹

La intuición extraordinaria de Miller apunta a una función social del asco, que, por otra parte, no resulta nada evidente. La suspensión del asco crea intimidad y es una marca de compromiso personal. Esta aceptación de lo que el otro puede considerar vergonzoso, la participación en actividades físicas que con cualquier otra persona resultarían repulsivas —no sólo el sexo, piense en limpiar el vómito de un extraño en vez del de una persona querida— puede que no sea sólo una señal de amor, sino un sistema para reforzarlo.

Otra función muy importante del asco es apartarnos de lo repugnante. Obviamente, no comer algo pútrido es útil, y el asco social, de forma paralela, nos aparta de lo que consideramos reprobable. Según Miller, se trata de un juicio moral en el cual no podemos transigir ni con la persona repulsiva ni con las acciones. La especialista en derecho Martha Nussbaum escribe que «la mayoría de las sociedades enseñan que hay que evitar a determinados grupos de personas por ser físicamente repulsivos».¹⁰

Desgraciadamente, eso puede constituir una emoción peligrosa, porque deshumaniza a aquellas personas que consideramos repulsivas, de forma que no se las trata como a seres humanos.

A menudo, determinadas acciones se han considerado ilegales porque ofenden —repugnan— a la moral pública, como la pornografía infantil o la obscenidad. Nussbaum cree que la legislación no debería basarse en lo que alguien encuentra repulsivo, y sugiere que tendríamos que utilizar el ultraje, mas que la repulsión, como base para el enjuiciamiento legal.

[El ultraje](...) es un sentimiento moral mucho más pertinente para el enjuiciamiento legal, y muchísimo más fiable, que la repulsión. Contiene un razonamiento que puede ser públicamente compartido, y no cae aquello tan cuestionable de tratar al criminal como un insecto o una babosa, fuera de nuestra comunidad moral. En vez de ello, lo inserta sólidamente en la comunidad moral y juzga sus acciones según un criterio moral.¹¹

Fijándose en que se considera que el estado emocional de una persona en el instante del crimen puede ser un factor atenuante, Nussbaum también afirma que el asco no es una emoción que haya que considerar como tal.

Un homicidio no es peor que otro porque sea más repulsivo. (...) ¹² La respuesta razonable ante el asco — dice— es alejarse del lugar, no matar a la persona que nos hace sentirlo (por ejemplo, una proposición homosexual). Sentirse contaminado o asqueado por alguien nunca es motivo suficiente para comportarse violentamente contra esa persona. ¹³

Los que justifican la peor degradación de otros seres humanos, a menudo se refieren a sus víctimas tratándolas de animales (y no precisamente de los que nos gustan); a veces hablan de sus víctimas como si fueran algo asqueroso e inanimado, como basura o escoria. Aun así, me temo que la indignación o el ultraje también podrían justificar el asesinato e incluso la tortura, pero por lo menos no establecería la barrera que entre uno y los demás impone la repugnancia. Nussbaum, desde luego, se centra en el uso de las emociones para justificar las leyes, no para justificar acciones, legales o no. Una de las barreras o inhibidores que podrían retardar la violencia —se creería— sería la visión y el sonido del sufrimiento de las víctimas, sus gritos y su sangre. Sin embargo, no siempre sucede así, quizá porque la prueba de su sufrimiento las hace repulsivas. Incluso aunque no empecemos a pensar en alguien como repulsivo, la vista de su sangre, la deformación de su cuerpo como producto de las heridas o de la tortura, puede provocar más asco que preocupación.

Muy al principio de mis investigaciones sobre la expresión intercultural, descubrí que las filmaciones de gente sufriendo —una película de un rito de circuncisión aborígen y otra de cirugía del ojo— producían expresiones de asco en la mayoría de los alumnos de instituto cuyas reacciones pude estudiar en Estados Unidos y en Japón. De hecho, edité varias películas formativas médicas, una que mostraba un corte en la carne con gran derramamiento de sangre como parte de una operación quirúrgica, y otra en la que se veía a un hombre con quemaduras de tercer grado que permanecía de pie mientras le arrancaban la piel quemada a tiras. De nuevo, la mayor parte de los espectadores mostraron asco y declararon que lo habían sentido. Las películas podían intercambiarse, pues producían la misma emoción; son unas de las más utilizadas como estímulo fílmico en la investigación de las emociones.

También hubo un grupo minoritario —alrededor del veinte por ciento— que, sin embargo, mostró unas reacciones muy distintas al contemplar el sufrimiento ajeno en la película. En lugar de mostrar asco, reaccionaron con tristeza y dolor, como identificándose con la víctima.

Al parecer, la naturaleza nos diseñó para que sintiéramos asco del interior del cuerpo de otra persona, especialmente cuando hay sangre. Esa reacción de asco queda en suspenso cuando quien sangra no es un extraño sino un allegado, un familiar. Entonces nos sentimos impulsados a hacer algo para aliviar su sufrimiento más que a apartarnos de él. Podemos imaginarnos de qué manera la repugnancia ante los signos físicos de sufrimiento pudo ser beneficiosa para reducir contagios, aun al precio de reducir nuestra capacidad de empatía y compasión, que puede ser muy útil para construir el sentido de comunidad.

Ni la empatía ni la compasión son emociones: se refieren a nuestras reacciones ante las emociones de otra persona. En la empatía *cognitiva* reconocemos lo que está sintiendo la otra persona. En la empatía *emocional*, de hecho, sentimos lo que la otra persona siente, y en la empatía *compasiva* deseamos ayudar a la otra persona a manejarse con su situación y sus emociones. Debemos tener empatía cognitiva para alcanzar alguna de las otras formas de empatía, pero no necesitamos la empatía emocional para tener empatía compasiva.*¹⁴ El desdén está relacionado con el asco, aunque es distinto. No he podido encontrar fotografías de prensa que lo ilustren; al igual que el asco, no suele aparecer en periódicos y revistas. Hacia el final del capítulo se nos muestra un ejemplo en la foto H.

Hace muchos años, distinguía el desdén del asco de la forma siguiente:

El desprecio únicamente se siente por las personas o sus acciones, pero no por gustos, olores o tactos. Pisar excrementos de perro puede darnos asco, pero nunca nos provocará desdén; la idea de comer sesos de ternera puede ser repugnante, pero no va a evocar desprecio. No obstante, uno podría sentirse desdeñoso respecto a la gente que se zampa esas cosas tan asquerosas, porque en el desdén siempre hay un elemento de condescendencia por el objeto desdeñado. Siendo desdeñoso en la antipatía por las personas o por sus acciones, uno se siente superior —habitualmente desde el punto de vista moral— a

ellas. Su ofensa es degradante, pero no hay por qué apartarse necesariamente de ellas, como sí se haría en caso de asco.¹⁵

Lamentablemente, no hay un Paul Rozin para el desprecio, nadie que haya centrado sus estudios en esta emoción. Miller, sin embargo, hizo una sagaz observación: aunque nos sintamos superiores a otras personas cuando sentimos desdén por ellas, las que ocupan posiciones subordinadas también pueden sentir desprecio por sus superiores. Pensemos en «el desdén de los adolescentes por los adultos, el de las mujeres por los hombres, el de los criados por los amos, el de los obreros por los patronos, (...) el de los negros por los blancos, el de los que no tienen estudios por los que sí los tienen. (...)»¹⁶ El desprecio hacia arriba (...) le permite al de abajo atribuirse una superioridad respecto a un atributo particular. (...) Las personas que están abajo saben que están abajo a los ojos de los demás, saben que de alguna forma esos otros los desprecian (...)».¹⁷

Para hacerse una idea de la importancia del desprecio, observe el siguiente grupo de conclusiones derivadas del estudio de la interacción marital que llevaron a cabo Gottman y sus colegas. Las esposas cuyos esposos mostraron desdén:

- Se sentían desbordadas.
- Creían que sus problemas no podían resolverse.
- Creían que sus problemas conyugales eran graves.
- Enfermaron a menudo en los cuatro años siguientes.

El hecho de que las expresiones de repugnancia o de enfado del marido no ofreciesen estos mismos resultados subraya la importancia de diferenciar el desdén como una emoción aparte.

El desprecio, como el resto de emociones consideradas, puede variar en potencia o intensidad, igual que el asco. Sospecho, no obstante, que el máximo asco es mucho más intenso que el máximo desdén, es decir, el máximo desdén no llega a aproximarse al máximo asco en cuanto a potencia.

Está claro que el asco es una emoción negativa; no nos sentimos bien con él;

incluso, como se ha dicho antes, nos quedamos más fascinados por lo repulsivo que lo que cabría esperar respecto a una emoción que no nos hace sentir bien. Sin duda, cuando el asco es intenso, las sensaciones son desagradables, llegando a la náusea. No estoy tan seguro de que el desprecio sea negativo; de hecho, creo que mucha gente se siente bien cuando les surge el desprecio. Quizá luego nos avergoncemos de habernos sentido así, pero las sensaciones que experimentamos durante la emoción son más agradables que desagradables. Eso no significa que sea una emoción que provoque efectos positivos en los demás. Los resultados de Gottman nos dicen que no es así. Pero la sensación percibida durante la experiencia del desdén no es inherentemente desagradable. Es difícil concretar una función para el desdén más allá de señalar el sentirse superior, de no necesitar adaptarse o tomar parte en algo. El desdén afirma el poder y el estatus. Es probable que los que no están muy seguros de su estatus manifiesten desprecio para afirmar su superioridad sobre los demás.

Con frecuencia, el desprecio va acompañado de ira, de una forma suave de ira como la irritación, aunque también puede sentirse sin pizca de enfado. La ira, asimismo, puede ir alternándose con el asco cuando la persona que se siente asqueada se enfada porque la hayan hecho sentirse así.

No disponemos de vocablos para describir los estados de ánimo relacionados con el asco y el desdén, pero ello no implica que no los experimentemos, sólo que no tenemos un modo fácil de referirnos a ellos. Presiento que existen, pero lo cierto es que, que yo sepa, no se han realizado investigaciones ni se ha teorizado sobre ellos.

Planteémonos ahora si hay trastornos emocionales que impliquen asco o desprecio. En un artículo titulado «*Disgust-The Forgotten Emotion in Psychiatry*» (El asco: la emoción olvidada por la psiquiatría), los psiquiatras Mary L. Phillips, Carl Senior, Tom Fahy y A. S. David afirman que pese a no haberse reconocido la importancia del asco en los trastornos psiquiátricos, cumple un importante cometido en varios problemas de tal tipo.¹⁸ Es muy probable que una perturbación en el asco sea de importancia en el trastorno obsesivo compulsivo, tal y como se pone de manifiesto en los pensamientos

obsesivos referentes a la suciedad y la contaminación, y en la necesidad de lavarlo todo excesivamente. Puede ser que las fobias animales se basen en el asco, las fobias sociales en las que una persona teme que la humillen quizá impliquen un asco dirigido hacia sí mismo, y las fobias referidas a la sangre también conllevarían una perturbación del asco. Asimismo, las personas que padecen trastornos de la alimentación, como la anorexia nerviosa y la bulimia, experimentan sensaciones intensas de asco por determinadas partes de su propio cuerpo, por la sexualidad y por determinados alimentos. Hasta la fecha, no obstante, nadie ha propuesto la existencia de trastornos psiquiátricos que incluyan el desprecio.

Cómo reconocer el asco y el desprecio en nosotros mismos

Consideremos las sensaciones internas que experimentamos con el asco y, luego, con el desprecio. Va a serle fácil experimentar sensaciones de asco pensando en alguno de los temas de incorporación oral o en alguna acción moralmente repulsiva. Preste atención a las sensaciones en su garganta, al inicio de unas leves arcadas. Las sensaciones en el labio superior y ventanas de la nariz se incrementan, como si su sensibilidad en dichas zonas de su rostro se hubiera incrementado para que usted las sintiera más. Tras relajarse, intente sentir el asco de nuevo, pero lo más suavemente posible, centrándose de nuevo en las sensaciones de la garganta, ventanas de la nariz y labio superior.

Las sensaciones asociadas con el desprecio son más difíciles de detectar. Piense en el comportamiento de una persona, algo que no llegue a repugnarle pero que le haga sentirse despreciativo. Quizá sea una persona que se cuele, alguien que plagia, que se las da de conocer a gente importante. Asegúrese de que ni se enfada ni se asquea, sólo se siente desdeñoso. Dese cuenta de su tendencia a elevar la barbilla, como mirando a alguien por encima del hombro. Sienta la tirantez en una de las comisuras de los labios.

Cómo reconocer el asco y el desprecio en los demás

Consideremos, a continuación, de qué manera aparecen estas dos emociones en el rostro. Vuelva atrás y observe la expresión del hombre de Nueva Guinea del inicio del capítulo. El labio superior está elevado al máximo. El inferior también y se proyecta un poco hacia delante. La arruga que va por encima de las ventanas de la nariz hacia abajo hasta más allá de las comisuras de los labios es profunda y presenta una forma de U invertida. Las aletas de su nariz están levantadas y aparecen arrugas en ambos lados y en el puente de la nariz. La elevación de las mejillas y el descenso de las cejas crea unas arrugas de pata de gallo. Son las marcas de un asco muy intenso.

Las fotos de Eve muestran versiones más sutiles del asco, y también ejemplos de desdén. Existen dos expresiones faciales muy diferentes que indican el asco, la nariz arrugada y el labio superior elevado, que con frecuencia se dan simultáneamente. También se incluye la foto A, que muestra una expresión neutra, a fin de poder comparar.



En primer lugar, la señal de la nariz arrugada. La foto B muestra la versión más leve de la nariz arrugada; la foto C presenta la misma acción con un poco más de intensidad; la foto D muestra un arrugamiento intenso de la nariz. Fíjese en que cuando alcanza la intensidad que apreciamos en la foto D, las cejas también descienden, lo cual induce a muchas personas a pensar que se encuentran en presencia de la ira. Pero si se fija usted bien, verá que los párpados superiores no están elevados y que las cejas no se juntan (compare con la foto E del capítulo 6). Esto es repugnancia, asco, y no ira. En estas fotos del asco las mejillas se

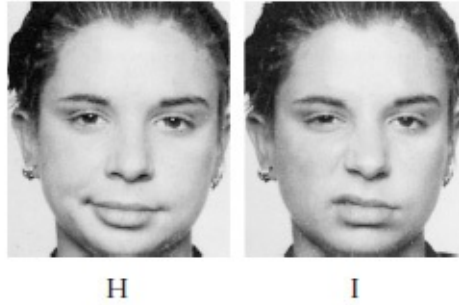
elevan empujando los párpados inferiores hacia arriba; pero lo importante son los cambios de la nariz, boca y mejillas, no los de los ojos. Los músculos de los párpados están más relajados que tensos.



Ahora vamos a fijarnos en el asco indicado por el labio superior elevado. La foto E muestra una leve elevación del labio superior, que gana intensidad en la foto F. La foto G presenta la misma acción, pero en un solo lado del rostro. Cuando la expresión está desequilibrada, como aquí, puede indicar asco o puede ser un signo de desprecio.



Compare la foto G con la foto del desprecio, la H, a continuación. En la foto H la acción también se produce en un solo lado de la cara, pero es una acción totalmente distinta. La comisura del labio está tensa y algo elevada. Se trata de una expresión clara de desdén. La foto I muestra la misma acción que la foto G, pero la acción es más intensa, provocando una ligera separación de los labios en un lado. I, como G, pueden señalar asco o bien desdén.

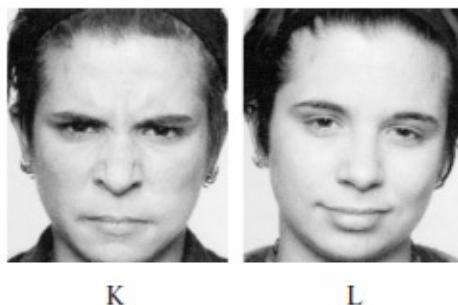


La foto J muestra una mezcla o convergencia de dos emociones en una sola expresión. La nariz está arrugada, un signo de asco, y las cejas no sólo descienden, sino que se acercan la una a la otra, y los párpados superiores están elevados (un signo de cólera). La elevación de los párpados superiores no es muy evidente porque las cejas han descendido mucho; al comparar la foto J con la foto neutra A —o incluso con la C, que presenta cambios únicamente en las cejas, mejillas y nariz— se apreciará con claridad que los párpados superiores se han elevado y que los inferiores se han tensado, un claro signo de cólera.



J

Los labios apretados, otro signo de cólera, podrían acompañar frecuentemente la expresión de la foto J. Lo vemos en la foto K, una imagen obtenida por combinación, en la que hemos añadido unos labios apretados a la expresión de la foto J. Otra posible mezcla de emociones, desdén y disfrute, es la que tenemos en la foto L. La expresión combina la tensión de la comisura del labio con una leve sonrisa, produciendo un aspecto de engreimiento desdeñoso.



Cómo utilizar la información obtenida de las expresiones

Antes de abordar el tema de cómo utilizar la información de que alguien siente asco o desprecio, recuerde que es posible que la persona que lo muestre quizá no sienta esa repugnancia o desdén por usted. Quizá vayan dirigidos hacia sí misma, o puede ser que esté acordándose de alguna antigua experiencia de repugnancia. Aunque no sea inconcebible que una persona que muestre asco sienta esa emoción con respecto a sus propias acciones o pensamientos, hasta la fecha nunca me he topado con tal caso.

Siendo la ira la emoción que con más frecuencia se confunde con la repugnancia, y teniendo en cuenta que las reacciones coléricas, con el tiempo, pueden transformarse en asco, subrayaré las diferencias referentes a cómo podría usted reaccionar en caso de captar signos de asco o desdén, comparados con la ira. Imagínese que le ha dicho a un subordinado que no van a ascenderlo; él reacciona con una muestra clara de asco, como la de la foto D, una nítida respuesta de desprecio, como la de la foto H, o una de las obvias reacciones de ira del capítulo 6. Al ser el portador de las malas noticias, probablemente usted será el blanco de su asco, desprecio o rabia, pero también debería plantearse la posibilidad de que estuviese reaccionando a otra cosa.

Es probable que si su subordinado muestra asco, vaya dirigido a usted o a la situación —la empresa— e indica, más de lo que lo haría la cólera, que no siente ningún interés por intentar de nuevo la obtención del ascenso. No es únicamente que su decisión fuera errónea; lo que usted ha hecho va más allá del simple

error: ha actuado de forma inmoral al no concederle el ascenso. Para él, pues, la situación es pésima. Si lo que le muestra es desdén, eso apunta a que de alguna manera él se cree mejor que usted. Quizá se sienta superior, quizá crea conocer mejor el trabajo, la empresa, el tipo de labor que desempeña; quizá piense que se viste mejor que usted, etc. O quizá su superioridad podría relacionarse con algo que no tiene nada que ver con el puesto de trabajo.

En el capítulo consagrado a la ira, sugerí que en dicha situación puede ser que usted prefiera no enfrentarse abiertamente a la ira, sino decir algo así como: «Es muy probable que mi decisión le haya hecho enfadar, y lo lamento. Hágame saber si hay algo que pueda hacer que pueda resultar de ayuda». Si lo que usted apreció en él fue asco, podría intentar otra vía de abordaje: «Ya veo que mi decisión puede haberle disgustado sobremanera. ¿Hay algo más que pueda aclararle, o algo que considerar con respecto a su futuro? Yo le propongo que no se enfrente directamente a la posibilidad de que él se sienta rechazado por usted, ya que a la mayoría de las personas les es difícil admitirlo, incluso aunque sepan perfectamente que eso es lo que sienten. De todas formas, sigue siendo positivo ofrecer la oportunidad de hablar sobre lo que el otro siente, especialmente si usted desea conservarlo en la empresa. La reacción de desdén podría corresponder a lo descrito anteriormente como «desprecio hacia arriba», es decir, una persona subordinada tratando de afirmar que no es impotente ni inferior. Quizá valga la pena dejar tranquila a la persona y decirle que a usted le gustaría concertar otra reunión para hablar de opciones futuras.

Prosiguiendo con la situación: si los signos faciales fueran más sutiles, mostrando la expresión de la foto B más que la de la I, y éstas fueran las primeras respuestas al recibir las malas noticias, entonces a usted eso le dejaría más libertad de acción. Si las expresiones simplemente se insinúan, quiere decir que o bien la persona está reprimiendo la emoción, o bien que ésta se haya en sus inicios. Si surge inmediatamente en respuesta a las malas noticias que usted le trae, creo que es probable que la reacción emocional esté iniciándose y que usted pueda sacar provecho de un abordaje más directo del asunto. Por ejemplo, usted podría decirle: «Ya veo que esto le resulta difícil de aceptar, porque usted piensa

que en cierto modo no está justificado. ¿Qué le parece si hablamos de ello?». O quizá prefiera no hacer ningún comentario y esperar a ver si los sentimientos crecen en intensidad o si hay algo más que usted pueda hacer, si hay algo que pueda decir para que disminuya su sensación de repugnancia. Pese a que la investigación aún no ha concluido, espero que los descubrimientos del grupo de Gottman sobre el matrimonio se publiquen (cuando una persona que se encuentra en una posición un tanto subordinada comienza a mostrar asco o desdén ante un superior, no es probable que la relación laboral dure).

