

*Al alba de las
emociones*

Susana Bloch

El Estado Emocional

¿Qué es una emoción? ¿Es un estado del alma? ¿Un estado de ánimo? ¿Una sensación física, un rubor en la cara, una palpitación del corazón, una inquietud en el pecho, unos ojos lánguidos? Es todo esto y mucho más, muy difícil de precisar.

Generalmente las personas dicen "estar emocionadas" cuando tienen una impresión muy fuerte, como de excitación, pero se refieren la mayoría de las veces a sólo algunos estados emocionales, tales como por ejemplo una gran alegría, una pena profunda o bien una mezcla melancólica de las dos. "Cuando lo vi aparecer bajando del avión después de una larga ausencia, me emocioné tanto que me puse a llorar", o bien "me sentí muy emocionado cuando vi a mi hijo ganar el premio en las olimpiadas" o "cuando tuve a mi hijo recién nacido en mis brazos, me emocionó ver lo frágil que era."

Curiosamente cuando estamos enojados o ansiosos, o sexualmente excitados no decimos estar "emocionados"...

¿Cómo nos damos cuenta del estado emocional en que nos encontramos?

Muy a menudo no lo vemos nosotros mismos, aunque es evidente para el observador. "Pero por qué se enoja", nos dice la muchacha que gentilmente nos ha servido el café. "No estoy enojada", contestamos sin estar conscientes de la expresión de fastidio que reflejamos en el rostro, ni de que hemos tomado la taza con un gesto brusco. Estos indicios, de los que generalmente no nos damos cuenta, son perfectamente claros e inequívocos para el otro. Esto quiere decir que, ante todo, nos lo proponemos o no, estos signos emocionales comunican siempre algo, aunque la comunicación sea exclusivamente no verbal.

Esta forma de comunicación, técnicamente denominada "paralingüística", puede en muchos casos tener más importancia que el contenido gnóstico (de conocer) de las palabras. Es más, incluso puede estar en total desacuerdo con lo que decimos.

Si observamos a un individuo durante un estado emocional en la vida corriente, constatamos en primer término su expresión facial; oímos lo que nos dice, si está hablando -lo que no significa forzosamente que estemos escuchando lo que dicen sus palabras- y al mismo tiempo registramos, sin damos cuenta, la dirección de su mirada, si tiene o no fruncido el ceño, los gestos que hace con la boca. Tampoco se nos escapa el tono de su voz. Por otra parte nos llegan ciertas señales de sus gestos, de la posición y grado de tensión de su cuerpo; registramos si mueve las manos, si contrae los puños, cómo está sentado, si balancea los pies. Todo esto que percibimos puede ocurrir muy subliminalmente, es decir, por debajo del nivel consciente, pero nos informa de manera bastante certera del estado emocional en que se encuentra el que habla. Lo mismo ocurre si el que "habla" no emite palabras: puede haber un silencio muy elocuente.

Toda esta información, que es, como decía, paralingüística, forma una parte esencial de lo que constituye globalmente el lenguaje y está, sin duda alguna, en estricta relación con el estado emocional del que comunica. Más aún es difícil que ese aspecto del lenguaje logre engañarnos, como sí pueden hacerlo las palabras.

Ocurre a menudo que alguien describe verbalmente lo que le pasa de un modo que nos damos cuenta de inmediato que no es congruente con lo que expresan sus gestos y su cara. "A mí me da mucha risa esto que me ocurre", dice Juan y vemos signos inconfundibles de tristeza o de miedo en su rostro, y sus manos se mueven nerviosamente. O alguien exclama: "le tengo verdadero pánico a esa mujer", con una postura relajada y una expresión divertida en su cara. También el tono de la voz y la entonación de cómo lo dice, indican si es en serio, en broma o simplemente equivocado. En todo caso ello no hace sino corroborar el hecho de que el sentido semántico de las palabras no es siempre lo que prima en la transmisión de un mensaje.

Uno puede mentir por la boca -decía Nietzsche refiriéndose a la palabra hablada-, el gesto que le acompaña, sin embargo, dice la verdad.

Hace unos días conocí socialmente a un señor que se mostró muy interesado por mi trabajo con las emociones. Se trataba de un profesional en la cincuentena, que había tenido un sinnúmero de experiencias psicoterapéuticas y místicas.

En un momento de la conversación, mientras me contaba de sus períodos de profunda depresión seguidos de una larga terapia, comenzó a hablarme de las taquicardias y otros síntomas físicos que le ocurrían cuando se deprimía.

