

**ARTÍCULO – LAS EMOCIONES EN PSICOTERAPIA – Pág. 1**

Jesús Ruiz de la Rosa

Las emociones han sido objeto de estudio desde hace más de 100 años y es en el mundo emocional en el que se alojan muchas de las patologías psiquiátricas clásicas; siendo la Gestalt una psicoterapia encuadrada dentro de las llamadas terapias emocionales, no es posible acercarse a la persona sin una sensibilización propia de lo que estamos sintiendo en el aquí y ahora.

En cualquier momento de nuestra vida diaria podemos experimentar emociones con suficiente intensidad como para que tomemos conciencia de este proceso. Si reflexionamos sobre el recuerdo reciente de alguno de estos acontecimientos, nos daremos cuenta de que tienen una causa, algo ha pasado o ha cambiado y nos ha afectado. Como consecuencia de ello, sentimos algo agradable o desagradable, nuestro organismo altera súbitamente su actividad e, incluso, se producen cambios en nuestro comportamiento. Se trata de una emoción, un proceso psicológico que por cotidiano nos parece accesible y fácil de comprender, pero que sin embargo a la Psicología le ha costado más de cien años comenzar a entender.

Es necesario que todos esos recursos emocionales de que disponemos los mantengamos vivos y para esto lo primero es reconocerlos y luego movilizarlos y aplicarlos. Nuestras emociones nos dan una información asombrosamente útil para vivir mejor, para hacernos más felices. Para qué prescindir de este sistema emocional, para qué esconder nuestras emociones, casi siempre por falsas creencias. Si nos puede hacer más felices es poco inteligente no utilizar algo que nos aporta una información tan valiosa para no cometer errores.

Las emociones son procesos que se activan cada vez que nuestro aparato psíquico detecta algún cambio significativo para la persona; lo que las convierte en un proceso altamente adaptativo, ya que tienen la propiedad de dar prioridad a la información relevante para cada quien. Implica un sistema de procesar información altamente jerarquizado, que asigna tiempo y recursos para proporcionar la respuesta más adecuada, lo más rápidamente posible y con la intensidad proporcionada a las demandas.

También podemos decir que las emociones cumplen unas funciones, lo cual las hace útiles y beneficiosas. Estas son: una función adaptativa ya que preparan al organismo para la acción; una función social comunican a los demás nuestro estado de ánimo; y una función motivacional ya que facilitan las conductas motivadas.

No hay consenso en cuanto a cuáles son las emociones básicas o primarias. Va un poco en función del criterio del autor/a.

Hay una mayoría que consideran como primarias unas emociones que surgen en los primeros momentos de la vida y que tienen unas características definitorias, como por ejemplo el tipo de afrontamiento, es decir, la movilización para la acción que producen (por ejemplo el miedo típicamente moviliza hacia la huida o evitación); otra característica puede ser la expresión facial concreta y que ésta sea reconocida entre las diferentes culturas, es decir, que su

expresión tenga un carácter universal; o incluso el procesamiento cognitivo propio y distintivo de las restantes emociones.

Para esta mayoría de autores y autoras las emociones primarias son: La Sorpresa, cuya función adaptativa es la exploración; el Asco, cuya función es el rechazo; la Alegría, función de afiliación; el Miedo, función adaptativa de protección; la Ira, función de autodefensa; y la Tristeza, función de reintegración.

Las emociones secundarias son llamadas también sociales, morales, autoconscientes que son la culpa, la vergüenza, el orgullo, los celos, el azoramiento, la arrogancia, el bochorno, etc. Estas emociones aparecen en las personas alrededor de los dos años y medio o tres años, aunque hay excepciones. Por lo general es a partir de los dos años y medio, más o menos, cuando el niño y la niña comienzan a sonrojarse, a avergonzarse en público por haberse caído, a intentar consolar a otro niño o niña a quien han pegado, etc. Es este el momento en que comienza la internalización de ciertas normas sociales y aparece la identidad personal; al mismo tiempo el niño y la niña va siendo capaz de evaluar su identidad personal de acuerdo a esas incipientes normas sociales.

Algunas emociones:

### **MIEDO**

Su función principal es la de protección y sirve para: Facilitar la aparición de respuestas de escape o de evitación ante situaciones peligrosas.

Focalizar la atención casi exclusivamente en el estímulo temido, facilitando de este modo que el organismo reaccione rápidamente ante el mismo.

Movilizar una gran cantidad de energía, lo que permitirá ejecutar respuestas de manera mucho más intensa y rápida, que como lo haríamos en condiciones habituales.

### **RABIA O IRA**

Función de autodefensa, que aunque puede llegar a la destrucción, sirve para:  
La movilización de la energía necesaria en las reacciones de autodefensa o de ataque.

La eliminación de obstáculos que impiden la consecución de los objetivos y metas deseadas, y cuya obstrucción genera frustración.

La reacción de ira no siempre tiene que terminar en agresión -verbal o física- ya que una de sus funciones adaptativas es precisamente intentar inhibir las reacciones indeseables de otras personas y evitar así la situación de confrontación.

### **TRISTEZA**

Su función adaptativa es la reintegración y es bastante más difícil de ver, que sirve para:

Aumentar la cohesión con otras personas, de manera especialmente marcada con aquellas que se encuentran en la misma situación.

La reducción del ritmo de actividad general del organismo. Potenciando de esta manera la posibilidad de valorar otros aspectos de la vida que antes de aparecer la respuesta emocional no se les prestaba atención.

Reclamar la ayuda de otras personas, mediante la comunicación a los demás de que no se encuentra bien. Así mismo, sirve para apaciguar las reacciones de agresión por parte de lo de fuera.

### **ALEGRÍA**

Función de afiliación, que entre otros objetivos, sirve para: Incrementar la capacidad para disfrutar de diferentes aspectos de la vida.

Generar actitudes positivas tanto hacia uno/a mismo/a, como hacia los demás, lo cual a su vez favorece la aparición del altruismo y la empatía.

Establecer lazos de unión entre las personas y favorecer las relaciones interpersonales.

Dotar a la persona de sensación de vigorosidad, competencia, trascendencia y libertad.

Favorecer los procesos cognitivos, de aprendizaje y memoria, aumentando la curiosidad y la flexibilidad mental.