Consideremos otra situación ya presentada en el capítulo 6. Su hija adolescente muestra esas mismas expresiones cuando usted le comunica que no podrá ir a casa de una amiga esa noche porque usted la necesita para que cuide de su hermano pequeño, mientras usted y su pareja asisten a una reunión de vecinos convocada con carácter de urgencia. En el capítulo sobre la ira indicaba que usted tiene más motivos para ocuparse de la ira de su hija que de la ira de uno de sus empleados que acaba de enterarse que no van a ascenderlo. Ello no quiere decir que esté obligado a hacer comentarios sobre su ira ni a poner en duda su derecho a enfadarse. Muy al contrario: usted podrá solidarizarse con su frustración y explicarle por qué la reunión es tan importante y por qué tiene que adoptar esa actitud de imposición.

También estoy convencido de que si muestra repugnancia, usted no puede hacer caso omiso de ello. ¿Está harta? ¿Siente que de alguna forma usted es moralmente corrupto? De entrada, plantéese si éste es el mejor momento para hablar o si sería mejor primero dejar que sus propios sentimientos se calmaran. Si decide esperar, esté atento, pues siempre existe la tentación de desentenderse. Una forma muy directa de abordar su asco sería decirle: «¿Crees que me estoy portando mal contigo?», o «¿Estás harta de tener que contar conmigo para todo?». Si puede, intente no ponerse a la defensiva y déjela que se explaye, que le cuente cómo se siente sin dejar nada en el tintero. Luego procure explicar sus propios sentimientos y acciones con calma, sin arremeter contra ella verbalmente.

Si muestra desdén cuando se entera de que no puede ir a la fiesta y que tiene

que quedarse en casa mientras usted asiste a la reunión, sería más adecuado dejarla en paz. Puede que sólo se trate de un acceso de desprecio hacia arriba, una afirmación adolescente de ser tan buena o mejor que sus padres. Ya habrá ocasiones para ocuparse de eso, pero a lo mejor acaba por no ser ni siquiera necesario.

Hasta aquí, en todos los ejemplos con su hija he dado por supuesto que su expresión estaba bastante clara (por ejemplo, como la de la foto D y no como la de la B). Es posible que si se diese una reacción más sutil de asco, desdén o ira, ella misma aún no fuera consciente de cómo se siente, o que la emoción se hallase apenas en sus inicios. Si usted está abierto y receptivo, le será más fácil seguir las sugerencias de los párrafos precedentes. Simplemente, procure que ella no se ponga a la defensiva. Que con lo que usted le diga, ella sepa que usted acepta sus razones para sentir lo que siente y que usted desea hablar sobre ello y explorar lo que podrían hacer juntas para que no se sienta así a menudo.

Fíjese en que en la situación que describo, los padres son los buenos: la reunión se convocó con carácter de urgencia, con lo cual no hubo tiempo para disponer las cosas de mejor manera; usted no le está pidiendo que se sacrifique sólo para darse gusto. Desde luego, no va a ser siempre así, y las reacciones de sus hijos, sean de rabia, asco o desprecio, podrán ponerle sobre aviso de si está siendo justo, desconsiderado o egoísta. Si descubre que ha actuado desde el egoísmo y es capaz de reconocerlo, explíquele lo sucedido y agradézcaselo. Dispone de una gran oportunidad para enseñarle a utilizar una emoción negativa, como el asco o la ira, de manera positiva.

LAS EMOCIONES AGRADABLES

Loretta Stirm y sus hijos habían esperado pacientemente en la pista de despegue de la base Travis de las Fuerzas Aéreas mientras un grupo de aviadores abandonaba la aeronave que los había traído de regreso a Estados Unidos. Por ser el oficial de más alta graduación, el teniente coronel Robert Stirm, recién liberado de un campo de prisioneros de guerra situado en Vietnam del Norte, tuvo que dirigirse brevemente a la multitud antes de que las familias pudieran reunirse. De nuevo, su familia aguardó. El fotógrafo Sal Velder, que obtuvo un premio Pulitzer por esta fotografía, escribió: «Cuando finalizó su discurso, miró a su alrededor y divisó a su familia precipitándose hacia él con los brazos abiertos y con una sonrisa resplandeciendo en un auténtico estallido de alegría».¹ La palabra *alegría* es mejor que *placer* respecto a la emoción que vemos en esta foto, por cuanto denota más intensidad que el placer, el disfrute o la felicidad. Sin embargo, al igual que dichas palabras, *alegría* no nos concreta exactamente cuál de las emociones agradables es la que se sentía en esa situación.

Yo creo que existen más de una docena de emociones agradables, todas universales y cada una de ellas tan diferente de las demás como lo son entre sí la tristeza, la ira, el miedo, el asco y el desdén. Del mismo modo que existe todo un conjunto de emociones características que normalmente no nos producen disfrute al sentirlas, también existe otro que sí nos causa placer. El problema con las palabras *disfrute* y *felicidad* es que no son lo suficientemente específicas; implican un único estado mental y emocional, de la misma forma que los

términos *malestar* y *negativo* no revelan si una persona está triste, enfadada, atemorizada o asqueada. En inglés no disponemos de palabras para todas las emociones agradables que describo en el presente capítulo, por lo cual he tomado prestadas palabras de otros idiomas para referirme a las más importantes de las emociones agradables que sentimos.



No es que sepamos demasiado sobre la mayoría de las emociones agradables, pues casi todas las investigaciones sobre las emociones, incluyendo las mías, se han centrado en las emociones molestas. La atención se ha puesto en aquellas emociones que suponen un problema para los demás o para nosotros. Como resultado, sabemos más sobre trastornos mentales que sobre salud mental. Es algo que actualmente está cambiando, puesto que existe un nuevo interés por lo que se ha dado en llamar *emociones positivas*.² Estoy convencido de que podremos obtener enormes beneficios de disponer de más conocimiento y comprensión acerca de nuestras emociones agradables, ya que son esenciales para motivarnos en la vida.

Comencemos, pues, por los *placeres sensoriales*. Existen cosas agradables de tocar; asimismo, que nos toquen puede resultar muy agradable, especialmente cuando el toque procede de una persona a quien queremos y cuando eso se lleva a cabo de forma cariñosa o sensual. Hay vistas cuya contemplación es sumamente agradable, como una bella puesta de sol. Hay sonidos placenteros,

como las olas del mar, el agua saltando entre las piedras de un arroyo, el viento soplando entre los árboles y una enorme variedad de músicas. A los sabores y olores ya nos referimos en parte al hablar del asco, pero a la mayoría le gusta lo dulce, mientras que la capacidad de disfrutar de los gustos ácidos, amargos o picantes parece irse adquiriendo con el tiempo. Lo podrido huele mal para casi todo el mundo, pero algunos de los quesos más valorados poseen lo que la mayoría calificaría de un olor nauseabundo. Espero que existan varios temas universales y muchas variaciones aprendidas para cada uno de los cinco placeres sensoriales.

¿Los placeres sensoriales son simplemente distintos caminos que conducen a la misma experiencia emocional y, por consiguiente, deberían considerarse una sola emoción? ¿O hay que considerarlos cinco emociones distintas (placer visual, táctil, olfativo, auditivo y gustativo)? La pregunta sigue abierta. Algún día las investigaciones dirimirán el asunto determinando si cada uno de estos placeres sensoriales es diferente en sus sensaciones subjetivas, en las señales que se muestran a los demás y en los cambios fisiológicos que los caracterizan. Por ahora, voy a considerarlos como cinco emociones distintas, pues mi intuición me dice que las investigaciones demostrarán que son cosas diferentes y no sólo por el órgano sensorial implicado.

Mi mentor, Silvan Tomkins, no consideraba que los placeres sensoriales fueran emociones. Sostenía que casi cualquier cosa puede disparar una emoción y que cada uno de dichos placeres queda restringido a una única fuente sensorial. A mí no me convence, porque en cada una de las fuentes sensoriales, como el sonido, hay muchos, muchísimos desencadenantes. Pese a que algunos son universales, hay muchos otros que no lo son. Es claramente comprobable que los distintos gustos, imágenes, olores, tactos y sonidos generan placer en cada cultura y también por encima de las fronteras culturales.

Las psicólogas Barbara Fredrickson y Christine Brannigan argumentan que no hay que considerar los placeres sensoriales como emociones, pero plantean una objeción distinta.³ Afirman que los placeres sensoriales se dan sin requerir valoración, y que si no hay valoración no hay emoción. No estoy de acuerdo,

pues muchas emociones negativas comúnmente aceptadas pueden ser desencadenadas por episodios sensoriales inmediatos. ¿El placer automático que mucha gente experimenta al contemplar una puesta de sol implica menos valoración que el miedo automático que la mayoría siente si la silla en la que toma asiento de repente se desploma o si un coche se le echa encima a toda velocidad mientras cruza la calle? No lo creo. Más aún: la mayoría de los factores que nos proporcionan placer sensorial, sea mediante la vista, el oído, el gusto o el olfato y, en menor grado, el tacto, son desencadenantes aprendidos; por ejemplo, contemplar una pintura abstracta de Picasso no está carente de procesos de evaluación. Los placeres sensoriales son agradables y no veo por qué no hay que considerarlos como emociones.

Una de las emociones agradables más simples es la *diversión*. A todos nos gusta divertirnos con algo que encontremos gracioso; algunos somos muy divertidos explicando chistes profusamente. Gran parte de la industria del entretenimiento se dedica a provocar esa emoción, de forma que podamos escoger cómodamente cuándo deseamos estar divertidos. La diversión presenta variaciones: desde una leve manifestación hasta una intensidad extrema, con acompañamiento de carcajadas e incluso lágrimas.⁴

Cuando todo parece ir bien en el mundo, cuando sentimos que no tenemos que hacer nada en especial,* estamos satisfechos, contentos o, como se dice vulgarmente, relajados o sueltos, respecto a dichos momentos. No estoy seguro de que exista un signo facial de *contento*; quizá se dé una relajación de la musculatura facial. Lo más probable es que donde más se aprecie el estado de felicidad sea en la voz. Más adelante explicaré que las diferencias entre las distintas emociones agradables se perciben más en la voz que en el rostro.

Por otra parte, la *excitación* surge en respuesta a las novedades o los retos. Tomkins pensaba que la excitación era la forma más intensa de la emoción del interés, pero el interés es principalmente cerebral, un estado intelectual más que una emoción. Sin embargo, es cierto que asuntos que empiezan siendo sencillamente interesantes pueden acabar por ser excitantes o emocionantes, especialmente cuando los cambios se producen con celeridad o son estimulantes,

inesperados o novedosos. No es fácil especificar un tema o desencadenante universal para la excitación. Es probable que todos los que puedo imaginarme — descenso de esquí alpino, estrellas fugaces— resulten terroríficos para muchas personas. Creo que con frecuencia se da una íntima relación entre la excitación y el miedo, incluso aunque el miedo sea únicamente indirecto y no producido por un peligro real. La excitación tiene su propio aroma, distinto de los del resto de las emociones agradables. Pese a que puede sentirse aisladamente, suele fundirse con una o varias emociones agradables. La excitación también puede aparecer junto a estallidos de cólera y producir rabia, o con miedo y producir terror.

El *alivio*, frecuentemente acompañado de un suspiro, es la emoción que se siente cuando algo que había provocado emociones de gran intensidad se apaga. Nos sentimos aliviados al saber que el test de cáncer ha salido negativo, al encontrar a nuestro hijo que se había extraviado en la superficie comercial durante unos minutos, al saber que hemos aprobado un examen difícil que creíamos que íbamos a suspender. El alivio también puede aparecer tras vivir experiencias que valoramos positivamente, como el alivio de la tensión sexual y la excitación sentida después del orgasmo, a veces combinada con el alivio —si había preocupación— por haber estado a la altura de las circunstancias sexualmente hablando. El miedo suele preceder al alivio, pero no siempre, ya que puede ser que lo que nos aterroriza no tenga remedio. También puede ir precedido de momentos de angustia cuando alguien es capaz de tranquilizarnos o consolarnos por una pérdida. Asimismo, puede surgir tras unos momentos de inmenso placer. El alivio es extraño en cierta manera porque no es una emoción que pueda darse en solitario; a diferencia de todas las demás, debe ir inmediatamente precedido por otra emoción.

Otra emoción agradable es el *asombro*. Sabemos muy poco sobre él, pero una experiencia que tuve hace unos quince años me condujo a proponerlo como una emoción distinta.⁵ En cinco minutos de estar reunido con Richard Schechner, un profesor de teatro de la Universidad de Nueva York, descubrí un cúmulo de coincidencias vitales; de hecho, demasiadas para poder entenderlas. Los dos crecimos en Newark, Nueva Jersey. Los dos fuimos al mismo instituto, pero no

nos conocimos porque Richard iba un año por detrás de mí. Los dos nos mudamos al mismo barrio... ¡y a la misma calle! Incluso ahora, al escribir sobre ello, siento el mismo asombro que sentí entonces. Los padres de Richard le compraron la casa a mi padre tras la muerte de mi madre, y la habitación de Richard era mi antiguo dormitorio.

Las características que definen el asombro son su rareza y la sensación de verse superado por algo incomprensible. A diferencia del resto de autores que han escrito sobre el asombro, yo creo importante separarlo del miedo, aunque las dos emociones pueden fundirse cuando nos sentimos amenazados por algo que nos sobrepasa, o cuando nos las vemos con algo que no entendemos bien. Es un estado intenso, intrínsecamente agradable. Casi cualquier cosa que sea increíble, incomprensible y fascinante puede constituirse en fuente de asombro. No comprendemos lo que es ni cómo pudo suceder, pero no nos da miedo, a menos que suponga una amenaza para nuestra seguridad y entonces también sentimos miedo. Como afirman Dacher Keltner y Jonathan Haidt en su reciente teoría sobre el *temor reverencial* —expresión que tanto ellos como otros autores utilizan para referirse a la combinación de asombro y miedo—, tiene que ver con «objetos que para la mente son difíciles de comprender (...)».⁶ Puede que el asombro no fuera tan raro en los primeros tiempos de nuestra historia, cuando los humanos comprendían mucho menos sobre el mundo y sobre sí mismos. Prácticamente no ha habido estudios científicos sobre el asombro; piense en lo difícil que sería producir el asombro en el laboratorio, en donde podría medirse con precisión.

Darwin escribió acerca de la reacción de ponerse la piel de gallina cuando se experimenta el asombro; ésta es una de las sensaciones físicas más fuertes asociadas a dicha emoción. Basándome en la experiencia personal, creo que cuando se desencadena el asombro también se produce una sensación de hormigueo en los hombros y nuca. Asimismo, puede haber un cambio en la respiración; no el suspiro de alivio, sino inspiraciones y expiraciones profundas, y movimientos de cabeza señalando incredulidad. Por ahora nadie sabe a ciencia

cierta si existe una señal distintiva en el rostro, en la voz o en el cuerpo propia del asombro.

La admiración que se siente por determinadas personas, o considerarlas inspiradoras o carismáticas, genera sensaciones relacionadas con el asombro, pero de nuevo sostengo que se trata de cosas diferentes. La admiración no genera las mismas reacciones físicas que el asombro (la piel de gallina, los cambios en la respiración, los suspiros y los movimientos de cabeza). Deseamos seguir a las personas que nos inspiran, nos sentimos atraídos por ellas, pero cuando somos presa del asombro nos quedamos quietos, no nos sentimos movidos a la acción. Piense en la reacción de la gente en la película *Encuentros en la tercera fase* cuando divisan las luces de las naves espaciales.

El *éxtasis* o arrobamiento, ese estado de autotranscendencia alcanzado mediante la meditación o vivencias en la naturaleza, o en una experiencia sexual con alguien a quien verdaderamente se ama, también puede considerarse una emoción agradable. Siendo semejante a la excitación y el asombro, el éxtasis es una experiencia intensa, no algo que pueda experimentarse a pequeñas dosis, sólo ligeramente.⁷



Jennifer Capriati, fotografiada en la página 243, acaba de vencer en el Open de Francia. Ha logrado algo fantástico, algo difícilísimo, especialmente porque se ha producido después de una retirada del tenis profesional que duró varios años

debido a problemas personales. ¿Qué palabra expresa eso? Podríamos decir que se siente grande, o complacida, o feliz; pero dichos términos cubren demasiadas emociones agradables. Se ha enfrentado a una empresa titánica y ha salido bien. Es mucho más que una sensación de satisfacción, es una especie de orgullo, pero el término *orgullo* abarca demasiado campo. En esta emoción la persona se ha exigido el máximo esfuerzo para lograr algo difícil, y la sensación de haberlo hecho y haber triunfado en el empeño es muy agradable y bastante única. Los demás ni tienen por qué saber lo que has logrado, lo disfrutas tú solo. La psicóloga italiana Isabella Poggi identifica esta emoción, que en inglés no tiene nombre, como *fiero*.⁸

La postura que muestra Capriati la vemos a menudo en deportistas que han ganado un partido difícil, aunque los deportes no conforman el único reto que puede desencadenar el *fiero*. Yo siento *fiero* cuando acierto la solución de un problema intelectual dificultoso. No hay un público cuya adulación persiga. El *fiero* necesita un reto difícil, o una sensación maravillosa que uno tiene sobre sí mismo en el momento del logro. *Triunfo* no sería una buena palabra para describir la emoción, porque implica la victoria en una competición, y ése es sólo uno de los posibles contextos en los que puede sentirse el *fiero*.

Creo que se trata de una emoción particular; no es como los placeres sensoriales, ni como el alivio, ni como la diversión. La excitación puede preceder al *fiero* cuando empezamos a enfrentarnos a la dificultad, pero tampoco se trata de excitación. Es su propia emoción. De hecho, mientras que tradicionalmente el orgullo ocupa el primer lugar entre los siete pecados capitales, el deseo de experimentar el *fiero* ha sido esencial en la historia humana, por cuanto ha ayudado a motivar enormes esfuerzos y grandes logros.*⁹

¿Cómo se siente cuando le comunican que han aceptado a su hijo o hija en el mejor colegio, que lo ha hecho fantásticamente bien en un recital, que le han dado un premio en su patrulla de exploradores o que ha logrado algo importante? Podríamos decir *orgullosa*, pero no es lo bastante concreto con respecto al patrón de las sensaciones físicas que experimentan los padres cuando sus hijos logran algo importante, quizá incluso superando a los mismos padres. En yiddish, sin

embargo, existe una palabra para esta experiencia: *naches*. El autor Leo Rosten define *naches* como «el resplandor del placer-más-orgullo que sólo un hijo puede proporcionar a sus padres: “Yo tengo ese *naches*”». ¹⁰ Otra palabra en yiddish relacionada es *kvell*, que Rosten define como sigue: «Sonreír con un inmenso orgullo y placer, lo más habitual con respecto al logro de un hijo o nieto; estar tan orgullosamente feliz que no quepas por la puerta». ¹¹ *Naches* es la emoción, *kvell* es su expresión. Mi hija sugirió que los hijos sienten *naches* respecto a los logros de sus padres. Su intuición me produce *naches* y ahora estoy *kvellando*.

El *naches* garantiza que los padres inviertan para facilitar el crecimiento y los logros de sus hijos. Por desgracia, algunos padres no sienten *naches* cuando sus hijos destacan en algo y van más lejos que lo que ellos alcanzaron a ir. Esos padres envidiosos a menudo se muestran competitivos con sus hijos, lo cual puede ser muy destructivo para ambas partes. En el mundo académico he sido testigo de ese tipo de competencia entre mentor y alumnos en más de una ocasión: «¿Por qué la invitó a la conferencia? Yo soy el experto; ella fue alumna mía». Un profesor, como un padre, debe sentir *naches* si el alumno aprende a sentir *fiero*, y se siente motivado por él para alcanzar cotas más altas, esperando que su mentor pueda *kvellar*. Estos ejemplos plantean la interesante posibilidad de que existan emociones agradables que muchas personas nunca experimentarán. Sin duda, es así con los discapacitados físicos, que tienen bloqueado alguno de los placeres sensoriales, pero quizá también existan discapacidades psicológicas que bloqueen la capacidad de experimentar algunas emociones agradables.