Algo sorprendida le pedí que me mostrara cómo se comportaba cuando se sentía "deprimido". Después de Comenzar de nuevo a verbalizar sobre lo que le ocurría, le insistí que me lo representara (curiosamente esto siempre le cuesta a la mayoría de la gente). Comenzó a mover las manos, cambiando rápidamente la dirección de la

mirada de un punto a otro de la pieza (estábamos conversando en el salón de mi departamento); se movió inquieto en el sofá, se levantó, dio unos pasos, luego se sentó.

Todo lo que mostraba era tan característico de una persona angustiada que cuando le pregunté cuál emoción creía estar expresando, me respondió, él mismo algo sorprendido, que efectivamente lo que me estaba mostrando se parecía mucho a lo que le ocurría cuando tenía miedo. Esto quiere decir que una persona culta, instruida, manejando miles de sutilezas del lenguaje e incluso de la representación (había, entre otras cosas, estudiado teatro), un hombre que había pasado por tantas experiencias, terapias, análisis de sí mismo de todo tipo, llamaba depresión a un estado flagelante de angustia.

Debo decir aquí, aunque volveré sobre ello más adelante, que postulo que la angustia puede considerarse como un miedo crónico (por supuesto desprovisto de una causa clara) y la depresión como un estado de tristeza mantenido en el tiempo.

La frecuente confusión que existe respecto a los estados emocionales, la nebulosa frente a las expresiones y los síntomas corporales que los caracterizan, se deben, a mi juicio, a la excesiva “psicologización” con que se ha abordado el tema de las emociones. Todo pasa por la mente, por la interpretación y a la gente le cuesta mucho expresar claramente lo que le sucede cuando se emociona.

*Desafío a cualquier persona a que trate de explicar algo sin el cuerpo, escribe el filósofo francés Denis Diderot, por el año 1774, en su libro *Elementos de fisiología*.*

Es curioso observar que la gente cuando se refiere a un estado emocional, generalmente habla como en abstracto, en forma impersonal, con cierta vaguedad, como si lo que están describiendo le ocurriera a otra persona. Dirán, por ejemplo "este señor provoca rechazo en la gente", en lugar de decir "a mí este señor me produce desagrado". O si bien se le pregunta a alguien que describa un hecho experiencial, lo más probable es que comience el relato diciendo "cuando me encuentro en la calle, me ocurre normalmente una serie de sensaciones raras, como si anduviera inseguro...", o sea un relato más bien vago e interpretativo, en vez de referirse directamente a una experiencia, como por ejemplo: "ayer, mientras caminaba por la calle vi en el árbol una forma extraña y sentí calor en mis pies, palpitaciones en el pecho, y me acordé de..."

Como si al abstraer la emoción, esta no existiera, o le ocurriera a otro, lo que es una paradoja. Ese estar "fuera de nuestro cuerpo" hace que muy a menudo no nos demos cuenta de lo que nos está pasando emocionalmente. Permanecemos gran parte del tiempo de vigilia, en pensamientos o ensoñaciones totalmente ajenas al momento físico que estamos viviendo, es decir, ***vivimos casi exclusivamente en lo que llamamos un espacio mental.***

Recuerdo a mi querido amigo y colega que en París bajaba las largas escaleras desde su departamento rumbo a la cercana Universidad, con la clásica bolsa de basura -que

era requisito dejar en el subsuelo del edificio- en una mano y el portafolio con sus documentos en la otra. Ocurría que a veces solía llegar a la Universidad con ambas. ¡Un poco más y tira los documentos en el depósito de basura! Cuando le hice una observación al respecto me dijo que aprovechaba el trayecto al laboratorio para "pensar" en sus experimentos...

Solemos decir que tales situaciones le ocurren al "profesor distraído" y lo decimos con cierto respeto. Lo que estamos en realidad fomentando son seres humanos desbalanceados, que luego son "pura cabeza".

¿Y las emociones, dónde quedan?

Así me educaron. Mi madre quería que yo fuese una profesional y nunca me enseñó a cocinar las deliciosas comidas que preparaba, ni a tejer esos hermosos vestidos que ella creaba diligentemente con sus manos. Como si esa actividad manual me disminuyera, cuando en realidad no podía sino enriquecerme. Recuerdo hoy con vergüenza que por años, en mi parcialidad de "intelectual", no me permitía perder el tiempo lavando mi ropa o preparando un plato de comida. Hasta que desperté ya pasados los cuarenta.