El antropólogo Jonathan Haidt sugiere que lo que él llama *elevación* sea considerada una de las emociones agradables. La describe como «una sensación cálida e inspiradora que las personas experimentan cuando son testigo de acciones inesperadas de bondad, amabilidad y compasión humanas». ¹² Cuando nos sentimos elevados, nosotros mismos nos motivamos para ser mejores personas, para tomar parte en acciones altruistas. No dudo de que lo que Haidt ha identificado y nombrado exista, pero no estoy muy seguro de que satisfaga los

criterios para concluir que sea una emoción. No todo lo que experimentamos son emociones; también tenemos pensamientos, actitudes y valores, por ejemplo.

Richard y Bernice Lazarus describen la *gratitud* como un «agradecimiento por un regalo altruista que nos proporciona un beneficio». ¹³ Señalan que es probable que cuando alguien hace algo bueno por nosotros de forma altruista, sin conseguir ningún tipo de beneficio para dicha persona, sentimos gratitud. Sin embargo, también podríamos sentirnos turbados por haber acaparado miradas al recibir dicha atención, o rencor por sentirnos en deuda, o incluso cólera si creemos que la persona que se nos ha mostrado tan amable lo hizo por pensar que nos hallábamos en estado de necesidad.

De hecho, la gratitud es una emoción complicada, pues es difícil determinar cuándo va a surgir. Preveo que con respecto a las situaciones sociales en las que se experimenta gratitud va a haber grandes diferencias culturales (la cuestión de cuándo dar propina tiene respuestas muy distintas en Estados Unidos, por ejemplo, comparado con Japón). En Estados Unidos, cuando una persona se limita a hacer su trabajo suele decir que no espera que nadie se lo agradezca; se diría que cuando una enfermera cumple con su trabajo de enfermera cuidando de forma impecable de un enfermo grave, no espera ni necesita gratitud. No obstante, mi experiencia me indica exactamente lo contrario; es decir, que la expresión de la gratitud con frecuencia resulta muy valorada en ese tipo de situación.

Tengo mis dudas acerca de la existencia de un signo universal para la gratitud. En lo único en lo que puedo pensar es en una ligera inclinación de la cabeza, pero este movimiento puede significar muchas más cosas, como el reconocimiento. También dudo de que haya un único patrón psicológico de sensaciones que caractericen la gratitud. No cabe duda de que la gratitud existe, sólo me pregunto si debemos meterla en el mismo saco que la diversión, el alivio, los placeres sensoriales, etc.

La sensación que usted experimenta cuando se entera de que su peor enemigo sufre también puede ser agradable, un tipo distinto de disfrute que el considerado hasta aquí. En alemán recibe el nombre de *schadenfreude*. A diferencia del resto

de emociones agradables, la *schadenfreude* no cuenta con una aprobación general, al menos en las sociedades occidentales (ignoro qué actitud se tiene en las sociedades no occidentales con respecto a esta emoción).¹⁴ Se supone que nos recreamos con nuestros éxitos y que no nos regocijamos con las desgracias de nuestros rivales. ¿Lo consideraremos como una emoción agradable distintiva el recrearse con la desgracia ajena? Probablemente no; se parece demasiado al *fiero*, pero en público.

¿Realmente existen *dieciséis* emociones agradables? ¿Pueden clasificarse como emociones distintas los cinco placeres sensoriales, la diversión, la satisfacción, la excitación, el alivio, el asombro, el éxtasis, el *fiero*, el *naches*, la elevación, la gratitud y el *schadenfreude*? Sólo la investigación consagrada a examinar cuándo se dan, cómo se señalan y qué ocurre internamente podrá dar respuesta a estas preguntas. Por ahora, estoy convencido de que hay que investigar cada una de ellas. Se me replicará que si no disponemos de una palabra para una determinada emoción, entonces esa emoción no tiene derecho a recibir tal denominación. ¡Pero no vamos a ser tan cortos de miras para insistir en que tenga que ser una palabra inglesa! Yo no creo esencial que haya una palabra, en la lengua que sea, aunque sí espero que en algún idioma la haya. Las palabras no son las emociones, sino representaciones de las emociones. Debemos observar el cuidado más exquisito para que las palabras no nos confundan acerca de lo que son las emociones. Nuestra forma de utilizar las palabras a veces nos lleva a confundirnos. Yo he usado la palabra *diversión* para la emoción agradable que sentimos en respuesta a algo gracioso, generalmente un chiste, pero hay muchas más cosas que poseen esa cualidad humorística. Ahora, sin embargo, considere las emociones que sentimos en un parque de atracciones. Normalmente no es que haya muchos chistes, aunque lo que hagan los actores pueda resultar divertido. Las casas de la risa y las montañas rusas provocan más bien excitación, miedo y alivio que diversión. Podríamos sentir *fiero*, también, por habernos atrevido a pasar por experiencias difíciles, o por haber derribado las botellas, o haber acertado al blanco en las barracas de tiro. Asimismo, si nuestros hijos hubiesen ganado en esos juegos, podríamos sentir

naches. Y puede haber placer sensorial de un tipo u otro en las experiencias de un parque de atracciones. Según mi forma de utilizar las palabras, a mí me cuadraría más la expresión «parque de disfrute».

Las emociones placenteras nos motivan, nos impulsan a hacer cosas que por lo general nos resultan positivas. Nos animan a participar en actividades necesarias para la supervivencia de la especie: las relaciones sexuales y el apoyo al crecimiento de los hijos. Esto tiene poco que ver con el hedonismo, puesto que las acciones altruistas, hacer el bien y crear cosas maravillosas pueden constituir fuentes aprendidas de *fiero*, excitación, diversión, placeres sensoriales, etc., de hecho, de casi todas las emociones agradables. Buscar el disfrute no tiene por qué ser algo solitario o egoísta. De hecho, en mi opinión, es exactamente lo contrario, creo que sin ese contacto con los demás que genera placeres sensoriales, la vida sería bastante árida.

Con Tomkins, creo que la búsqueda del placer es una motivación de primer orden en la vida. Pero ¿cuáles de esas emociones agradables buscamos con más ahínco? Todos podemos experimentar todas las emociones, a menos que suframos de algún tipo de discapacidad sensorial, pero la mayoría nos especializamos y ansiamos más unas que otras. La gente se organiza la vida para maximizar la experimentación de algunos de dichos disfrutes. Yo, por ejemplo, tiendo a concentrar mis esfuerzos para sentir *fiero*, *naches* y algunos placeres sensoriales; cuando era más joven estaba más centrado en la excitación que en *naches* (aún no tenía hijos). Espero que en el transcurso de la vida vayamos cambiando de foco varias veces, pero eso, de nuevo, está pendiente de estudio.

La búsqueda de la satisfacción siempre ha sido algo de poca importancia para mí, pero tengo amigos para quienes eso constituye un objetivo de máxima importancia, son personas que buscan momentos de calma y ecuanimidad. Otros que conozco se meten deliberadamente en situaciones de riesgo en las que disparan sus alarmas para experimentar excitación, *fiero* y alivio. Y aún hay otros para quienes la diversión, que les diviertan y divertir ellos a otros es el elemento central de su personalidad. Las personas altruistas, que a menudo optan

por trabajar en organizaciones como Habitat for Humanity o el Cuerpo de la Paz, quizá pretendan lograr elevación y gratitud, y a lo mejor también *fiero*.

Volvamos a la foto del reencuentro de la familia Stirm. Intentemos identificar las emociones agradables sentidas por la hija que corre con los brazos abiertos para abrazar a su padre. Vemos excitación y anticipación de los placeres sensoriales que está a punto de sentir en cuanto lo abrace y perciba su olor y las sensaciones que le son familiares. Es probable que unos minutos antes sintiese alivio al comprobar que su padre había vuelto a casa indemne, sin heridas de guerra. También pudo haber un instante de asombro ante la pura incomprendibilidad de su regreso tras cinco años de ausencia, un largo período en la vida de una mujer tan joven.

Los reencuentros con una persona con la que estamos muy unidos pueden constituir un tema universal de las emociones agradables. En Nueva Guinea, descubrí que las reuniones con vecinos de aldeas amigas eran la mejor ocasión para filmar la alegría espontánea. Me sentaba al borde del camino, medio oculto por la vegetación, con la cámara lista, a la espera de los reencuentros entre amigos. Las reuniones refuerzan los vínculos entre las personas. Su ausencia provoca que el cariño crezca, y cuando ves de nuevo a alguien a quien quieres te sientes bien.

Las relaciones sexuales son otro tema universal en el que se sienten numerosas emociones agradables. Evidentemente, se dan varios placeres sensoriales, más la excitación al principio y el alivio tras el clímax. La lujuria y el deseo sexual están cargados de expectativas eróticas, expectativas de algunos de los placeres sensoriales, y excitación ante la perspectiva de lograr lo que se anhela.

Los alumnos de instituto, tanto chicos como chicas, mencionaron el nacimiento de un hijo deseado en más ocasiones de las previstas por mí en una investigación inédita, cuando se les pidió que describiesen el acontecimiento más feliz que podían imaginar que alguien podía vivir. La excitación, el asombro, el alivio, el *fiero* y, quizá, la gratitud probablemente se cuentan entre las emociones agradables más relevantes.

Estar en presencia del ser amado es otro tema universal. Tanto el amor de padres como el amor romántico implican compromisos a largo plazo y un cariño intenso por otra persona concreta. Pero en sí mismo no es una emoción. Las emociones pueden ser muy breves, pero el amor perdura. Sin embargo, aunque el amor romántico puede durar toda una vida, no es algo que ocurra a menudo. El amor de los padres, por norma general, sí es un compromiso que dura toda la vida, pese a que pueda haber excepciones en las que los padres repudian a sus hijos. Existe otro significado del amor que se refiere a una oleada breve y momentánea de extremo placer y compromiso con la persona amada.¹⁵ Es lo que antes describí como éxtasis o arrobamiento, y puede considerarse una emoción.

En las relaciones de amor de una familia a menudo sentimos muchas de las emociones agradables, pero no sin también sentir en ocasiones algunas de las no agradables. Podemos sentirnos enfadados, asqueados o decepcionados con respecto a las personas que queremos, y a menudo sentimos desespero y angustia si alguien a quien queremos resulta herido de gravedad o fallece. Yo creo que los padres nunca dejan de preocuparse por la seguridad y el bienestar de sus hijos, aunque se preocupen más cuando aún son jóvenes. El contacto con los hijos, sea éste real, recordado o imaginado, puede generar muchas emociones agradables: placeres sensoriales, *naches*, momentos de satisfacción o excitación, alivio cuando se libran de un peligro y, con toda certeza, en ocasiones, también diversión.

En el amor romántico pueden sentirse todas las emociones desagradables, pero —es de esperar— con menos frecuencia que las agradables. La repugnancia y el desdén no suelen sentirse, pero cuando se dan son signo de que la relación atraviesa serias dificultades. Las relaciones románticas son distintas según las emociones agradables que se den con mayor frecuencia.¹⁶ Hay parejas que buscan el *fiero* conjuntamente colaborando en el trabajo o hallando una especial satisfacción en los logros de cada uno. Otras se centran más en la excitación o en el contento, por citar algunos ejemplos.

Pese a creer que los temas aludidos son universales, son nuestras experiencias las que los elaboran. Asimismo, aprendemos numerosísimas variaciones de

dichos temas, las cuales a su vez funcionan como causas principales de las distintas emociones placenteras.

Existen estados de ánimo relacionados con algunas de las emociones agradables, concretamente, la excitación, el contento y la diversión. Dichas sensaciones pueden manifestarse durante largos períodos, horas, de forma que la persona puede sentir que la emoción se relaciona con su estado de ánimo.

Al inicio del capítulo apuntaba que la palabra *felicidad* no nos indica qué tipo de felicidad es el que está dándose. Pero no sólo eso, la palabra puede resultar aún más ambigua por cuanto también se refiere a algo absolutamente distinto, como la sensación general de bienestar subjetivo. El psicólogo Ed Diener, abanderado de los estudios sobre el bienestar subjetivo, lo define como la evaluación que cada persona hace de su propia vida. Principalmente es un dato que se ha medido a partir de las respuestas dadas a preguntas del estilo de: «En su mayor parte, mi vida se aproxima a mi ideal», o «Hasta la fecha he conseguido las cosas más importantes que deseaba en la vida». En el bienestar parecen intervenir varios factores distintos: la satisfacción en ámbitos concretos, como el trabajo, o la frecuencia con la que la persona experimenta emociones agradables comparado con las no agradables.

El bienestar subjetivo ha sido profusamente estudiado en todo el mundo mediante el uso de cuestionarios. Presentar algo más que una pincelada de sus resultados nos llevaría muy lejos, pero digamos que uno de los descubrimientos universales es la existencia de una correlación positiva entre el bienestar y el poder adquisitivo de los ingresos de la persona. Por otra parte, una diferencia cultural destacable consiste en que en las sociedades occidentales el amor propio se considera más relacionado con el bienestar subjetivo que en las sociedades no occidentales. En general, además, en todas las culturas el mantener una relación íntima también se asocia al bienestar.¹⁷

También existe un conjunto de rasgos de personalidad relacionados con las emociones agradables. Las personas que declaran sentir una mayor felicidad son aquellas cuyos resultados en los tests de personalidad referidos a la extroversión y la estabilidad emocional son altos.¹⁸ En las investigaciones sobre de qué

manera esos rasgos de personalidad conducirían a una mayor felicidad no se han tenido en cuenta los distintos tipos de disfrute que he esbozado, pero sí se sugiere que el ser extrovertido podría predisponerle a uno a ser más feliz. Los extrovertidos quizá sean menos sensibles al rechazo o al castigo, o más dados a establecer comparaciones favorables entre ellos mismos y los demás. También puede que los extrovertidos encajen mejor que los introvertidos en la cultura norteamericana.¹⁹

Las personas también se muestran dispares respecto a su nivel habitual de optimismo y alegría; ésa parece ser una característica duradera más que una reacción a un acontecimiento o situación concretos. Christopher Peterson, un gran experto en este campo, sugiere que el optimismo es una actitud sobre la probabilidad de vivir emociones agradables.²⁰ Mientras que no todo el mundo es muy optimista, tener dicha perspectiva es bueno para usted; la encontramos en personas que disfrutan más de su vida, tienen más perseverancia y unos logros más elevados. Sorprendentemente, varios estudios parecen indicar que los optimistas gozan de mejor salud y que de hecho viven más.²¹ Peterson sugiere que sentir un optimismo general acerca de la vida «puede constituir una tendencia biológicamente dada, que la cultura completa mediante un contenido socialmente aceptable, y que conduce a resultados deseables por cuanto produce un estado global de vigor y resistencia».²²

Peterson también inquiere: «¿Cómo se siente el optimismo? ¿Es felicidad, alegría, hipomanía [un trastorno mental en el cual uno está animadísimo] o simple contento?».²³

En capítulos anteriores he descrito de qué manera una sobreabundancia de determinadas emociones negativas —el miedo, la ira y la tristeza son los ejemplos más claros— señala la existencia de un trastorno emocional. A la ausencia total de emociones agradables —ser incapaz de sentir *fiero*, *naches*, placeres sensoriales, etc.— se la llama *anhedonia* y es un trastorno psiquiátrico. Por otra parte, la excitación excesiva y continua, en ocasiones combinada con arrobamiento y *fiero*, es un componente del trastorno emocional de la manía.

Cómo reconocer el disfrute en los demás

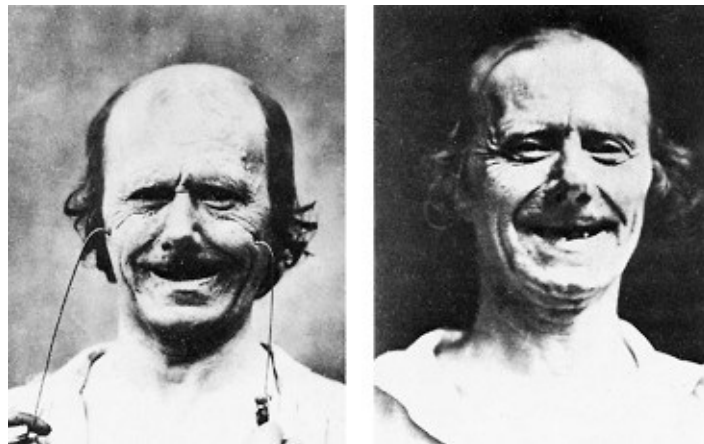
A partir, incluso, de la ojeada más somera a las fotos que ilustran este capítulo hasta aquí, observamos que la sonrisa se revela como el signo facial característico de las emociones agradables. Todas ellas implican sonreír: diversión, *fiero*, *naches*, contento, excitación, placeres sensoriales, alivio, asombro, *schadenfreude*, éxtasis y, quizás, también la elevación y la gratitud. Dichas sonrisas presentan diferencias en cuanto a su intensidad, a su rapidez en aparecer, al tiempo que permanecen en el rostro y al tiempo que necesitan para desaparecer.

Teniendo en cuenta que las distintas emociones agradables comparten esa misma expresión sonriente, ¿cómo saber cuál es la que siente la persona? Un estudio reciente, citado en el capítulo 4, apoya mi suposición²⁴ acerca de que la voz y no el rostro es lo que nos proporciona los signos que distinguen una emoción agradable de otra. Los psicólogos ingleses Sophie Scott y Andrew Calder han identificado distintas señales vocales para el contento, el alivio, el placer sensorial que incluya tacto y el *fiero*. Descubrieron que la voz es lo que señala cada emoción; imitaron el sonido de cada voz y comprobaron que las personas que las escuchaban no tenían problema alguno para distinguir una emoción de otra. Sin embargo, aún no han elaborado una descripción pormenorizada del elemento o elementos que en el sonido de la voz señala cada una de las emociones agradables. Espero que también descubran señales vocales para el resto de emociones agradables.

Las sonrisas pueden confundirnos, no sólo por darse en todas y cada una de las emociones agradables, sino también porque a veces las vemos en personas que no están experimentando ningún tipo de disfrute, por ejemplo, por cortesía. Existe una diferencia que separa las sonrisas de disfrute del resto. Es una diferencia sutil, y nuestros estudios con el psicólogo Mark Frank apuntan a que la mayor parte de la gente las pasa por alto.²⁵ Si usted no sabe qué es lo que debe buscar, se hará una idea equivocada, se confundirá o llegará a la conclusión de

que las sonrisas no son de fiar. No es cierto: las sonrisas nos dicen sutilmente pero sin ambigüedades si son producto del disfrute o no.

Hace más de un siglo, el gran neurólogo francés Duchenne de Boulogne descubrió en qué se diferencia una auténtica sonrisa de placer del resto de sonrisas no placenteras.²⁶ Duchenne se dedicó a estudiar de qué forma cada músculo facial transformaba el aspecto de las personas cuando se estimulaban eléctricamente las distintas partes de la cara; y fotografió las contracciones musculares resultantes. Este experimento lo realizó con un hombre que no sentía dolor en la cara, de forma que el procedimiento no le suponía ninguna molestia. Al observar la fotografía sonriente obtenida mediante la estimulación del músculo *cigomático mayor* —que va desde los pómulos descendiendo en ángulo hasta las comisuras de los labios, tirando de ellos hacia arriba en ángulo para formar la sonrisa—, Duchenne se dio cuenta de que aquel hombre no parecía realmente feliz. La comparación con su expresión de auténtico disfrute surgida en respuesta a un chiste revela que en ésta el hombre no se limita a sonreír, sino que también activa los músculos que circundan el ojo. Compare por sí mismo la imagen del hombre con electrodos en la cara (izquierda) con la del hombre sin electrodos, en la que la sonrisa es la respuesta a un chiste (derecha).



La sonrisa de Duchenne

Duchenne escribió: «La emoción de alegría sincera se expresa en el rostro

mediante una contracción combinada del músculo *zygomaticus major* y el *orbiculari oculi*. El primero obedece a la voluntad pero el segundo sólo lo activan las dulces emociones del alma [recuerde que el escrito es de 1862]; la (...) falsa alegría; la risa engañosa, no pueden provocar la contracción de este último músculo. (...) El músculo que circunda los ojos no obedece a la voluntad; sólo se pone en juego mediante un sentimiento verdadero, una emoción agradable. Su inercia, en la sonrisa, delata a un falso amigo». ²⁷

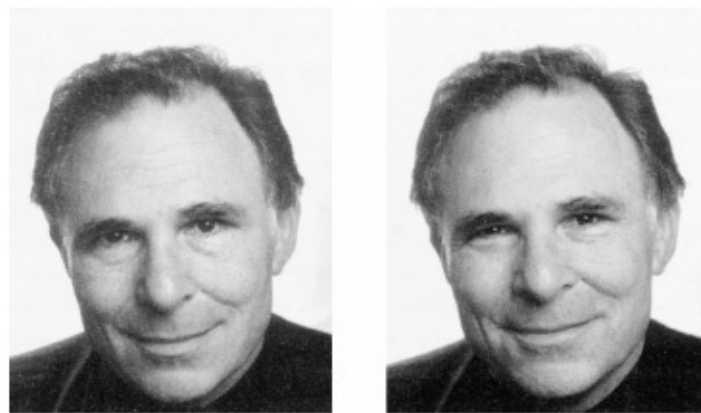
Nuestras investigaciones ²⁸ confirmaron la afirmación de Duchenne de que no se puede contraer voluntariamente el músculo *orbicularis oculi* —«no obedece a la voluntad»—, aunque sólo es una parte del músculo la que es difícil de contraer voluntariamente. Hay dos partes del músculo, una parte interna que tensa los párpados y la piel situada justo bajo ellos, y otra parte externa que se extiende a lo largo de toda la cavidad ocular —tirando de las cejas hacia abajo y de la piel de debajo de las cejas, y tirando hacia arriba de la piel de debajo del ojo y elevando las mejillas—; muy pocas personas pueden contraerlo voluntariamente —sólo el diez por ciento de las que hemos estudiado.