¿Y las emociones, dónde estaban?

Todo nos está dado; todas las claves de lo que nos ocurre están presentes y no las vemos. Si nos detuviéramos a mirar cómo respiramos, cómo tenemos tensa la espalda, cómo caminamos mirando hacia el suelo, -todos y cada uno signos muy precisos de estados internos determinados-, a lo mejor no viviríamos tan confusos con respecto a nuestros sentimientos y emociones, reconoceríamos más fácilmente lo que pasa en nosotros y en los otros y, a lo mejor, viviríamos con menos equívocos y probablemente más felices.

*De mi silencio perdón
Si lo que ha sido atención
Le hace parecer grosero*

*Y no me podrás culpar
Si hasta aquí mi proceder
Por ocuparse en querer
Se ha olvidado de explicar*

*Que mi amorosa pasión
No fue descuido, ni mengua
Quitar el uso de la lengua
Por dárselo al corazón*
(Sor Juana Inés de la Cruz)

Tres niveles de activación

¿Qué ocurre cuando estamos emocionados?

Hay un sinnúmero de fenómenos fisiológicos que ocurren durante cualquier estado emocional. Algunos son medibles sin necesidad de invadir el organismo, tales como el ritmo cardíaco, la presión arterial, la respiración, la secreción de lágrimas, la composición de la orina, la actividad global de las neuronas cerebrales (electroencefalograma). Hay otros a los cuales no tenemos acceso experimental directo, como por ejemplo, medir los cambios neuroquímicos que ocurren en las sinapsis (sitios de conexiones entre células), y están también aquellos a los que no podemos acceder sin invadir el organismo y que por lo tanto plantean cuestiones de ética del experimentador responsable y conciente (por ejemplo, colocar electrodos de registro en el cerebro de un paciente, aprovechando una intervención quirúrgica practicada con otra finalidad).

Los aspectos fisiológicos que son medibles aun sin invadir el organismo, requieren, de todos modos, aparatajes complejos, lo que hace muy difícil registrar lo que ocurre en el organismo durante situaciones emocionales relativamente naturales. De hecho existen muy pocos datos comprobados experimentalmente que nos indiquen lo que nos sucede fisiológica y funcionalmente durante los diferentes estados emocionales en que nos encontramos. Aunque se sabe que la "industria de la seguridad", por llamarla de alguna manera, ha hecho investigaciones cuyos resultados se desconocen y de los cuales sabemos un mínimo de sus aplicaciones; por ejemplo, los detectores de mentiras, o los elementos recientemente incorporados en los cheques, que cambian de color por alguna reacción química de la piel, y que medirían el supuesto "grado de nerviosismo" del sujeto que se presenta a cobrar un cheque. También se han hecho avances en estos últimos años utilizando la resonancia magnética para visualizar estructuras cerebrales que se activan durante ciertos estados emocionales.

En cualquier caso, sabemos muy poco de cuáles son las diferenciaciones orgánicas que acompañan lo que sentimos interiormente. Nos hemos preocupado más de nuestro mundo interior, subjetivo, psicológico, de todo lo que llamamos "sentir"; por ejemplo "me siento triste", "tengo una sensación de angustia", "estoy con un sentimiento como de rabia", "estoy asustada" o mejor aún "tengo una sensación de profunda alegría".

Este aspecto subjetivo de la emoción es totalmente personal y por lo tanto sólo es accesible para la persona que se encuentra en la emoción; el que siente la emoción, como ya hemos dicho, no tiene otro instrumento a su haber que el de observarse a sí mismo, lo que técnicamente se denomina introspección y, como ya se ha dicho, sólo puede comunicar este elemento íntimo a través del lenguaje, sea este verbal o no verbal.

Puede percibirse, en cambio, una relativa claridad en la manifestación externa de la emoción, que nos permite decir de alguien, probablemente sin equivocarnos, "ah,

mira, lo apenado que llegó el jefe esta mañana" y eso sin que el tal jefe haya abierto siquiera la boca. Lo sabemos por su manera de caminar, por la laxitud de sus gestos, por el tono de su voz, por la expresión de su cara. Estos aspectos expresivos casi siempre son visibles al ojo y oído del observador y pueden ser registrados directamente, por ejemplo, con una cámara fotográfica o una filmadora.