Todo el mundo puede activar la parte interna, el tensor del párpado, con lo cual su ausencia no puede «delatar a un falso amigo». Los actores que ofrecen un aspecto convincente de estar disfrutando, o pertenecen a ese grupo minoritario capaz de contraer voluntariamente la parte externa del músculo, o, más probablemente, conectan con un recuerdo que genera la emoción, lo cual produce la auténtica expresión involuntaria.

Pese a que Charles Darwin citó a Duchenne y utilizó algunas de sus fotografías para ilustrar las diferencias entre sonrisas, los científicos que estudiaron la expresión facial durante los cien años siguientes ignoraron el descubrimiento de Duchenne. ²⁹ Mis colegas y yo reintroducimos el descubrimiento de Duchenne hace veinte años, ³⁰ y desde entonces, tanto nosotros como otros investigadores hemos destacado su importancia. Por ejemplo, cuando a un niño de diez meses se le acerca un extraño, en la sonrisa del bebé no participa el músculo que circunda los ojos, y en cambio sí se activa cuando es su madre quien se le acerca. ^{*31} Cuando las parejas felizmente casadas

se reencuentran al final de la jornada, su sonrisa implica ese músculo que circunda al ojo, la cual, sin embargo, está ausente de la sonrisa de las parejas infelices.³² Las personas que hablando del reciente fallecimiento de su cónyuge muestran sonrisas que impliquen el orbicular, al cabo de dos años ya han pasado el luto.³³ No es que disfruten de la muerte de su cónyuge, pero pueden recordar experiencias agradables y, por un instante, revivir ese disfrute. Las mujeres que en las fotografías de los anuarios de los institutos donde estudiaban sonríen con el orbicular activado, al cabo de treinta años afirman sufrir poca angustia y disfrutar de más bienestar emocional y físico.³⁴ En general, las personas que suelen sonreír implicando el orbicular afirman que se sienten más felices, su presión arterial es más baja y sus parejas y amigos dicen de ellas que son felices.³⁵ En nuestros estudios hemos descubierto que sonreír con los músculos oculares y los labios activa zonas del cerebro —temporal izquierdo y regiones anteriores— típicas del disfrute espontáneo; en cambio, sonreír sólo con los labios no las activa.³⁶

En su honor, propongo que a la auténtica sonrisa de placer en la que se activa la parte externa del músculo que orbita al ojo se la llame *sonrisa de Duchenne*.



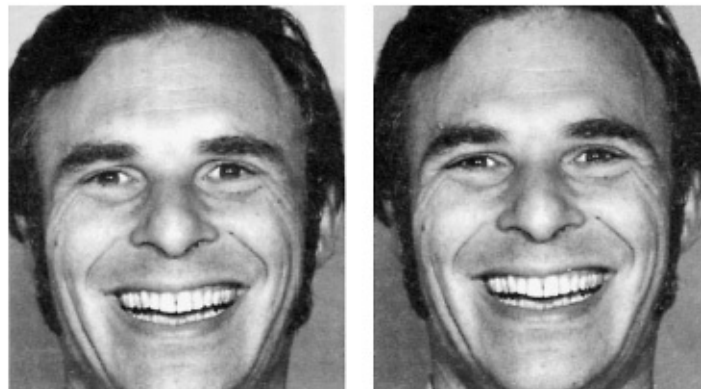
A

B

A primera vista parecería que la única diferencia entre estas fotos es que en la foto B los ojos están más cerrados, pero si las compara cuidadosamente verá varias diferencias. En la B, que es la que muestra un auténtico disfrute y placer

con una sonrisa Duchenne, las mejillas están más elevadas, el contorno de las mejillas ha cambiado y las cejas han descendido levemente. Todo ello se debe a la acción de la parte externa del músculo que orbita alrededor de los ojos.

Cuando la sonrisa se hace más amplia, sólo una pista distingue el disfrute del no disfrute. Una sonrisa amplia, como la de la foto C, hace subir las mejillas, junta la piel bajo los ojos, estrecha la abertura del ojo e incluso produce patas de gallo, todo ello sin implicación alguna del músculo que orbita alrededor del ojo.



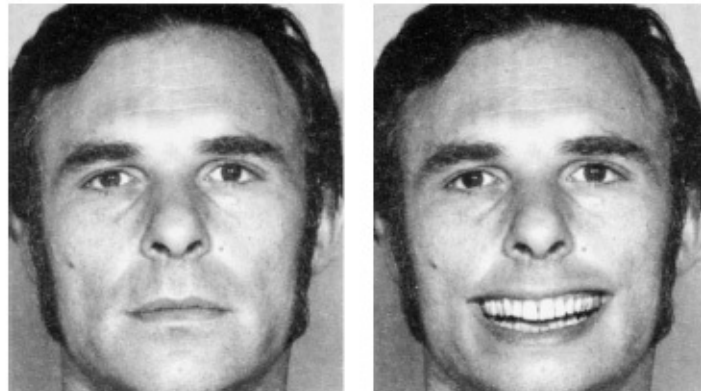
C

D

En comparación, la foto D muestra la ceja y el pliegue que cubre el ojo —la piel situada entre el párpado y la ceja— ha descendido por la acción del músculo orbicular. La foto D es una amplia sonrisa de placer, mientras que la C es una amplia sonrisa, pero sin disfrute. Por cierto, la foto C es una foto confeccionada insertando la imagen de D desde los párpados hacia abajo sobre la imagen neutra E. La foto F, abajo, es otro montaje en el que los labios sonrientes de la foto D se han colocado en la foto neutra E. Los seres humanos no pueden producir la expresión de la foto F. Le parecerá rara. El motivo de lo raro que parece es que cuando la sonrisa es tan amplia, produce todos los cambios en las mejillas y los ojos que se aprecian en D. He realizado este montaje para subrayar el hecho de que las grandes sonrisas cambian no sólo los labios, sino también las mejillas y el aspecto de la piel de debajo de los ojos.

Hay muchas sonrisas no placenteras distintas. Algunas, como la sonrisa de

cortesía, sólo afectan a los labios. Es lo mismo que vemos en sonrisas utilizadas para indicar que el oyente está de acuerdo o comprende lo que la persona que habla está diciendo. Algunas sonrisas no placenteras exigen la realización de otras acciones faciales además de los labios sonrientes.



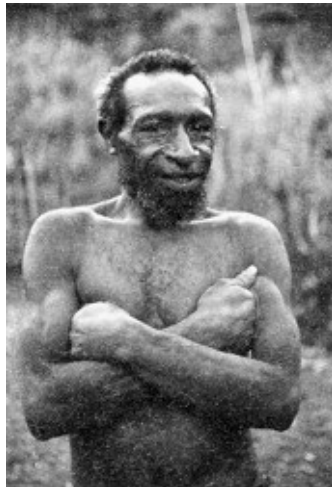
E (neutra)

F

Este hombre de Nueva Guinea era un anciano respetable en su aldea. Su sonrisa dubitativa o precavida señala que no intenta hacer daño alguno, pero que tampoco está muy seguro de lo que va a suceder a continuación. Yo era una persona muy imprevisible para la gente de la aldea, alguien que hacía cosas sorprendentes y raras —encender cerillas, disparar un flash, hacer que surgiese música de una caja, etc. Él había presenciado esas maravillas y se sentía atraído por mí como fuente de ese asombro, excitación y diversión, pero no podía saber cuándo iba a asustarle o a dejarle pasmado. La separación de sus labios, sonrientes, así como los brazos cruzados, ayudan a transmitir esa indecisión.

Había estado todo el día bajo una lluvia de dardos. Por fin, el presidente Ronald Reagan concluyó su alocución ante la NAACP, pero durante su introducción, la presidenta Margaret Bush Wilson estuvo atacándolo recordándole que durante la campaña de las presidenciales no se había presentado en la convención del grupo. Además se metió a los delegados en el bolsillo, que la ovacionaron cuando manifestó el siguiente descargo de responsabilidad: «La NAACP no suscribe necesariamente las opiniones que van

a expresarse». Tras el discurso, el presidente Reagan abrazó a Wilson: la ocasión perfecta para lo que podríamos llamar sonrisa de abatimiento o de «al mal tiempo buena cara».³⁷ Esa sonrisa reconoce que hay emociones desagradables; muestra que se es buena gente, que se es capaz de encajar las críticas y aun así sonreír. No es un intento de ocultar la emoción, sino un comentario visible sobre lo mal que se siente uno. Significa que la persona que la muestra, al menos por ahora, no va a quejarse de su desgracia.



Sonrisa dubitativa

Fíjese en que, además de sonreír ampliamente, el ex presidente Reagan aprieta los labios; por las arrugas de la barbilla también podemos afirmar que lo que ha hecho es empujar hacia arriba el labio inferior. La foto no nos permite distinguir si el músculo que rodea los ojos está activado o no; quizá Reagan disfrutaba con su mal trago. Las sonrisas de abatimiento normalmente se dan cuando no existe un placer real, pero aún sigue siendo posible, como en este caso.



Sonrisa de «al mal tiempo buena cara»

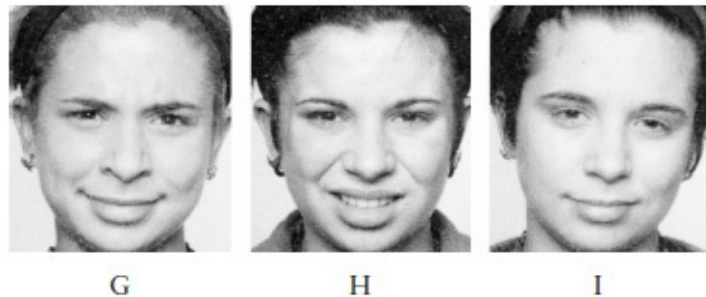


El manejo de la emoción con una sonrisa

Después de dimitir, el ex presidente Nixon mostró esta expresión en una despedida emotiva de quienes habían estado al servicio de su presidencia, momentos antes de abandonar la Casa Blanca por última vez. Nadie dudará de la tristeza que sentía Nixon en esos momentos, pero el rastro de una sonrisa nos dice que no está derrumbándose, que podrá manejar su pesar y probable desesperación. Los labios están levemente vueltos hacia abajo, un signo de tristeza, una expresión que habría podido ser más intensa si no estuviera intentando sonreír. No hay chispa en los ojos, una señal que suele producirse en sonrisas de placer por acción del músculo *orbicularis oculi*. También se aprecia que aprieta un poco los labios en un intento de controlar sus emociones.

A continuación, y para finalizar, observaremos varias fotografías que presentan una mezcla de disfrute con otras emociones.

Cada una de las imágenes de la página siguiente muestra una sonrisa compuesta. La combinación del descenso de las cejas y la sonrisa visible en la foto G no es algo que suela verse. No se trata de una sonrisa airada, porque los labios no están tensos ni se han estrechado, y el párpado superior no se ha elevado. Lo que señala no es seguro, pues nunca la he observado en mis investigaciones. La foto H es más fácil, pues muestra claramente una expresión de asco perceptible en el ascenso del labio superior; la sonrisa añade un matiz de vacilación a la expresión, pero no es un ejemplo de disfrutar del asco. En la foto I se percibe disfrute y desdén, lo cual configura esa expresión de engreimiento. Esta foto ya la ha visto usted en el capítulo sobre la repugnancia y el desprecio.



Cómo utilizar la información proveniente de las expresiones

En capítulos anteriores ya nos referimos a la forma de utilizar la información que obtenemos de las expresiones faciales sutiles que se dan en las distintas relaciones. Aquí no voy a repetirlo, puesto que será raro notar que el hecho de que una persona esté sintiendo una u otra emoción agradable cree un problema. Con frecuencia, el que la otra persona muestre una sonrisa de Duchenne, una de auténtico placer, de cortesía o incluso una falsa no tiene ninguna importancia. Si su jefe le cuenta un chiste que a usted no le hace gracia, aun así usted probablemente sonreirá, y es casi seguro que él no vaya a dedicarse a escudriñar su expresión para asegurarse de que el chiste realmente le ha complacido. Lo que sí importa es que usted ha hecho el intento de parecer divertido. Sin embargo,

habrá otras ocasiones en las que a usted sí le importará saber si la otra persona está divirtiéndose o no. En lo que tiene que fijarse —ahora ya lo sabe— es en ese pliegue que cubre el ojo, situado justo bajo las cejas.

CONCLUSIÓN:

VIVIR CON LAS EMOCIONES

Todos experimentamos las mismas emociones, pero todos las experimentamos de forma distinta. Mi forma de vivir la ira no es, por ejemplo, exactamente la misma que la de mi esposa en todos sus aspectos. Habiendo convivido veinte años, eso es algo que ya sabemos. Pero, aun así, nos resultaría difícil describir las diferencias. Como la mayoría, no disponemos de un marco para examinar en qué son iguales y en qué son diferentes. Sabemos que nuestros desencadenantes concretos de ira no son los mismos, y que yo me enfado con mayor rapidez que ella, pero no es que podamos concretar mucho más. Cuando chocamos debido a nuestras diferencias porque uno de los dos se ha enfadado, nos encontramos demasiado atrapados por el momento para reconocer de qué otras maneras diferimos en nuestra forma de vivir la ira. Con todo, cuando nos enfadamos también compartimos varios aspectos de la experiencia. Habitualmente, lo que nos hace enfadar es algún obstáculo que interfiere en lo que estamos haciendo; nuestra expresión es bastante parecida; nuestras voces adoptan el mismo tono; nuestros corazones se aceleran; nuestras manos se calientan. Las diferencias individuales giran en torno a esos universales típicos de la emoción.

Resulta apropiado describir las diferencias individuales en la experiencia emocional en el último capítulo del presente libro, por cuanto esta obra se basa en las investigaciones que estoy llevando a cabo ahora mismo, en las que llevo trabajando una década conjuntamente con mi amigo y colega Robert Levenson. Mientras que mi obra más conocida versa sobre los elementos universales de la

emoción, actualmente estoy estudiando exactamente lo contrario, es decir, de qué manera la experiencia emocional de cada individuo es única. Las diferencias individuales ya estaban presentes en mi estudio sobre los universales, como lo están en prácticamente todo estudio sobre las emociones, pero debido a que las pruebas sobre la existencia de los universales eran tan concluyentes, las diferencias individuales podían dejarse de lado.

Me sentí atraído por las cuestiones universales por su distinguida historia, con sus grandes celebridades mostrando su desacuerdo. Habiendo resuelto dicha controversia a mi entera satisfacción, el estudio de las diferencias individuales me atrajo como forma de profundizar en la comprensión de mi propia vida y en la de mi familia y amigos. No intento descubrir por qué existen diferencias en el modo de experimentar las emociones. En su lugar, el primer paso consiste en detectar dichas diferencias, descubrir lo que son, crear una base sobre la que observar los perfiles emocionales individuales de esa manera única en la que cada uno de nosotros experimenta sus emociones. Me ha resultado muy sorprendente ver que algunas de las preguntas más fundamentales sobre las diferencias individuales respecto a las experiencias emocionales todavía no se han planteado ni, desde luego, respondido.

Sabemos de las diferencias entre personas con respecto a la intensidad con la que sienten las experiencias emocionales. Hay personas que, característicamente, presentan reacciones coléricas muy intensas, mientras que otras han moderado o suavizado su ira (y no porque deliberadamente la controlen). Hay personas que se enfadan con mucha más rapidez que otras, y la cólera de algunas suele durarles mucho, mientras que otras lo que muestran son breves explosiones de ira. Puede ser que una vez la ira comienza a amainar, desaparezca rápidamente o con mucha lentitud. Así pues, teniendo únicamente en cuenta estos cuatro factores referentes a las posibles diferencias de una experiencia emocional — velocidad de aparición, intensidad de la respuesta emocional, duración de la respuesta emocional, tiempo necesario para recuperarse y volver a un estado neutro—, se plantean numerosas preguntas de gran interés. ¿Todas las personas que montan en cólera con rapidez la superan también con rapidez, o puede haber

una aparición fulgurante seguida de una recuperación dilatada? ¿Si el surgimiento ha sido rápido, ello significa que la respuesta emocional va a ser muy fuerte, o puede haber una rápida aparición pero de una cólera débil o de baja intensidad? Y si la ira es muy intensa, ¿significa que va a durar poco, con brotes cortos e intensos, o puede durar mucho?

Tengo algunas respuestas procedentes de los datos que recientemente he acabado de analizar y que estoy preparando para su publicación científica. Sorprendentemente, todo lo que podía pasar pasó. Por ejemplo, la relación entre la fuerza de la respuesta y la velocidad de la respuesta. Hubiese esperado que los que respondían con velocidad normalmente también lo hiciesen con intensidad; pero en realidad hay tantas reacciones de alta intensidad como de baja. Y los que responden con lentitud también se dividen entre los de alta intensidad y los de baja. Lo mismo ocurría respecto a la relación entre la duración de la respuesta — cuánto duraba una emoción— y su intensidad. Yo pensaba que cuando la respuesta era intensa, iba a necesitar más tiempo para finalizar. Pues no. Las personas que manifestaban respuestas intensas se dividían en las de duración larga y las de duración breve; y las de respuestas débiles, exactamente igual: duración larga y duración breve. Todavía estamos trabajando en este estudio, planteándonos más preguntas sobre las diferencias individuales.

La frecuencia con la que se suceden nuestros episodios emocionales es otro rasgo crucial para la comprensión del *perfil emocional* individual. Usted puede ser una persona que se enfada con mucha lentitud, que nunca se enfurece, una persona cuya ira le dura bastante y luego se desvanece de golpe; pero puede que tenga esos episodios coléricos muy pocas veces al año. O, por el contrario, quizá le ocurran varias veces por semana. Un elemento importante en cada perfil emocional individual es hasta dónde podemos controlar lo que hacemos, decimos y sentimos durante un episodio emocional, mientras que otro aspecto es la claridad con la que les hacemos notar a los demás cómo nos sentimos. Hay personas en las que las señales respecto a cómo se sienten son muy sutiles, incluso sin ningún intento de control de la emoción por su parte. Otras, sin embargo, presentan expresiones emocionales faciales y vocales muy claras y

fuertes, aun cuando intentan tenerlas bajo control. Por último, tenemos los acontecimientos que con mayor facilidad desencadenan nuestras emociones.

¿Lo que descubramos acerca de una emoción —pongamos, por ejemplo, la ira— será válido para el miedo o la tristeza? ¿La persona va a tener un mismo perfil —aparición rápida, intensidad moderada, duración larga, recuperación rápida, ocurrencia frecuente, control fácil, señales claras— para la ira, el miedo y la tristeza? También podemos preguntarnos en otro nivel: si una persona presenta señales emocionales faciales o vocales fuertes, ¿también los cambios en su sistema nervioso autónomo van a ser fuertes, o están desconectados esos dos sistemas de respuesta emocional? No tenemos respuesta para la totalidad de estas preguntas, pero sí sabemos lo suficiente para creer que existen diferencias importantes en la forma en la que las personas experimentan las emociones, y que con frecuencia no se reconocen.¹

Si a usted le interesa trazar su propio perfil emocional, o quizá el de alguna otra persona con quien esté estrechamente relacionado, encontrará la herramienta que le permitirá hacerlo en la página web www.emotionsrevealed.com.

A continuación, describo las características comunes de las emociones. Si reunimos las ideas expuestas en los capítulos anteriores, vemos que una emoción presenta las siguientes características definitorias:

- Hay un sentimiento, un conjunto de sensaciones que experimentamos y de las que nos damos cuenta.
- Un episodio emocional puede ser breve, a veces con una duración de escasos segundos, a veces mucho más largo. Cuando dura horas, hablamos de un estado de ánimo y no de una emoción.
- Tiene que ver con algo que le importa a la persona.
- Experimentamos las emociones como algo que nos sucede, no algo que escogemos.
- El proceso de valoración, en el que constantemente escudriñamos nuestro entorno en busca de lo que nos importa, normalmente es automático. No somos conscientes de nuestras propias valoraciones, a menos que se prolonguen en el tiempo.