Lo que nos ocurre por dentro, sin embargo, tampoco basta para entender lo que es una emoción. Somos seres plurifacéticos y orgánicamente integrados. Si bien percibimos algo en el interior de nosotros mismos cuando nos emocionamos -en nuestro imaginario, en nuestros pensamientos, en nuestra fisiología, en nuestra corporalidad, en lo que "sentimos"-, necesitamos comunicar este mundo interior a los demás, es decir, exteriorizar nuestros sentimientos.

¿Qué recursos tenemos para lograr esto? Desde luego, como humanos, tenemos el lenguaje verbal. Y tenemos, como hemos ya dicho, otros recursos expresivos que no son lingüísticos: así, si estoy contenta, ello va a reflejarse en mi rostro, en mi sonrisa, en la relajación de mi postura, en el brillo de mis ojos. Por otra parte, si yo digo que estoy contenta y tengo el ceño fruncido, lo más probable es que mis palabras no convenzan al buen observador.

Un estado emocional se manifiesta por lo tanto en tres niveles paralelos e interconectados: un nivel expresivo (facial y postural), un nivel fisiológico (orgánico) y un nivel subjetivo (mental).

¿Cómo se relacionan estos tres niveles de activación entre sí? Si bien es cierto que los tres niveles están funcionalmente interconectados, no siempre presentan entre sí una correlación estricta. Es así como alguien puede estar sintiendo intensamente una emoción (nivel subjetivo-mental), acompañada por una gran activación fisiológica (nivel orgánico) y, sin embargo, expresarlo muy levemente en el nivel facial y postural (nivel expresivo). Aún más, llevado al terreno de la acción (comportamiento) -aspecto que no he tratado aquí- la acción puede permanecer totalmente inhibida.

El ideal sería que la gente pudiera expresar lo que siente con precisión y claridad, como lo hacen los niños pequeños y las personas de las así llamadas sociedades "primitivas". Lo social, sin duda pertinente, en muchas circunstancias puede también transformarse en un factor limitante de la adecuada expresión de la emoción, al promover, por ejemplo, la represión de ciertas emociones consideradas como "mal vistas".

El extremo patológico de disociación entre los componentes de los tres niveles referidos ocurre en el caso del "loco" que se está riendo, mientras dice "qué triste estoy". Este síndrome es llamado en psiquiatría, "disociación ideó-afectiva".

Claro está que, entre la perfecta coherencia de todos los componentes de una emoción dada y el extremo del cuadro patológico citado, existen diversos matices y

grados de disociación, como cuando decimos, creyéndolo fehacientemente, que nos sentimos muy bien, mientras expresamos todo lo contrario en el rostro.

Precisemos que estoy utilizando los términos estado **emocional**, **estado de ánimo**, **estado de humor**, como esencialmente equivalentes, según mi experiencia, ya que tienen las mismas características y engloban el mismo fenómeno al que nos referimos cuando hablamos de emociones, variando solamente el factor temporal.

Escribo en mi casa de madera al borde de nuestro litoral chileno, mirando por el amplio ventanal que enmarca el jardín frondoso y florido; es como un cuadro de la naturaleza; los vecinos han podado un eucalipto de una variedad especial, con hojas más plateadas que verdes; un pajarito salta de rama en rama y revolotea una mariposa blanca.

Cuáles mi estado de ánimo, me pregunto: tiene algo entre alegría y melancolía, un leve dejo de tristeza entremezclándose con cierto bienestar. Un momento después, como una nube que pasa, una ensoñación de ternura y luego una leve sensación de angustia, preguntándome si avanza o no este libro. De repente me vienen las ganas de escapar a almorzar, ver algo en el televisor. En fin, diversos estados fluctuantes internos, mentales, emotivos, en el transcurso de apenas un par de minutos.

Seguro que todos estos estados se acompañan de pequeños cambios fisiológicos, pero son casi imperceptibles.

A veces sí, surge sin querer, un suspiro...

A comienzos de este siglo los científicos que estudiaban las emociones, tenían una controversia respecto a si corremos porque tenemos miedo o tenemos miedo porque corremos". En el primer caso, la acción de correr aparece como consecuencia de un procesamiento interno, algo como "esto es peligroso, por lo tanto, como no puedo enfrentarlo, la mejor que puedo hacer dadas las circunstancias es arrancar". En el segundo caso, se hace una estimación aproximada de la situación -como cuando vemos en la periferia de nuestro campo visual algo que no podemos identificar, pero que nos da una información de que algo grande se acerca- y, sin más análisis, arrancamos. Esta última estrategia aparece como más adaptativa, puesto que es probable que en el primer caso ya nos hubiera comido el león!!!