- Existe un período refractario que inicialmente filtra la información y el conocimiento almacenado en la memoria, y sólo nos permite el acceso a lo que corrobore la emoción que estemos sintiendo. El período refractario puede durar sólo varios segundos o un tiempo mucho más largo.
- Nos damos cuenta de que respondemos emocionalmente cuando la emoción ya ha comenzado, cuando la valoración inicial se ha completado. Cuando nos damos cuenta de que estamos atrapados por la emoción, podemos reevaluar la situación.
- Existen temas emocionales universales que reflejan nuestra historia evolutiva, además de numerosas variaciones culturalmente aprendidas que reflejan nuestra experiencia individual. En otras palabras, nos emocionamos con respecto a asuntos que fueron relevantes para nuestros antepasados y con respecto a otros que hemos visto que nos importan en nuestra propia vida.
- El deseo de experimentar o no experimentar una determinada emoción es la causa de gran parte de nuestro comportamiento.
- Una señal eficiente —clara, rápida y universal— informará a los demás de lo que la persona emocionada esté sintiendo.

Antes de concluir quisiera sacar a colación varias emociones que no he abordado en este libro: la culpa, la vergüenza y la turbación.^{*2} Dichas emociones no parecen cumplir este último criterio, por cuanto no poseen señales eficaces que las hagan fácilmente distinguibles entre ellas o de la tristeza. En la culpa y la vergüenza, sin embargo, tiene sentido no cumplirlo, porque cuando una persona siente estas emociones no quiere que los otros lo sepan; quizá debido a eso la señal no evolucionó. La turbación es más problemática. El sonrojo no puede considerarse como señal de turbación porque no es observable en las personas de piel oscura. Dacher Keltner ha demostrado que no existe una única expresión momentánea para la turbación, como la hay para la ira, el miedo, el asco, el desprecio, la tristeza y el disfrute. En vez de ello, la turbación se manifiesta mediante una secuencia temporal de expresiones.³ Quizá la turbación apareció posteriormente en nuestra historia evolutiva y aún no ha transcurrido suficiente tiempo para que se haya desarrollado una señal eficaz.

La envidia es otra emoción que cumple la mayor parte de los criterios enumerados más arriba, con la excepción de que no parece existir una señal que la anuncie.⁴ No considero los celos una emoción, sino una escena o trama emocional con tres actores: el que teme perder la atención de otro, el otro y el rival. En el interior de esta trama podemos decir algo de las emociones que cada actor puede sentir, pero no es algo fijo. El rival podría sentir culpabilidad, vergüenza, temor, ira o desdén, según las circunstancias. La persona que teme perder el interés de la otra podría sentir ira, miedo, tristeza o repugnancia. Y la persona cuya atención se pretende puede experimentar varias emociones distintas.

Incluso aunque no manifiesten señales claras, no me cabe duda de que la turbación, la culpa, la vergüenza y la envidia también son emociones. Así pues, he optado por no dedicarles capítulos en esta obra porque personalmente no he llevado a cabo estudios sobre dichas emociones.

He descrito muchas de las emociones que llenan nuestra vida, explicando los desencadenantes habituales de cada una de ellas; cuándo y por qué nos son útiles; cómo reconocer sus manifestaciones más sutiles en los demás; y cómo utilizar la información que hemos averiguado de esas sutiles expresiones en el trabajo, con la familia y con las amistades. Los primeros capítulos abordan dos de los problemas más arduos con los que la mayoría nos enfrentamos en nuestra vida emocional. He explicado por qué nos resulta tan difícil transformar lo que nos hace emocionarnos. No es que sea imposible. Sólo difícil. Debemos identificar nuestros desencadenantes más sensibles y comprender qué factores determinan las posibilidades que tenemos de debilitarlos. Tan difícil como lo anterior, pero tampoco imposible, es cambiar la forma en la que actuamos cuando nos ponemos emocionales de manera que nuestro comportamiento emocional no resulte perjudicial para los demás ni para nosotros mismos. La clave consiste en desarrollar un tipo de conciencia, que yo llamo *atención*, para que sepamos cuándo empezamos a reaccionar emocionalmente, antes de que

haya transcurrido demasiado tiempo. Los ejercicios propuestos para elevar y afinar nuestra conciencia acerca de las sensaciones físicas que experimentamos durante cada emoción pueden ser de ayuda para volvernos más atentos, como también pueden serlo los otros métodos mencionados.

Cuando, hace décadas, inicié mis estudios sobre las emociones, en todo el mundo no había más que un puñado de personas dedicadas a dichas investigaciones. Ahora deben de ser millares. He visto un manual recién publicado con más de cuarenta capítulos, en el que cada uno de ellos describe todo un conjunto de descubrimientos y cuestiones pendientes sobre las emociones, los estados de ánimo y los rasgos emocionales.⁵ En la presente obra no he intentado exponer todo lo conocido, sino lo que creo más pertinente para comprender y mejorar nuestra vida emocional, y lo que yo conozco más. En la próxima década tendremos muchos descubrimientos nuevos que incorporar a lo que he escrito aquí.

APÉNDICE:

CÓMO LEER EL ROSTRO. TEST

Le propongo que haga este test antes de leer el libro, antes de ver las fotos de los capítulos del 5 al 9 y también después de que haya tenido tiempo de estudiarlas. Si es la primera vez que hace el test, y especialmente si aún no ha profundizado en el contenido del libro, entonces no mire las fotos de las páginas siguientes hasta que haya leído esta introducción sobre cómo obtener el máximo provecho del test.

¿Por qué hacer el test? ¿Es que la gente no sabe leer las expresiones faciales? ¿No han demostrado mis investigaciones que se trata de una capacidad innata? Aunque estoy convencido de que no tenemos que aprender a adoptar las expresiones faciales de la emoción —ya están predeterminadas por nuestra evolución y se dan espontáneamente cuando surge la emoción—, es menos seguro aseverar que la capacidad de reconocer dichas señales también funciona a partir de instrucciones predefinidas, o si, en cambio, se aprenden en las primeras etapas de la vida. Quizá pueda haber un terreno intermedio en el que las instrucciones prefijadas resulten dañadas o destruidas por experiencias tempranas gravemente perturbadas. Aunque no podemos saber con exactitud de quién es la responsabilidad de ese déficit, sí sabemos que los niños abandonados o maltratados no reconocen con tanta exactitud como los niños bien tratados las distintas expresiones faciales de las emociones.¹

Afortunadamente, la mayoría de las personas han tenido una infancia sin abandonos ni maltratos y son capaces de reconocer las expresiones emocionales

faciales y vocales cuando son intensas y cuando la persona que las muestra no intenta disimular ni ocultar los signos propios de la emoción en cuestión. A menudo, sin embargo, ése no es el caso. Mis investigaciones² demuestran que la mayoría no parece hacer uso de la información que contienen las sutiles expresiones que se muestran en el presente libro. Y en numerosas conversaciones, las expresiones sutiles se dan con mucha más frecuencia que las expresiones plenas e intensas; y las sutiles suelen ser las más importantes, porque nos dicen lo que aún no se ha verbalizado o lo que puede ser que nunca llegue a verbalizarse.

Cuando una emoción apenas comienza a sentirse, y no es una emoción intensa, puede manifestarse en una expresión muy leve en la que la musculatura no se contrae demasiado, o que sólo aparece en una parte de la cara pero no en toda formando una expresión plena. Fíjese en que no todas las emociones cuando empiezan a experimentarse son de baja intensidad; es posible que ya de entrada sean muy fuertes. Cuando una persona intenta regular sus expresiones emocionales para disminuir cualquier indicio de lo que está ocurriendo, el resultado puede ser una expresión leve o parcial. Si vemos una expresión leve o parcial, pues, podemos suponer que o bien está empezando o bien que la está regulando para que parezca más débil.

Si intentamos eliminar todo signo de la emoción, el resultado puede ser una *microexpresión* en la que la expresión se muestra muy brevemente, generalmente durante un quinto de segundo o menos. Las microexpresiones se dan cuando la persona intenta conscientemente ocultar todo signo de cómo se siente, es decir, la persona sabe cómo se siente pero no desea que usted lo sepa. Las microexpresiones también pueden surgir cuando la inhibición de la expresión se da sin intervención de la conciencia, cuando la persona no sabe conscientemente cómo se siente.

Las microexpresiones pueden ser expresiones plenas pero muy breves, o expresiones parciales y/o leves muy breves. La combinación de las tres —micro (muy breve), parcial (sólo en una zona) y leve (poca contracción muscular)— es la más difícil de reconocer. Pero usted puede aprender a hacerlo.

Instrucciones para hacer el test

Necesitará una hoja de papel pautado, con líneas numeradas del 1 al 14. En la parte superior escriba lo siguiente: ira, miedo, tristeza, asco, desdén, sorpresa, disfrute. Éstas son las posibilidades para cada una de las catorce fotografías de las páginas siguientes. También puede escribir cualquier otra palabra en la línea de la fotografía, si opina que ninguna de las propuestas refleja lo que usted haya captado. También necesitará un trozo de papel para utilizarlo como punto.

Mire cada foto sólo durante una fracción de segundo, de forma que sea como una microexpresión. Más tarde podrá contemplarlas durante más tiempo y ver si obtiene mejores resultados.

La cara tendría que tener el mismo tamaño que una real, es decir, el tamaño normal de la cara de una persona. Pero como la fotografía es más pequeña, tendrá que mantener la imagen a la distancia de un brazo, así se formará en la retina una imagen del mismo tamaño que le ofrecería una persona que estuviese sentada a la distancia habitual de una conversación.

Es importante que sólo mire una foto cada vez. Mírela lo más brevemente posible y cierre inmediatamente el libro. Ponga el punto para volver con comodidad a la misma página. A menudo comprobará que no puede saber cuál es la emoción que se muestra en la foto; aun así, no vuelva a mirar. Haga caso de su corazonada, utilice su intuición; si es necesario, adivine, pues puede ser que haya reconocido la expresión —recuerde que son universales e innatas— sin haberse dado cuenta. Escriba una de las palabras referidas a emociones numeradas en el encabezamiento de la página, o una palabra que se ajuste mejor a lo visto. Hágalo con cada una de las catorce fotos.

Ahora ha llegado el momento de disfrutar de una segunda oportunidad; ahora dispondrá de más tiempo para mirar. Lo mejor es que descanse unos minutos y luego utilice una hoja nueva. Así será menos probable que se acuerde de sus primeras impresiones con cada foto. Cuando esté listo, sostenga el libro con el brazo estirado y eche un vistazo a cada foto. De una en una y sólo durante un segundo. Diga «uno dos tres» lentamente y escriba lo que interprete de cada

rostro. Quizá se pregunte por qué sólo un segundo, si las expresiones suelen durar más. El motivo es que hemos descubierto que durante una conversación la mayoría de las expresiones ocupan de medio segundo a dos segundos y medio. Y pese a que muchas duran más de un segundo, también es cierto que dichas expresiones compiten por lograr atraer su atención con las palabras que dice la persona, sus movimientos corporales, su voz, etc., y que al mismo tiempo, también sale a escena lo que usted piensa sobre lo que la persona dice y hace, por no hablar de otras posibles fuentes de distracción.

Cuando lo haya hecho dos veces —si tiene paciencia— podría realizar el test una tercera vez y concederse todo el tiempo que desee para interpretar las expresiones.

Para comprobar las soluciones, vaya a la página 283. Lleve la cuenta de los aciertos atribuibles a la intuición y a la práctica.



Foto 1

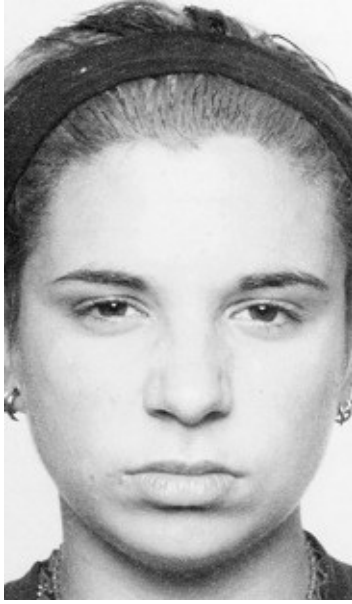


Foto 2



Foto 3

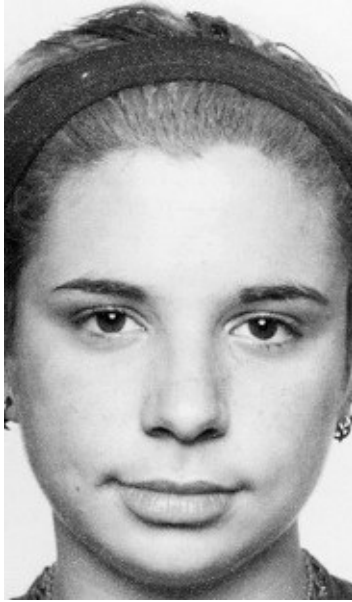


Foto 4



Foto 5



Foto 6



Foto 7

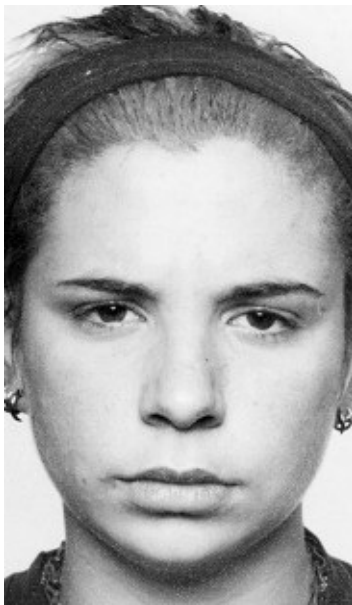


Foto 8



Foto 9



Foto 10

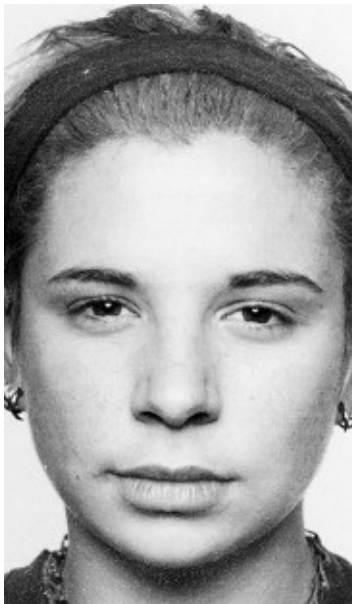


Foto 11



Foto 12

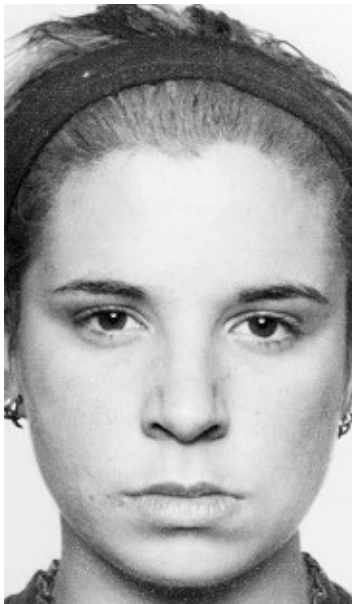


Foto 13



Foto 14

Reconocer las expresiones - Soluciones

Foto 1

Tristeza moderada. Las palabras relacionadas, como *depre*, *abatida* o *tristona* también serían respuestas acertadas. La expresión se aprecia en la caída de los párpados superiores. *Cansada* o *soñolienta* también serían correctas, no por ser palabras relacionadas, sino porque la caída de párpados se da asimismo en el cansancio; cuando, debido al cansancio, los párpados superiores comienzan a descender, también se observa que los ojos se desenfocan y que se bosteza o se agita la cabeza. Para más información sobre los signos de la tristeza, véase el capítulo 5.

Foto 2

Asco. Aquí también sería aceptable alguna palabra relacionada pero que no fuera de la familia de la ira, como *molesta* o *irritada*. La clave se encuentra en la ligera contracción del músculo que frunce la nariz y estrecha los ojos. El capítulo 8 ofrece más explicaciones sobre la forma de distinguir la ira del asco.

Foto 3

De nuevo, una tristeza moderada, en esta ocasión expresándose en los labios mediante un ligero descenso de sus comisuras. Compare la posición de los labios de esta foto con la de la foto 1, en la que los labios están relajados. La tristeza se expresa en los labios, los párpados o en ambas partes, como se describe en el capítulo 5.

Foto 4

Placer o disfrute leve. Cualquier palabra de la familia sería correcta: *complacida*, *OK*, *bien*, etc. Compare los labios de esta foto con los labios relajados de la foto 1. En el capítulo 9 se describe el aspecto del disfrute.

Foto 5

Ira muy leve —irritación— o muy controlada, o determinación. Cuando la única clave es que los labios se estrechan y se ven apretados, no puede estarse muy seguro. No pase por alto esta clave, aunque sea ambigua, porque si en la vida real la percibiese probablemente podría deducir si se trata de un signo de cólera o de determinación basándose en su momento de aparición o en lo que usted o la otra persona estaba diciendo en ese momento. Éste puede ser uno de los signos más tempranos de la cólera, un signo que le pone sobre aviso antes de que la cosa se vuelva irreversible; en ocasiones, es un signo que se da antes incluso de que la otra persona reconozca que está enfadándose. Más información sobre la ira en el capítulo 6.

Foto 6

Miedo moderado o muy controlado. El error más habitual consiste en interpretar este signo como correspondiente al asco. La clave que delata al miedo es el ligero estrechamiento de los labios. A veces, cuando una persona describe un episodio en el que sintió miedo o piensa en él, y aunque en el momento actual no lo sienta, muestra esta sutil expresión de temor. Hablamos del miedo en el capítulo 7.

Foto 7

De nuevo, asco. Esta vez no se ve en los ojos ni en la nariz, sino en el labio superior, que se eleva ligeramente. El desprecio también describiría esta expresión. Hablamos extensamente del asco en el capítulo 8.

Foto 8

Disgustada, infeliz, perpleja, abatida, etc. Todas estas posibilidades se refieren al tema de la ira de encontrarse con un obstáculo atravesado en el camino hacia la consecución de un propósito. Podría ser incluso un signo de ira muy controlada. Las cejas descendidas y los párpados inferiores tensos indican cólera.

Más sobre esto y sobre cómo distinguir exactamente de qué se trata en el capítulo 6.

Foto 9

Ira disimulada. La persona parece feliz con sus labios sonrientes, pero esas cejas no casan con una emoción agradable. Podrían deberse a un esfuerzo por ocultar la ira —que es la emoción que se ve en las cejas— con una sonrisa de felicidad, a una mezcla de ira y placer, o a diversión por sentirse perpleja o confundida. Las cejas de esta foto son las mismas que las de la foto 8, pero su movimiento es un poco más fuerte. Más sobre la ira en el capítulo 6.

Foto 10

Miedo o sorpresa, o simplemente prestar mucha atención. Es difícil decidirse cuando la única clave se limita a unos párpados superiores elevados. Tanto si se trata de miedo como de sorpresa, será muy leve o será un sentimiento muy controlado. Explicamos el miedo y la sorpresa en el capítulo 7.

Foto 11

Ira controlada, inicio de una leve irritación, o problemas para enfocar algo —literal o figuradamente—. Cuando la clave consista en unos párpados tensos, el contexto ayudará a identificar la comprensión correcta de la emoción que siente la persona. Más sobre la ira en el capítulo 6.

Foto 12

Preocupación, aprensión o miedo controlado. Esta configuración de las cejas es uno de los signos más fiables de dichos sentimientos. En el capítulo 7 se muestran las diferencias con la manifestación de la sorpresa en las cejas.

Foto 13

Ira controlada o irritación. La clave es la mandíbula, que avanza. Los párpados

inferiores también están un poco tensos. De nuevo, en el capítulo 6 se describe toda la gama de expresiones de la ira.

Foto 14

Desdén, engreimiento o desprecio. La tirantez de una comisura labial indica el conjunto de emociones relacionadas. Más sobre el desprecio y sus diferencias con respecto al asco en el capítulo 8.

No se preocupe por los fallos. En general, cuando se miran las fotos sólo un instante no suelen acertarse más de cinco. E incluso con más tiempo, raramente se pasa de diez. Son fotos difíciles, porque son parciales, corresponden a emociones leves y a veces muestran la mezcla de dos unidas. Una vez leídas las explicaciones acerca de cómo se refleja cada emoción en la cara y cuando ya haya visto muchas más fotos de expresiones sutiles que le ayuden a percibir mejor los signos faciales, le será más fácil reconocer las emociones.

¿Se acuerda de que al inicio del presente capítulo expliqué que existen tres tipos de expresiones sutiles (parciales, leves y microexpresiones)? Es importante tener presente que si usted es capaz de detectar expresiones parciales o leves como las del test, o bien una expresión que sólo se manifiesta durante un instante, no puede saber por qué ha aparecido de esta manera. Hay varias posibilidades:

Expresión leve	<ul style="list-style-type: none"> • Inicio de una emoción • Emoción débil • Emoción disminuida • Intento fallido de ocultar una emoción
Expresión parcial	<ul style="list-style-type: none"> • Emoción débil • Emoción disminuida • Intento fallido de ocultar una emoción
Microexpresión	<ul style="list-style-type: none"> • Supresión deliberada de una emoción • Supresión inconsciente de una emoción

Con tantas posibilidades, puede parecer que nunca podrá utilizar eficazmente esa información. Pero el reconocimiento consciente de la emoción que otra persona está sintiendo es un paso enorme en la mejora de la comunicación. En algunos casos, basándose en el contexto y en una expresión leve o parcial, será capaz de distinguir que la emoción que siente la persona está en sus inicios; la reacción que usted tenga durante el período refractario de la persona (capítulo 3) es lo que puede crear la diferencia. A veces, de hecho, usted sabrá cómo se siente la

persona antes que ella, especialmente cuando la señal sea una microexpresión resultante de una supresión. También podrá reconocer la posibilidad de que la persona esté intentando disminuir u ocultar sus expresiones, y eso puede influir en su respuesta ante lo que la persona dice o hace. Cuanto más se vaya familiarizando con cada familia de emociones descritas en los capítulos del 5 al 9, y más práctica adquiera en la identificación de expresiones parciales y leves, comprobará que se trata de una información aplicable a sus amigos, a la gente que trabaja con usted y a sus parientes.

Si desea encargar un CD para practicar el reconocimiento de todas las sutiles expresiones que se muestran en este libro, visite la página web www.emotionsrevealed.com. Este sitio web también le ofrece otro CD para aprender a reconocer microexpresiones muy breves.

CRÉDITOS DE LAS ILUSTRACIONES

De *The Face of Man: Expressions of Universal Emotions in a New Guinea Village*. Copyright © 1980 Paul Ekman.

Bettye Shirley en una conferencia de prensa. Copyright © 1974 Associated Press. Reproducido bajo permiso de AP/Wide World Photos.

Campo de refugiados en Tuzla, Bosnia. Copyright © 1995 Luc Delahaye/Magnum Photos. Reproducido bajo permiso.

De *The Face of Man: Expressions of Universal Emotions in a New Guinea Village*. Copyright © 1980 Paul Ekman.

Manifestantes canadienses violentos. Copyright © Corbis/Bettman. Reproducido bajo permiso.

Maxine Kenny reprimida en la sala de justicia. Copyright © 1998 Jay Racz/The Press-Enterprise. Reproducido bajo permiso.

De *The Face of Man: Expressions of Universal Emotions in a New Guinea Village*. Copyright © 1980 Paul Ekman.

La caída. Copyright © 1979 Louis Liotta/*New York Post*. Reproducido bajo permiso.

Accidente de autobús en Surabaya, al este de Java. Copyright © 1996 Jawa Pos Daily. Reproducido bajo permiso.

Accidente en la carrera de patines. Copyright © 1973 Gene Kappock/*New York Daily News*. Reproducido bajo permiso.

Jack Ruby dispara al asesino de Kennedy, Lee Harvey Oswald. Copyright © 1963 Robert H. Jackson/*Dallas Times-Herald*. Reproducido bajo permiso.

De *The Face of Man: Expressions of Universal Emotions in a New Guinea*

Village. Copyright © 1980 Paul Ekman.

Alegre reunión familiar. Copyright © 1973 Slava Veder/Associated Press.

Reproducido bajo permiso de AP/Wide World Photos.

Jennifer Capriati muestra su regocijo. Copyright © 2001 Clive

Brunskill/Allsport. Reproducido bajo permiso de Getty Images.

Duchenne.

De *The Face of Man: Expressions of Universal Emotions in a New Guinea*

Village. Copyright © 1980 Paul Ekman.

Ronald Reagan en NAACP (Asociación Nacional para el Progreso del Pueblo de

Color). Copyright © 1981 Associated Press. Reproducido bajo permiso de

AP/Wide World Photos.

Richard Nixon dice adiós. Copyright © 1974 Associated Press. Reproducido

bajo permiso de AP/Wide World Photos.

Todas las demás fotografías: Copyright © 2003 Paul Ekman

NOTAS

1. Las emociones en las distintas culturas

1. Ekman, P. y Friesen, W. V. 1969. «The repertoire of non verbal behavior: Categories, origins, usage, and coding». *Semiotica*, 1: pp. 49-98. Ekman, P. y Friesen, W. V. 1974. «Nonverbal behavior and Psychopathology». En Friedman, R. J. y Katz, M. N. (ed.), *The Psychology of Depression: Contemporary Theory and Research*. Washington, D.C.: J. Winston, pp. 203-232.

2. Estoy en deuda con Carrol Emmons, que nos escribió y nos sugirió que nos conociésemos, dado que nuestros intereses se solapaban.

3. Ekman, P., Sorenson, E. R. y Friesen, W. V. 1969. «Pan-cultural elements in facial displays of emotions». *Science*, 164 (3875): pp. 86-88.

4. Izard, C. 1971. *The Face of Emotion*. Nueva York: Appleton-Century-Crofts.

5. Birdwhistell, R. L. 1970. *Kinesics and Context*. Filadelfia: University of Pennsylvania Press.

6. Las reglas de manifestación las describí por primera vez en un artículo realizado en colaboración con Wallace V. Friesen, «The repertoire of nonverbal behavior», publicado en *Semiotica* en 1969. Puede hallarse una versión menos elaborada de esta idea en los escritos de Otto Kleinberg y otros que me precedieron en el tiempo, aunque en la época de mi artículo con Friesen aún no los conocía. Kleinberg, O. 1940. *Social Psychology*. Nueva York: Holt.

7. Ekman, P. 1972. «Universals and cultural differences in facial expressions of emotion». En J. Cole (ed.), *Nebraska Symposium on Motivation, 1971*. Lincoln, Neb.: University of Nebraska Press, pp. 207-283.

8. Johnson, H. G., Ekman, P. y Friesen, W. V. 1975. «Communicative body movements: American emblems». *Semiotica*, 15 (4): pp. 335-353.

9. Me acompañaban mi colega Wally Friesen, la que entonces era mi esposa, Diana Russell, y Neville Hoffman junto con su mujer. En 1967, durante mi primer viaje a Nueva Guinea, Neville estaba finalizando un período de dos años de trabajo como médico en un hospital australiano situado en la dehesa del distrito al que los aldeanos acudían cuando estaban muy enfermos. Neville era muy conocido y querido, y tanto él como su mujer conocían el pidgin muy bien.

10. Ekman, P., Friesen, W. V., O'Sullivan, M., Chan, A., Diacoyanni-Tarlatzis, I., Heider, K., Krause, R., LeCompte, W. A., Pitcairn, T., Ricci-Bitti, P. E., Scherer, K. R., Tomita, M. y Tzavaras, A. 1987. «Universals and cultural differences in the judgements of facial expressions of emotion». *Journal of Personality and Social Psychology*, 53: pp. 712-717. Ekman, P. 1999. «Facial Expressions». En Dalglish,

T. y Power, T. (ed.), *The Handbook of Cognition and Emotion*. Sussex, U.K.: John Wiley & Sons, pp. 301-320.

11. Karl estaba casado con la antigua compañera de cuarto (Eleanor Rosch) de mi esposa de aquella época, Diana. Karl se enteró por su mujer —y ésta por la mía— de lo que yo afirmaba haber hallado.

12. Ekman, P., etc. «Universals and cultural differences in facial expressions of emotion».

13. Wierzbicka, A. 1999. *Emotions Across Languages and Cultures: Diversity and Universals*. París: Cambridge University Press.

14. Thompson, J. 1941. «Development of facial expressions of emotion in blind and seeing children». *Archives of Psychology*, 37. Fulcher, J. S. 1942. «Voluntary' facial expression in blind and seeing children». *Archives of Psychology*, 38. Eibl-Eibesfeldt, I. 1970. *Ethology, the Biology of Behavior*. Nueva York: Holt, Reinhart and Winston. Galati, D., Scherer, K. R. y Ricci-Bitti, P. E. 1997. «Voluntary facial expression of emotion: Comparing congenitally blind with normally sighted encoders». *Journal of Personality and Social Psychology*, 73: pp. 1363-1379.

15. Ekman, P. y Friesen, W. V. 1978. *Facial Action Coding System: A Technique for the Measurement of Facial Movement*. Palo Alto, California: Consulting Psychologist Press. Se publicó una segunda edición electrónica en 2002. Ekman, P. y Rosenberg, E. L. 1997. *What the Face Reveals: Basic and Applied Studies of Spontaneous Expression Using the Facial Action Coding System (FACS)*. Nueva York: Oxford University Press. Cohn, J. F., Zlochower, A., Lein, J. y Kanade, T. 1999. «Automated face analysis by feature point tracking has high concurrent validity with manual FACS coding». *Psychophysiology*, 36: pp. 35-43. Battlett, M. S., Viola, P. A., Sejnowski, T. J., Golomb, B. A., Larsen, J., Hager, J. C. y Ekman, P. 1996. «Classifying facial action». En Touretzky, D., Mozer, M. y Hasselmo, M. (ed.), *Advances in Neural Information Processing Systems 8*. Cambridge, Mass.: MIT Press, pp. 823-829.

16. Para más información, consúltense los artículos y libros siguientes: Levenson, R. W., Ekman, P., Heider, K. y Friesen, W. V. 1992. «Emotion and autonomic nervous system activity in the Minangkabau of West Sumatra». *Journal of Personality and Social Psychology*, 62: pp. 972-988. Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Friesen, W. V. 1990. «Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity». *Psychophysiology*, 27: pp. 363-384. Ekman, P., Levenson, R. W. y Friesen W. V. 1983. «Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions». *Science*, 221: pp. 1208-1210. Ekman, P. y Davidson, R. 1994. *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*. Nueva York: Oxford University Press. Ekman, P., Saron, C., Senulis, J. y Friesen, W. V. 1990. «Emotional expression and brain physiology I: Approach/withdrawal and cerebral asymmetry». *Journal of Personality and Social Psychology*, 58: pp. 330-341. Ekman, P., Davidson, R. J. y Friesen, W. V. 1990 «Emotional expression and brain physiology II: The Duchenne smile». *Journal of Personality and Social Psychology*, 58: pp. 342-53.

17. Ekman, P. 1985. *Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Marriage, and Politics*. Nueva York: W. W. Norton. Existe una tercera edición publicada por W. W. Norton en 2002. Ecoff, N. L., Ekman, P., Mage, J. J. y Frank, M. G. 2000. «Lie detection and language loss». *Nature*, 405: p. 139. Frank, M. G. y Ekman, P. (enviado). «Appearing truthful generalizes across different deception situations». Bugental, D. B., Shennum, W., Frank, M. y Ekman, P. 2000. «True Lies': Children's abuse history and power attributions as influences on deception detection». En Manusov, V. y Harvey, J. H. (ed.), *Attribution, Communication Behavior, and Close Relationships*. Cambridge: Cambridge University Press, pp. 248-625. Ekman, P.,

O'Sullivan, M. y Frank, M. 1999. «A few can catch a liar». *Psychological Science*, 10: pp. 263-266. Ekman, P. 1997. «Lying and Deception». En Stein, N. L., Ornstein, P. A., Tversky, B. y Brainerd, C. (ed.), *Memory for Everyday and Emotional Events*. Hillsdale, Nueva Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, pp. 333-347. Frank, M. G. y Ekman, P. 1997. «The ability to detect deceit generalizes across different types of high-stake lies». *Journal of Personality and Social Psychology*, 72: pp. 1429-1439.

18. Los asistentes a esta reunión fueron: Richard Davidson, Paul Ekman, Owen Flannagen, Daniel Goleman, Mark Greenberg, Thupten Jinpa, Matthieu Ricard, Jeanne Tsai, Francisco Varela y Alan Wallace.

19. Gracias a la Mind Life Foundation por invitarme a participar en su reunión, especialmente a Adam Engle, Richard Davidson y Dan Goleman.

20. LeDoux, J. E. 1996. *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. Nueva York: Simon and Schuster. Panksepp, J. 1998. *The Foundations of Human and Animal Emotions*. Nueva York: Oxford University Press. Damasio, A. R. 1994. *Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain*. Nueva York: Oxford University Press.

2. ¿Cuándo respondemos emocionalmente?

1. A diferencia de los psicólogos que se dedican a otros campos, los que estudian las emociones reconocen la importancia de los procesos automáticos, aunque algunos de los teóricos de las emociones aún se aferran a la idea de que nosotros decidimos conscientemente cuándo reaccionamos emocionalmente.

2. Goldie, P. 2000. *The Emotions*. Oxford: Oxford University Press, p. 47.

3. Boucher, J. D. y Brandt, M. E. 1981. «Judgment of emotion: American and Malay antecedents». *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 12: pp. 272-283.

4. Scherer, K. R., Wallbott, H. G. y Summerfield, A. B. (ed.) 1986. *Experiencing Emotion: A Cross-cultural Study*. Cambridge: Cambridge University Press.

5. Richardson, P. J. y Boyd, R. 2002. «Culture is part of human biology: Why the superorganic concept serves the human sciences badly». En Goodman, M. y Morrat, A. S. (ed.), *Probing Human Origins*. Cambridge, Mass: American Academy of Arts and Sciences.

6. Ekman, P. y Friesen, W. V. 1975. *Unmasking the Face: A Guide to Recognizing Emotions from Facial Clues*. Upper Saddle River, N. J.: Prentice Hall.

7. Lazarus, R. 1991. *Emotion and Adaptation*. Nueva York: Oxford.

8. La expresión es de Magda Arnolds. Arnolds, M. (ed.). 1970. *Feelings and Emotions*. Nueva York: Academic Press. Véase capítulo 12.

9. Levenson, R. W., Ekman, P., Heider, K. y Friesen W. V. 1992. «Emotion and autonomic nervous system activity in the Minangkabau of West Sumatra». *Journal of Personality and Social Psychology*, 62: pp. 972-988. Levenson, R. W., Carstense, L. L., Friesen, W. V. y Ekman, P. 1991. «Emotion, physiology, and expression in old age». *Psychology and Aging*, 6: p. 2835. Levenson, R. W., Ekman, P. y Friesen, W. V. 1990. «Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity». *Psychophysiology*, 27: pp. 363-384. Ekman, P., Levenson, R. W. y Friesen, W. V. 1983. Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions». *Science*, 221: pp. 1208-1210. Ax, A.F. 1953. «The

physiological differentiation between fear and anger in humans». *Psychosomatic Medicine*, 15: pp. 433-442.

10. Frijda, Lazarus y Scherer coinciden con esta opinión. Véase Scherer, K. R., Schor, A. y Johnstone, T. 2001. *Appraisal Processes in Emotion*. Nueva York: Oxford University Press.

11. Ohman, A. 1993. «Fear and anxiety as emotional phenomena: Clinical phenomenology, evolutionary perspectives, and information processing». En Lewis, M. y Haviland, J. (ed.), *The Handbook of Emotions*. Nueva York: The Guilford Press, pp. 511-536.

12. Fijémonos en que no todos los científicos aceptan la interpretación que Ohman hace de sus propios descubrimientos. Para un buen análisis de las conainterpretaciones, véase Mineka, S. y Cook, M. 1993. «Mechanisms involved in the observational conditioning of fear». *Journal of Experimental Psychology*, 122: pp. 3-38.

13. Darwin, C. 1998. *The Expresión of the Emotion in Man and Animals*. 3ª edición. Nueva York: Oxford University Press, p. 43.

14. Agradezco a Toobey y Cosmides por sus escritos sobre la emoción por el énfasis puesto en este punto. Cosmides, L. y Toobey, J. 2000. «Evolutionary psychology and the emotions». En Lewis, M. y Haviland-Jones, J. M. (ed.), *The Handbook of Emotions*, 2ª edición. Nueva York: The Guilford Press, pp. 91-115.

15. El concepto *recuerdo afectivo*, de Magda Arnold, es muy semejante, aunque ella no subraya —y yo sí— que parte de lo almacenado no es aprendido sino heredado.

16. Mayr, E. 1974. «Behavior programs and evolutionary strategies». *American Scientist*, 62: pp. 650-659.

17. Frijda, N. H. 1986. *The Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press, p. 277.

18. Estoy en deuda con Phil Shaver por recordarme que Tom Scheff aborda extensamente este tema en su libro. Scheff, T. 1979. *Catharsis in Healing, Ritual, and Drama*. Berkeley, California: University of California Press.

19. Estoy agradecido a Nico Frijda por recordármelo.

20. Ekman, P. y Friesen, W. V. 1978. *Facial Action Coding System: A Technique for the Measurement of Facial Movement*. Palo Alto, California: Consulting Psychologist Press.

21. Levenson *et al.*, «Emotion and autonomic nervous system activity in the Minangkabau of West Sumatra». Levenson *et al.*, «Emotion, physiology, and expression in old age». Levenson, Ekman y Friesen, «Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity». Ekman, Levenson y Friesen, «Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions».

22. Ekman, P. y Davidson, R. J. 1994. *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*. Nueva York Oxford University Press. Para un debate más pormenorizado, véanse los siguientes artículos: Ekman, P. y Davidson, R. J. 1993. «Voluntary smiling changes regional brain activity». *Psychological Science*, 4: pp. 342-3 45. Davidson, R. J., Ekman, P., Saron, C., Senulis, J. y Friesen, W. V. 1990. «Emotional expression and brain physiology I: Approach/withdrawal and cerebral asymmetry». *Journal of Personality and Social Psychology*, 58: pp. 330-341. Ekman, P., Davidson, R. J. y Friesen, W. V. 1990. «Emotional expression and brain physiology II: The Duchenne smile». *Journal of Personality and Social Psychology*, 58: pp. 342-353.

3. Cómo cambiar lo que nos emociona

1. Agradezco a Peter Goldie haberme indicado este ejemplo descrito por David Hume.
2. Mi pensamiento acerca de este tema se vio matizado por la conversación acerca de mis ideas sobre las emociones destructivas en un encuentro que tuvo lugar en marzo de 2002 con Su Santidad el Dalai Lama. Consúltese el reciente libro de Daniel Goleman sobre dicho encuentro: 2003. *Destructive Emotions: How Can We Overcome Them?* Nueva York: Bantam Books. Estoy especialmente agradecido a Alan Wallace por los problemas que planteó a raíz de mi anterior formulación.
3. LeDoux, J. E. 1996. *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinning of Emotional Life*. Nueva York: Simon and Schuster, p. 204.
4. *Ibidem*, p. 146.
5. LeDoux apunta que Donald Hebb introdujo por primera vez el término en su libro *The Organization of Behavior*. 1949. Nueva York: John Wiley & Sons.
6. Davidson, R. J. De próxima aparición. «Affective style, psychopathology and resilience: Brain mechanisms and plasticity». *American Psychologist*.
7. Ekman, P. y Davidson, R. (ed.). 1994. *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*. Nueva York: Oxford University Press.
8. Lazarus, R. 1991. *Emotion and Adaptation*. Nueva York: Oxford University Press. Gross, J. J. 1998. «Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression and physiology». *Journal of Personality and Social Psychology*, 74: pp. 224-237. Gross, J. J. 1998. «The emerging field of emotion regulation: An integrative review». *Review of General Psychology*, 2: pp. 271-299.
9. Para un abordaje más amplio sobre esta técnica, véase Gross, «The emerging field of emotion regulation».
10. Segal, Z. V., Williams, J. M. .G. y Teasdale, J. D. 2002. *Mindfulnessbased Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. Nueva York: The Guilford Press.
11. Para otros puntos de vista distintos sobre los estados de ánimo y la emoción, véase el capítulo 2 de Ekman, P. y Davidson, R. J. (ed.). 1994. *The Nature of Emotion*.
12. Gracias a Jenny Brees por sugerírmelo.

4. Comportarnos emocionalmente

1. En este punto estoy en deuda con lo dicho sobre el tema por Peter Goldie en su libro *The Emotions*. 2000. Nueva York: Oxford University Press, p. 113.
2. Ekman, P. 1985. *Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Marriage, and Politics*. Nueva York: W. W. Norton. La tercera edición se publicó en 2002 por W. W. Norton.
3. Gottman, J. M. y Levenson R. W. 1999. «How stable is marital interaction over time?». *Family Processes*, 38: pp. 159-165.
4. Sobre el error de Otelo en el contexto de sospechar que alguien miente, véase mi libro *Telling Lies*.

5. Scherer, K., Johnstone, T. y Klasmeyer G. De próxima aparición: «Vocal Expression of Emotion». En Davidson, R., Goldsmith, H., y Scherer, K. R. (ed.), *Handbook of Affective Science*. Nueva York: Oxford University Press.

6. Ekman, P., O'Sullivan, M. y Frank, M. 1999. «A few can catch a liar». *Psychological Science*, 10: pp. 263-266. Ekman, P., O'Sullivan, M. 1991. «Who can catch a liar?». *American Psychologist*, 46: pp. 913-920.

7. Banse, R. y Scherer, K. R. 1996. «Acoustic profiles in vocal emotion expression». *Journal of Personality and Social Psychology*, 70: pp. 614-636.

8. La descripción de Frijda de las acciones que caracterizan a cada emoción comprende lo que yo he expuesto y bastante más. Creo que los únicos movimientos innatos, automáticos y universales son estos movimientos rudimentarios, posturales e iniciales.

9. Levenson, R. W., Ekman, P., Heider, K. y Friesen, W. V. 1992. «Emotion and autonomic nervous system activity in the Minangkabau of West Sumatra». *Journal of Personality and Social Psychology*, 62: pp. 972-988. Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Friesen, W. V. y Ekman, P. 1991. «Emotion, physiology, and expression in old age». *Psychology and Aging*, 6: pp. 28-35. Levenson, R. W., Ekman, P. y Friesen, W. V. 1990. «Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity». *Psychophysiology*, 27: pp. 363-384. Ekman, P., Levenson, R. W. y Friesen, W. V. 1983. «Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions». *Science*, 221: pp. 1208-1284.

10. Stein, N. L., Ornstein, P. A. Tversky, B. y Brainerd, C. (ed.). 1997. *Memory for Everyday and Emotional Events*. Mahwah, Nueva Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

11. Davidson, R. J., Jackson, D. C. y Kalin, N. H. 2000. «Emotion, plasticity, context and regulations. Perspectives from affective neuroscience». *Psychological Bulletin*, 126: pp. 890-906.

12. Gross describe una regulación inicial, aunque no se centra en esa regulación involuntaria y casi instantánea que propone Davidson. En su lugar apunta a intentos más deliberadamente impuestos de reinterpretar lo que esté ocurriendo. Gross, J. J. 1998. «Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression and physiology». *Journal of Personality and Social Psychology*, 74: pp. 224-237. Gross, J. J. 1998. «The emerging field of emotion regulation: An interpretative review». *Review of General Psychology*, 2: pp. 271-299.

13. Greenberg, M. T. y Snell, J. L. 1997. «Brain development and emotional development: The role of teaching in organizing the frontal lobe». En Salovey, P. y Sluyter, D. J. (ed.), *Emotional Development and Emotional Intelligence*. Nueva York: Basic Books.

14. Zajonc, R. B. 2001. «Emotion». En Gilbert, D. T., Fisk, S. T., y Lindzey, G. (ed.), *The Handbook of Social Psychology*. Vol. 1. 4ª edición. Boston: McGraw-Hill, pp. 591-632.

15. En la actualidad es muy popular el uso de modelos conexionistas. No es que esté en desacuerdo con dichas formulaciones, pero son de más difícil comprensión, y en cuanto a mis propósitos en la presente obra, la metáfora informática de un programa con sus instrucciones resulta más útil.

16. Mayr, E. 1974. «Behavior programs and evolutionary strategies». *American Scientist*, 62: pp. 650-659.

17. No creo que todo ello sea patente en el primer día de vida, pero coincido con los descubrimientos de Linda Camras y Harriet Oster en que van surgiendo gradualmente conforme el niño se desarrolla. Camras,

L., Oster, H., Campos, J., Miyake, K. y Bradshaw, D. 1992. «Japanese and American infants' responses to four basic tastes in newborns». *Child Development*, 59: pp. 1555-1568.

18. Heim, C., Newport, D. J., Heit, S., Graham, Y. P., Wilcox, M., Bonsall, R., Miller, A. H. y Nemeroff, C. B. 2000. «Pituitary-adrenal and autonomic responses to stress in women after sexual and physical abuses in childhood». *Journal of the American Medical Association*, 284: pp. 592-597.

19. Wallace, A. 1993. *Tibetan Buddhism, from the Ground Up*. Boston: Wisdom Publications, p. 103.

20. Ibídem, p. 132.

21. Nigro, G. y Neisser, U. 1983. «Point of view in personal memories». *Cognitive Psychology*, 15: pp. 467-482.

22. Langer, E. 2002. «Well-Being, Mindfulness versus Positive Evaluation». En Snyder, C. R. y Lopez, J. (ed.), *The Handbook of Positive Psychology*. Nueva York: Oxford University Press.

23. Wyner, H. Inédito. «The Defining Characteristics of the Healthy Human Mind».

24. Agradezco a Dan Goleman por sugerirme esa terminología para aclarar mis ideas respecto a este tema.

25. Goldie, *The Emotion*, p. 65.

26. Schooler, J. W. 2001. «Discovering memories of abuse in light of meta-awareness». *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 4: pp. 105-136.

5. La tristeza y la angustia

1. Antes utilizábamos la palabra *distress* (angustia mental) en vez de *agony* (angustia, tormento), pero en las investigaciones posteriores vimos que *distress* tiene un significado más amplio que contiene un elemento de miedo. Ekman, P. y Friesen, W. V. 1975. *Unmasking the Face: A Guide to Recognizing Emotions from Facial Clues*. Upper Saddle River, N. J.: Prentice Hall.

2. Rynearson, E. K. 1981. «Suicide internalized: An existential sequestrum». *American Journal of Psychiatry*, 138: pp. 84-87.

3. Vingershoets, A. J. J. M., Cornelius, R. R., Van Heck, G. L. y Becht, M. C. 2000. «Adult crying: A model and review of the literature». *Review of General Psychology*, 4: p. 354.

4. Ekman, P., Matsumoto, D. y Friesen, W. V. 1997. «Facial expression in affective disorders». En Ekman, P. y Rosenberg, E. L. (ed.), *What the Face Reveals: Basic and Applied Studies of Spontaneous Expression Using the Facial Action Coding System (FACS)*. Nueva York: Oxford University Press. La primera beca de investigación que recibí sirvió para financiar mis estudios sobre pacientes aquejados de trastornos mentales, pero en esa época yo no disponía de ninguna forma de medir el comportamiento facial, por lo que me centré simplemente en los movimientos corporales. Los resultados aquí descritos se obtuvieron al cabo de veinte años, tras el desarrollo del Sistema de Codificación de la Acción Facial, descrito en el capítulo 1. A mediados de los sesenta, bajo la influencia de Silvan Tomkins y contando con fondos para realizar estudios interculturales, abandoné el estudio de pacientes psiquiátricos para centrarme en las emociones por sí mismas, más que en los trastornos emocionales. Cuando dejé el estudio de pacientes mentales, no teníamos ni las herramientas ni los conocimientos básicos sobre las emociones para llevar a cabo investigaciones sobre pacientes gravemente trastornados. Afortunadamente, varios investigadores, que

utilizaron nuestro Sistema de Codificación de la Acción Facial y otras herramientas para medir las expresiones faciales y vocales de los pacientes, están llevando a cabo dicha tarea en la actualidad. En *What the Face Reveals* se presentan algunos ejemplos.

6. La ira

1. Sternberg, C. R. y Campos, J. J. 1990. «The development of anger expressions in infancy». En Stein, N. L., Leventhal, B. y Trabasso, T. (ed.), *Psychological and Biological Approaches to Emotions*. Hillsdale, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates, pp. 247-282.
2. Berkowitz, L. 1969. «The frustration-aggression hypothesis revisited». En L. Berkowitz (ed.), *Roots of aggression*. Nueva York: Atherton Press, pp. 1-28.
3. Mi hija Eve le preguntó a Su Santidad el Dalai Lama por qué nos enfadamos con los que amamos, y él le dio su explicación.
4. Para un interesante debate sobre los costes desde un punto de vista evolucionista, véase McGuire, M. y Troisi, A. 1990. «Anger: An evolutionary view». En Plutchik, R. y Kellerman, H. (ed.), *Emotion, Psychopathology and Psychotherapy*. Nueva York: Academic Press.
5. Joseph Campos, Universidad de California, Berkeley, y Mark Greenberg, Universidad Estatal de Pensilvania. 2000. Comunicación personal.
6. Holden, C. 2000. «The violence of the lambs». *Science*, 289: p. 580.
7. Konner, M. 2001. *The Tangled Wing: Biological Constraints on the Human Spirit*. 2ª edición. Nueva York: Henry Holy, cap. 9.
8. Sobre el papel de la herencia genética y el entorno con respecto al comportamiento agresivo, véase Plomin, R., Nitz, K. y Rowe D. C. 1990. «Behavioral genetics and aggressive behavior in childhood». En Lewis, M. y Miller, S. (ed.), *Handbook of Developmental Psychopathology*. Nueva York: Plenum. Véase asimismo Miles, D. R. y Carey, G. 1997. «Genetic and enviromental architecture of human aggression». *Journal of Personality and Social Psychology*, 72: pp. 207-217.
9. Dalai Lama. Comunicación personal, 2001. Véase también Goleman, D. 2003. *Destructive Emotions: How Can We Overcome Them?* Nueva York: Bantam Books.
10. Tavis, C. 1989. *Anger. The Misunderstood Emotion*. Nueva York: Touchstone Books.
11. Ibídem, pp. 125-127.
12. McGuire y Troisi. «Anger».
13. Lemerise, E. y Dodge, K. 2000. «The development of anger and hostile interactions». En Lewis, M. y Haviland-Jones, J. (ed.), *Handbook of Emotions*. 2ª edición. Nueva York: The Guilford Press, pp. 594-606.
14. McGuire y Troisi, «Anger».
15. Gottman, J. M. y Levenson, R. W. 1999. «How stable is marital interaction over time?». *Family Proceses*, 38: pp. 159-165.
16. Lazarus, R. 1991. *Emotion and Adaptation*. Nueva York: Oxford University Press.
17. Goleman, *Destructive Emotions*.
18. Véase Izard, C. 1972. *Patterns of Emotions*. San Diego, California: Academic Press. Sobre la

depresión y la cólera, véase Harmon-Jones, E. «Individual differences in anterior brain activity and anger: Examining the roles of attitude toward anger and depression». En revisión.

19. Harmon-Jones, «Individual differences».

20. Chesney, M. A., Ekman, P., Friesen, W. V., Black, G. W. y Hecker, M. H. L. 1990. «Type A behavior pattern: Facial behavior and speech components». *Psychosomatic Medicine*, 53: pp. 307-319.

21. Rosenberg, E. L., Ekman, P., Jiang, W., Babyak, M., Coleman, R. E., Hanson, M., O'Connor, C., Waugh, R. y Blumenthal, J. A. 2001. «Linkages between facial expressions in transient myocardial ischemia». *Emotion*, 1: pp. 107-115. Rosenberg, E. L., Ekman, P., Blumenthal, J. A. 1998. «Facial expression and the affective component of cynical hostility». *Health Psychology*, 17: pp. 376-380.

22. Barefoot, J. C., Dahlstrom, W. G. y Williams, R. B. 1983. «Hostility, CHD incidence, and total mortality: A 25-year follow-up study of 255 physicians». *Psychosomatic Medicine*, 49: pp. 59-63. Williams, R. B., Haney, L. T., Lee, K. L., Kong, Y., Blumenthal, J. y Whalen, R. 1980. «Type A behavior, hostility, and coronary atherosclerosis». *Psychosomatic Medicine*, 42: pp. 539-549. Ironson, B., Taylor, C. B., Boltwood, M., Bartzokis, T., Dennis, C., Chesney, M., Spitzer, S. y Segall, G. M. 1992. «Effects on anger on left ventricular ejection fraction in coronary artery disease». *American Journal of Cardiology*, 70: pp. 281-285. Mittleman, M. A., Maclure, M., Sherwood, J. B., Mulry, R. P., Tofler, G. H., Jacobs, S. C., Friedman, R., Benson, H. y Muller, J. E. 1995. «Triggering of acute myocardial onset by episodes: Determinants of myocardial infarction onset study investigators». *Circulation*, 92: pp. 1720-1725. Rosenberg, «Linkages».

23. Ekman, P. 1979. «About brows: Emotional and Conversational signals». En Von Cranach, M., Foppa, K., Lepenies, W. y Ploog, D. (ed.), *Human Ethology*. Nueva York: Cambridge University Press, pp. 169-248.

24. Véase el excelente libro de Helena Cronin, *The Ant and the Peacock: Altruism and Sexual Selection from Darwin to Today*. 1991. Nueva York: Cambridge University Press.

25. Informe del Correctional Service of Canada, citado por Gayla Swilhart, John Yuille y Stephen Porter en *The Role of State-Dependent Memory in «Red-Outs»*.

26. Informe de Laura Helmuth sobre los descubrimientos del sociólogo de la universidad de New Hampshire Murria Strauss, en Helmuth, L. 2000. «Has America's tide of violence receded for good?». *Science*, 289: p. 585.

27. Davidson, R. J., Putnam, K. M. y Larson, C. L. 2000. «Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation-a posible prelude to violence». *Science*, 289: pp. 591-594.

28. Raine, A. 1970. «Antisocial behavior in psychophysiology: A biosocial perceptual and a prefrontal dysfunction hypothesis». En Staoff, D. M., Breiling, J. y Maser, J. D. (ed.), *The Handbook of Antisocial Behavior*. Nueva York: John Wiley & Sons.

29. Véase los comentarios de Michael Rutter sobre los hallazgos de otros investigadores respecto a la delincuencia limitada a los adolescentes e iniciada con los adolescentes en la introducción de su obra *Genetic of Criminal and Antisocial Behavior*. 1996. Nueva York: John Wiley & Sons.

30. Asociación Psiquiátrica Americana. 1994. «Intermittent Explosive Disorder». En *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSMIV*. Washington, D. C.: American Psychiatric Association, pp. 627-630.

31. Para un panorama general sobre esta temática véase el apartado especial en el número del 28 de julio de 2000 de *Science*. 289 (28): pp. 569-594. También existe una buena recopilación de distintos enfoques sobre el comportamiento antisocial en Stoff, D. M., Breiling, J. y Maser, J. D. 1977. *The Handbook of Antisocial Behavior*. Nueva York: John Wiley & Sons.

32. Véase el interesante trabajo de Peter Goldie, «Compassion: A natural moral emotion». De próxima publicación. En *Deutsche Zeitschrift für Philosophie*.

7. La sorpresa y el miedo

1. Ekman, P., Friesen, W. V. y Simons, R. C. 1985. «Is the startle reaction an emotion?». *Journal of Personality and Social Psychology*, 49 (5): pp. 1416-1426.

2. Levenson, R. W., Ekman, P., Heider, K. y Friesen, W. V. 1992. «Emotion and autonomic nervous system activity in the Minangkabau of West Sumatra». *Journal of Personality and Social Psychology*, 62: pp. 972-988. Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Friesen, W. V. y Ekman, P. 1991. «Emotion, physiology, and expression in old age». *Psychology and Aging*, 6: pp. 28-35. Levenson, R. W., Ekman, P. y Friesen, W. V. 1990. «Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity». *Psychophysiology*, 27: pp. 363-384. Ekman, P., Levenson, R. W. y Friesen, W. V. 1983. «Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions». *Science*, 221: pp. 1208-1210.

3. Lo predijo la teoría del psicólogo Leonard Berkowitz, en la cual afirma que los sucesos adversos pueden producir ira o miedo según sean las influencias situacionales, el aprendizaje previo y la disposición genética. Berkowitz, L. 1999. «Disgust: The body and soul emotion». En Dalglisch, T. y Power, M. J. (ed.), *Handbook of Cognition and Emotion*. Chichester, U. K.: John Wiley & Sons, pp. 429-446.

4. Aquí me baso en el estudio de Rhudy y Meagher sobre el miedo y la ansiedad, aunque impongo mi propia terminología en la descripción de sus hallazgos y en las de los hallazgos de otros estudiosos de los que se hacen eco. Rhudy, J. L. y Meagher, M. W. 2000. «Fear and anxiety: Divergent effects on human pain thresholds». *Pain*, 84: pp. 65-75.

5. *Ibidem*.

6. Schmidt, L. A. y Fox, N. A. 1999. «Conceptual, biological and behavioral distinctions among different categories of shy children». En Schmidt, L. A. y Sculkin, J. (ed.), *Extreme Fear, Shyness, and Social Phobia: Origins, Biological Mechanisms, and Clinical Outcomes*. Nueva York: Oxford University Press, pp. 47-66.

7. *Ibidem*.

8. Kagan, J. 1999. «The concept of behavioral inhibition». En *ibidem*, pp. 3-13.

9. Crozier, W. R. 1999. «Individual differences in childhood shyness: Distinguishing fearful and self-conscious shyness». Schmidt y Fox, «Conceptual, biological and behavioral distinctions», pp. 14-29 y 47-66.

10. En este tema tengo una gran deuda con el interesantísimo capítulo de Ohman. Ohman, A. 2000. «Fear and anxiety: Evolutionary, cognitive, and clinical perspectives». En Lewis, M. y Haviland-Jones, J. (ed.), *The Handbook of Emotions*. Segunda edición. Nueva York: The Guilford Press, pp. 573-593.

11. Véase sobre el tema: Ekman, P. 1985. *Telling Lies*. Nueva York: W. W. Norton. La tercera edición la

publicó W. W. Norton en 2001.

8. El asco y el desprecio

1. Ekman, P. y Friesen, W. V. 1975. *Unmasking the Face: A Guide to Recognizing Emotions from Facial Clues*. Upper Saddle River, Nueva Jersey: Prentice Hall, pp. 66-67.
2. Citado por Miller, W. I. 1997. *The Anatomy of Disgust*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, p. 97.
3. *Ibidem*, p. 22.
4. *Ibidem*, p. 118.
5. Rozin, P., Haidt, J. y McCauley, C. R. 1999. «Disgust: The body and soul emotion». En Dalglish, T. y Power, M. J. (ed.), *Handbook of Cognition and Emotion*. Chichester, U.K.: John Wiley & Sons, p. 435.
6. Los porcentajes no suman 100 porque hubo algunas respuestas no clasificadas.
7. Gottman, J. M. y Levenson, R. W. 1999. «How stable is a marital interaction over time?». *Family Processes*, 38: pp. 159-165. Gottman, J., Woodin, E. y Levenson, R. 2001. «Facial expression during marital conflict». *Journal of Family Communication*, 1: pp. 37-57.
8. Miller, *The Anatomy of Disgust*, pp. 133-134.
9. *Ibidem*, pp. 137-138.
10. Nussbaum, M. C. 2000. «Secret sewers of vice: Disgust, bodies and the law». En Bandes, S. (ed.), *The Passions of Law*. Nueva York: New York University Press, pp. 19-62.
11. *Ibidem*, p. 44.
12. *Ibidem*, p. 47.
13. *Ibidem*.
14. Levenson, R. W. y Reuf, A. M. 1997. «Physiological aspects of emotional knowledge and rapport». Ickes, E. W. J. (ed.), *Empathic Accuracy*. Nueva York: The Guilford Press, pp. 44-47.
15. Ekman, P. y Friesen, W. V. 1975. *Unmasking the Face*, p. 67.
16. Miller, *The Anatomy of Disgust*, p. 207.
17. *Ibidem*, p. 221.
18. Phillips, M. L., Senior, C., Fahy, T. y David, A. S. 1998. «Disgust-The Forgotten Emotion in Psychiatry». *British Journal of Psychology*, 172: pp. 373-375.

9. Las emociones agradables

1. Buell, H. (ed.). 1999. *Moments*. Nueva York: Black Dog and Leventhal, p. 108.
2. Véase, por ejemplo, Zinder, C. R. y López, S. J. (ed.). 2002. *The Handbook of Positive Psychology*. Nueva York: Oxford University Press. Para una crítica sobre esta obra, véase R. Lazarus. De próxima aparición. «Does the positivity movement have legs?». *Psychological Inquiry*.
3. Fredrickson, B. L. y Branigan, C. 2001. «Positive Emotions». En Mayne, T. J. y Bonnanno, G. A. (ed.), *Emotions: Current Issues and Future Directions*. Nueva York: The Guilford Press, pp. 123-151.

4. Acerca del humor, véase Ruch, W. y Ekman, P. 2001. «The expressive pattern of laughter». En Kaszniak, A. W. (ed.), *Emotion, Qualia, and Consciousness*. Tokio: Word Scientific Publisher, pp. 426-443. Véase también Bachorowski, J. y Owren, M. J. 2001. «Not all laughs are alike: Voiced but not voiced laughter readily elicits positive affect». *Psychological Science*, 12: pp. 252-257.
5. Ekman, P. 1992. «An argument for basic emotions». *Cognition and Emotion*, 6: pp. 169-200.
6. Keltner, D. y Haidt, J. De próxima aparición. «Approaching awe, a moral, aesthetic, and spiritual emotion». *Cognition and Emotion*.
7. Gracias a Paul Kaufman, que se dio cuenta de que me había olvidado esta emoción.
8. He consultado a otro experto italiano en emociones, Pio Ricci Bitti, el cual me confirma que *fiero* es probablemente la mejor palabra para lo que estoy describiendo, aunque también propone una alternativa, la palabra *appagato*. Elegí *fiero* porque su sonido parece encajar mejor con lo que la experiencia conlleva. Pero la palabra en sí no importa; lo que importa es concretar otro tipo distinto de disfrute.
9. Lewis, M. 2000. «Self-conscious emotions». En Lewis, M. y Haviland-Jones, J. (ed.), *The Handbook of Emotions*. Segunda edición. Nueva York: The Guilford Press.
10. Rosten, L. 1968. *The Joys of Yiddish*. Nueva York: Pocket Books, p. 257.
11. *Ibidem*.
12. Haidt, J. 2000. «The positive emotion of elevation». *Prevention and Treatment*, 3.
13. Lazarus, R. y Lazarus, B. N. 2001. «The emotion of gratitude». Ponencia presentada en el congreso de la American Psychological Association, San Francisco, California.
14. Smith, R. H., Turner, T. J., Garonzik, R., Leach, C. W., Vuch-Druskat, V. y Weston, C. M. 1996. «Envy and *schadenfreude*». *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22: pp. 158-168, Brigham, N. L. Kelso, K. A., Jackson, M. A. y Smith, R. H. 1997. «The roles of invidious comparison and deservingness in sympathy and *Schadenfreude*». *Basic and Applied Social Psychology*, 19: pp. 363-380.
15. Gracias a Jenny Beer por subrayar este punto.
16. Para un abordaje interesante del amor, véase Solomon, R. C. 1988. *About Love*. Nueva York: Simon & Schuster. Para una reciente reseña sobre las investigaciones en torno al amor romántico, considerado una emoción, véase Hatfield, E. y Raspón, R. J. 2000. «Love and attachment processes». En Lewis & Haviland-Jones, *The Handbook of Emotions*.
17. Consúltense los siguientes artículos: Diener, E. 2000. «Subjective wellbeing: The science of happiness and a proposal for a national index». *American Psychologist*, 55: pp. 34-43; Myer, D. G. 2000. «The funds, friends, and faith of happy people». *American Psychologist*, 55: pp. 56-67.
18. Para una revisión de este punto y estudios relacionados, véase Averill, J. R. y More, T. A. 2000. «Happiness». En Lewis & Haviland-Jones, *The Handbook of Emotions*, pp. 663-676.
19. *Ibidem*.
20. Peterson, C. 2000. «The future of optimism». *American Psychologist*, 55: pp. 45-55.
21. Para una reciente revisión y presentación de nuevos descubrimientos, véase Danner, D. D., Snowdon, D. A. y Friesen, W. V. 2001. «Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study». *Journal of Personality and Social Psychology*, 80: pp. 804-813.
22. Peterson, «The future of optimism».
23. *Ibidem*, p. 49.

24. Ekman, P. 1992. «An argument for basic emotions». *Cognition and Emotion*, 6: pp. 169-200.
25. Frank, M. G., Ekman, P. y Friesen, W. V. 1993. «Behavioral markers and recognizability of the smile of enjoyment». *Journal of Personality and Social Psychology*, 64: pp. 83-93. Frank, M. G. y Ekman, P. 1993. «Not all smiles are created equal: The differentiation between enjoyment and nonenjoyment smiles». *Humor*, 6: pp. 9-26.
26. Duchenne de Boulogne, G. B. 1990. *The Mechanism of Human Facial Expression*. Traducido y editado por A. Cuthbertson. Nueva York: Cambridge University Press. (Fecha de la edición original: 1862.)
27. Ibídem, p. 72.
28. Ekman, P., Roper, G. y Hager, J. C. 1980. «Deliberate facial movement». *Child Development*, 51: pp. 886-891.
29. Darwin, C. 1998. *The Expression of Emotions in Man and Animals*. 3ª edición. Nueva York: Oxford University Press.
30. Ekman, P. y Friesen, W. V. «Felt, false and miserable smiles». *Journal of Nonverbal Behavior*, 6(4): pp. 238-252.
31. Fox, N. A. y Davidson, R. J. 1987. «Electroencephalogram asymmetry in response to the approach of a stranger and maternal separation in 10-month-old children». *Developmental Psychology*, 23: pp. 233-240.
32. John Gottman, Universidad de Washington, Seattle. Comunicación personal.
33. Keltner, D. y Bonanno, G. A. 1997. «A study of laughter and dissociation: Distinct correlates of laughter and smiling during bereavement». *Journal of Personality and Social Psychology*, 4: pp. 687-702.
34. Harker, L. y Keltner, D. 2001. «Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcome across adulthood». *Journal of Personality and Social Psychology*, 80: pp. 112-124.
35. Konow, James D. y Earley, J. E. Citado en *The New York Times*. 19 de mayo de 2001, p. 17.
36. Ekman, P., Davidson, R. J. y Friesen, W. V. 1990 «Emotional expression and brain physiology II: The Duchenne smile». *Journal of Personality and Social Psychology*, 58: pp. 342-353.
37. Ekman, P. 1985. *Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Marriage, and Politics*. Nueva York: W. W. Norton, p. 153.

Conclusiones

1. Para otro trabajo sobre lo que llamo perfiles emocionales, véase Hemenover, S. H. De próxima publicación. «Individual differences in mood course and mood change: Studies in affective chronometry». *Journal of Personality and Social Psychology*; y Davidson, R. J. 1998. «Affective style and affective disorders». *Cognition and Emotion*, 12: pp. 307-330.
2. Para una obra sobre la vergüenza, véase Scheff, T. «Shame and the social bond». *Sociological Theory*, 18: pp. 84-98; también Smith, R. 2002. «The role of public exposure in moral and non moral shame and guilt». *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(1): pp. 138-159. Sobre la turbación, véase Rowland, S. y Miller, I. 1992. «The nature and severity of selfreported embarrassing circumstances». *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(2): pp. 190-198.
3. Keltner, D. 1995. «Signs of appeasement: Evidence for distinct displays of embarrassment,

amusement, and shame». *Journal of Personality and Social Psychology*, 68: pp. 441-454. Consúltese asimismo el capítulo en donde rebato sus posturas en Ekman, P. 1997. «Conclusion: GAT we have learned by measuring facial behavior». En Ekman, P. y Rosenberg, E. L. (ed.), *What the Face Reveals*. Nueva York: Oxford University Press, pp. 469-495.

4. Para saber más acerca de la envidia, véase Salovey, P. (ed.). 1991. *The Psychology of Jealousy and Envy*. Nueva York: The Guilford Press. Véase también el capítulo 10 del fascinante libro de Ben Ze'ev, A. 2000. *The Subtlety of Emotions*. Cambridge, Massachussets: MIT Press.

5. Davidson, R. J., Scherer, K. R. y Goldsmith, H. H. 2003. *Handbook of Affective Sciences*. Nueva York: Oxford University Press.

Apéndice

1. Bugental, D. B., Shennum, W., Frank, M. y Ekman, P. 2000. «True Lies': Children's abuse history and power attributions as influences on deception detection». En Manusov, V. y Harvey, J. H. (ed.), *Attribution, Communication Behavior, and Close Relationships*. Cambridge: Cambridge University Press, pp. 248-625.

2. Ekman, P., O'Sullivan, M. y Frank, M. 1999. «A few can catch a liar». *Psychological Science*, 10: pp. 263-266. Ekman, P. y O'Sullivan, M. 1991. «Who can catch a liar?». *American Psychologist*, 46: pp. 913-920.

* Lo que hallé fue exactamente lo opuesto de lo que pensaba que iba a descubrir. Es lo ideal. Los hallazgos de las ciencias del comportamiento son más creíbles cuando, más que confirmar las expectativas de los científicos, las contradicen. En la mayor parte de campos del estudio científico ocurre justamente lo contrario: el crédito que sus hallazgos merecen aumenta si ya habían sido pronosticados. Ello es debido a que la posibilidad de desviación o error queda sujeta a comprobación por esa tradición de que unos científicos reproduzcan los experimentos realizados por otros para ver si llegan a los mismos resultados. Desgraciadamente, en las ciencias del comportamiento dicha tradición es inexistente. Es muy raro que un experimento se repita, sea por los científicos que originalmente lo realizaron o por otros. Careciendo de dicha garantía, los científicos del comportamiento resultan más propensos a encontrar inconscientemente sólo lo que desean hallar.

* El gesto de juntar pulgar e índice formando un círculo, extender hacia arriba los otros tres dedos y volver la palma hacia el receptor del signo. (N. del T.)

* Pese a las precauciones, uno de los que opinan que las expresiones son aprendidas y no innatas, afirmó al cabo de quince años que de alguna forma podíamos haber indicado a los sujetos cuál era la foto correcta. No sabía cómo, simplemente creía que lo habíamos hecho. Era incapaz de abandonar su convicción acerca de que las expresiones son específicas de la cultura.

* Hace treinta años, la primera vez que escribí sobre los autoevaluadores, no especificué los sentidos implicados. Presumiblemente, puede tratarse de cualquiera de ellos: vista, oído, tacto, gusto y olfato. Sospecho que la vista es especialmente importante, pero ello podría reflejar mi propia predisposición. Siempre me he mostrado más sensible a lo que veo; mi interés en las emociones comienza con una fascinación por la expresión facial. Por ahora supondremos que cada órgano sensorial aporta información a los autoevaluadores.

* E. O. Wilson se ha referido al miedo a las serpientes en términos que concuerdan en sumo grado con mi propia aportación. Pese a no aplicar su marco teórico concretamente a las emociones, coincide con lo que sugiero sobre los datos de base de la emoción. (Véase Wilson, E.O. 1999. *Consilience*. Galaxia.)

* Tras hablar con Su Santidad el Dalai Lama sobre lo que él califica de *emociones destructivas* y los intentos llevados a cabo desde las prácticas budistas para liberarse de ellas, tengo la impresión de que lo que tanto él como otros han logrado es sustituir la evaluación reflexiva por la automática. A base de muchos años de práctica parece ser que se llega a poder elegir, en la mayor parte de ocasiones, no reaccionar emocionalmente, o si uno reacciona, a actuar y hablar de tal manera que no se hiera a nadie. En los próximos años espero poder investigar para aprender más sobre la forma de lograrlo y explorar otras maneras de llegar a lo mismo en menos tiempo.

* Lo que aquí sugiero se parece mucho a la explicación que da el psicólogo Jerry Fodor sobre cómo la información puede *encapsularse*; con ello se refiere a esa información que podría no encajar con una forma determinada de interpretar el mundo; una información que la persona ha guardado y conoce se vuelve provisionalmente inaccesible.

* No todo lo que nos provoca respuestas emocionales es resultado de un condicionamiento. Frijda señala que algunos estímulos emocionales tienen «poco que ver con haber experimentado previamente consecuencias aversivas o placenteras acompañando a un estímulo concreto». Las emociones son el resultado «de consecuencias o causas inferidas. (...) Perder el empleo, ser objeto de críticas, percibir indicios de estar siendo dejado de lado o menospreciado, ser elogiado y ser testigo de la violación de normas [acciones que contradicen nuestros valores más arraigados], todo ello está conectado bastante indirectamente o remotamente a las condiciones reales, aversivas o placenteras, que de algún modo señalan y que les proporcionan vida emocional». Yo los considero como todos aquellos ejemplos de variaciones que se parecen a los temas universales, aunque algunos sólo se relacionen remotamente con ellos.

* Podríamos averiguar cuál es el que se activa midiendo su fisiología cuando ocurre la situación descrita, pero en realidad no tiene mayor importancia para el tema que estoy tratando aquí.

* La reciente utilización de inyecciones de botoxin para reducir los signos del envejecimiento logran su objetivo a cambio de dejar el rostro acartonado, la persona presenta un aspecto menos animado y más impasible y, paradójicamente, la gente menos animada resulta menos atractiva a los demás.

* Hay una excepción. Cuando otra persona amenaza nuestra vida o la de los demás, entonces, en nuestra ira podemos hallar justificación y dañar a esa persona que plantea la amenaza, si no existe ninguna otra manera de impedir el daño. El Dalai Lama, con alguna vacilación, está de acuerdo sobre este punto.

* Se trata de un problema muy serio en cualquier tipo de detección de mentiras. Los polígrafos intentan reducir el miedo que siente una persona inocente a ser juzgada erróneamente reafirmando en la precisión de la máquina, pero en vista de que no es muy precisa, lo cual es cada vez más del dominio público, tanto el inocente como el culpable pueden manifestar el mismo temor.

* También se producen cambios en nuestra neuroquímica. Aunque dichos cambios poseen muchas de las propiedades a las que me refiero, aquí no los comentaremos.

* Mi muy escasa experiencia con la meditación y el conocimiento personal de varios amigos y colegas que la han practicado mucho me han convencido de que se trata de otro medio para alcanzar esa *atención*. En los estudios que no estoy más que iniciando aprenderé más sobre cómo sucede y documentaré la naturaleza los cambios que se produzcan.

* Una excepción sería el caso de un hijo que estuviese padeciendo una enfermedad incurable o, en algunas sociedades, si el hijo es muy pequeño y la familia no puede ocuparse de él.

* El psicólogo Nico Frijda decía algo muy parecido al afirmar que «con frecuencia el dolor no surge cuando nos comunican una muerte o una partida, pues esa notificación consiste únicamente en palabras. El dolor nos golpea cuando regresamos a casa y la encontramos vacía».

* Las emociones, los estados de ánimo, los rasgos emocionales y los trastornos emocionales también se distinguen unos de otros por lo que los motiva y por cómo afectan a nuestra vida; sin embargo, ahora no nos ocuparemos de ello.

* Don todavía sufre a causa de aquella apabullante experiencia, y en su angustia e implacable dolor, está convencido de que fue un cobarde por no haber matado a David Scott cuando tuvo la oportunidad en la sala del tribunal. Me dijo que en época estudiantil había hecho lucha libre y habría podido partirle el cuello a Scott en cualquiera de las numerosas ocasiones en las que le pasó por el lado. Yo le expliqué que haber agredido a Scott hubiera sido un acto de venganza. No perseguir la venganza no es cobardía. Cobardía hubiera sido no actuar para proteger a su hija cuando Scott la atacó. Estoy seguro de que si hubiese tenido la oportunidad, hubiera salido en su defensa. Si ahora se considera un cobarde quizá sea porque todavía no ha aceptado de verdad que ella está muerta; no ha aceptado que no pudo protegerla porque no tuvo la oportunidad de hacerlo.

* Otra razón para cuestionarse que la sorpresa sea una emoción es la imposibilidad, descrita en el capítulo 1, de que los neoguineanos que estuve estudiando la diferenciaron del miedo. Cuando les contaba el relato del miedo, había tantas posibilidades de que escogieran la foto correspondiente a la sorpresa como la del miedo. Cuando les contaba el relato de la sorpresa, escogían más a menudo la cara de sorpresa que cualquier otra. En un estudio subsiguiente les explicamos las historias y les pedimos que ellos mismos adoptaran expresiones que reflejaran la emoción aludida. Luego mostramos las poses a alumnos norteamericanos, los cuales reconocieron las expresiones de ira, asco, tristeza y felicidad, pero tanto si les enseñábamos una expresión de miedo o de sorpresa de una persona de Nueva Guinea tanto podían calificarla de miedo como de sorpresa. A ciencia cierta, no puedo explicar la razón de esos problemas. Lo que es seguro es que ocurrieron, y el hecho de que cuando mi colega Karl Heider intentó la misma tarea con otro grupo de Nueva Guinea, tuviese problemas parecidos con respecto a la sorpresa, plantea dudas sobre la capacidad de diferenciar el miedo de la sorpresa.

* Algunos investigadores utilizan el término *ansiedad* para referirse a la respuesta dada ante una amenaza próxima, un rasgo de personalidad o un trastorno emocional, pero yo reservo dicho término para describir un estado de ánimo.

* Se acordará usted de que Otelo mató a su mujer porque no entendió que el miedo a no ser creída tiene el mismo aspecto que el miedo a ser castigada por haber sido descubierta en flagrante adulterio. Otelo cometió dicho error por celos.

* Aunque con los años he ido acumulando docenas de fotografías nuevas que muestran las demás emociones, no tengo ninguna de asco. Cuando contraté a una empresa de búsqueda de fotografía comercial sólo encontraron fotos preparadas. Sin embargo, no tuve ningún problema para encontrar fotos espontáneas de todas las demás emociones. No tiene nada de extraño: las escenas de asco no resultan atractivas. Los directores de periódicos y revistas y sus anunciantes deben de haber decidido que dichas imágenes no venden.

* Rozin explica esas diferencias arguyendo que los niños más pequeños no poseen las capacidades cognitivas necesarias para sentir asco; por ejemplo, la capacidad de reconocer que la apariencia es distinta de la realidad, como en el caso de las heces de perro. Eso también resulta coherente con su opinión acerca de que otros animales no sienten asco. A mi entender, sería extraordinario que esa forma básica de respuesta ante el mundo fuera exclusiva de los seres humanos, así que consulté con un especialista en comportamiento animal, Frans de Waal. Ésta es su respuesta: «La emoción debe ocurrir en otros primates. En su origen, el asco tuvo que haber tenido algo que ver con el rechazo de la comida, y, por descontado, los primates son capaces de eso. En cuanto a expresiones concretas, la respuesta es más difícil». Por ahora el tema sigue pendiente, por lo que parece, porque nadie se ha fijado concretamente en si los demás primates presentan una expresión única de rechazo de la comida, y si es así, si también aparece como respuesta a agravios sociales.

* Por comparación, la mayoría de los científicos dedicados a las emociones estudian la emoción en personas que están solas o que participan en un encuentro trivial, y más que observar lo que la gente hace de verdad, les piden que rellenen cuestionarios sobre lo que imaginan o recuerdan haber sentido.

* Mi editor señala que existe una diferencia entre la suspensión del asco por parte del progenitor y la del amante. Por lo que puedo ver, los pañales de los críos siempre son asquerosos, aunque sean del hijo propio; los padres que quieren a sus hijos superan ese asco para cuidar de ellos, pero siguen sintiendo asco. En el sexo, sin embargo, se da un cambio. Tener en la boca la lengua de la persona indicada no resulta asqueroso en absoluto, más bien lo contrario. Así pues, en el primer caso se vence el asco, o se suspende, mientras que en el segundo se transforma completamente en otra cosa.

* La utilización de estos mismos términos en el budismo tibetano es distinta aunque está relacionada. El término que utilizan para referirse a nuestra capacidad de empatizar se traduce, según el Dalai Lama, como «la incapacidad de soportar la visión del sufrimiento ajeno». No es que uno retroceda ante dicha visión, es exactamente lo contrario. «Es lo que nos motiva (...) a retraernos a la vista del daño hecho a otra persona, a sufrir cuando nos enfrentamos al sufrimiento de otra persona». La utilización budista del término *compasión* implica mucho más de lo que damos a entender con él cuando lo usamos en inglés (*compassion*). Pero explicarlo nos alejaría mucho del asco. Sin embargo, vale la pena fijarse en que el budismo contempla tanto la empatía como la compasión en cuanto capacidades humanas que no tienen que ser enseñadas sino cultivadas, si queremos que se noten. Lo digo porque si deseamos ver a todo el género humano como nuestra familia, para dejar en suspenso el asco ante las manifestaciones sangrientas de sufrimiento y los dolores de las enfermedades, tendremos que trabajar mucho, pues la naturaleza no nos lo ha puesto fácil.

* No me refiero a un estado de ánimo en el que nos sintamos relajados, en calma y satisfechos durante horas, como se describe en las pp. 50-51.

* El psicólogo Michael Lewis conserva el término *orgullo* para lo que yo llamo *fiero*, distinguiendo el orgullo del orgullo desmesurado (*hubris*), sin embargo, se da cuenta de que muchos no logran distinguir el orgullo tipo *fiero* del orgullo tipo *hubris*, las sensaciones de satisfacción o eficacia.

* Aunque no creo que los bebés de diez meses mientan al dedicarle una sonrisa *noDuchenne* a un desconocido, a esa edad ya son capaces de mostrar una sonrisa social, el tipo de sonrisa que mostramos cuando nos presentan a un extraño.

* En 1872, Charles Darwin afirmó —con razón, en mi opinión— que es la atención a sí mismo, en concreto al aspecto, lo que produce el embarazo, sentido tanto en respuesta a la alabanza como al menosprecio.

CONSULTE OTROS TÍTULOS DEL CATÁLOGO EN:
www.rbalibros.com