Posiblemente esta controversia hoy en día no tenga tanto sentido, puesto que sabemos que existe una notable interconexión tanto anatómica como funcional entre los diversos sistemas que regulan nuestro organismo y que por ende constituimos un todo que podemos activar desde cualquier parte. Es así como pensando algo angustioso, me comienza a doler la espalda y si tengo un resfrío, me siento deprimida.

Hoy en día tenemos mayor información de cómo funciona el sistema nervioso y sus múltiples interconexiones entre sí y con otros sistemas. Por ello podríamos decir que todo nuestro organismo es como un gran resonador y que cualquier cambio, por leve que sea, en nuestras percepciones, en nuestra conciencia, en nuestros pensamientos,

va a repercutir de alguna manera orgánicamente y viceversa, de modo que la idea de una dicotomía mente/cuerpo está lentamente siendo abandonada por la gran mayoría de los científicos occidentales y particularmente para el estudio de las emociones y su relación con la enfermedades. En este sentido algunas de las ideas de William James comienzan a tener cada vez más sentido.

Como dijimos anteriormente, hoy en día se sabe que ciertas reacciones emocionales se producen antes de que el cerebro haya tenido el tiempo suficiente para registrar la causa de tal reacción. Esto ocurre porque los circuitos neurales implicados en la respuesta emocional {vía la amígdala del cerebro medio} pueden ser totalmente independientes de los circuitos "cognitivos", que son los que dan la información de lo acaecido {vía el hipocampo en el sistema límbico}.

Se puede entonces plantear la hipótesis de que la respuesta emocional es demasiado rápida para permitir un análisis racional antes de "sentir". Como no existen aún pruebas científicas fehacientes que apoyen esto, también es posible que el procesamiento cognitivo interpretativo de la situación sea contemporáneo a las sensaciones físicas.

Por otra parte, una situación emocional que ocurre corrientemente en la vida cotidiana, raras veces se presenta en una situación de laboratorio. Para poder registrar los cambios fisiológicos y expresivos del fenómeno emocional, necesitamos - como ya he dicho tener al alcance todo el aparataje experimental necesario. Pero, provocar experimentalmente una emoción genuina en el laboratorio no es nada fácil, como veremos más adelante.

(No me queda otro remedio que ser un observador observado, o un burlador burlado, como diría Tirso de Molina...)

Si hacemos un viaje exploratorio dentro de nuestra propia experiencia emocional, estaremos de acuerdo en que alegría, pena, tristeza, enojo, rabia, temor, miedo, angustia, ternura, sensualidad, son estados de ánimo por los que permanentemente transitamos. Estos estados emocionales son tan básicos, que si nos examinamos atentamente debemos admitir que aun cuando no nos lo propongamos, oscilamos entre uno y otro permanentemente. De hecho la neutralidad emocional es muy difícil de lograr. Siempre, ya sea en pequeñas o grandes dosis, nos sentimos de alguna manera algo alegres, tristes, enojados, atemorizados, amistosos. A veces estos "estados de ánimo" se dan como estados puros, como los colores del arcoiris; otras veces se mezclan varios tonos emocionales, se alternan, varían en intensidad. Pero de cualquier forma ocupan todo nuestro ser y colorean casi todas nuestras percepciones, de modo que es cierto que "todo se ve del color del cristal con que se mira".

Podemos decir que ese cristal está construido esencialmente de materia emocional. Amanecemos contentos una mañana porque hemos dormido bien o hemos soñado algo agradable y todo se ve luminoso, aún si el cielo está gris. Pero al mismo tiempo somos tan lábiles que basta un pequeño incidente -el café del desayuno está frío, una llamada telefónica nos anuncia algo desagradable- para que cambiemos de "humor"

como se dice. O sea, somos emocionalmente disparejos, fluctuantes y susceptibles de reaccionar permanentemente a toda clase de estímulos externos o internos.

Nuestra investigación sobre las emociones se inició con la selección de seis emociones básicas. Esta decisión refleja ya desde el comienzo una toma de posición, de delimitación del objeto de estudio y enfrenta la pregunta que siempre me hacen del porqué escogimos o encontramos estas seis emociones básicas, que enumero nuevamente:

alegría (risa, felicidad)
tristeza (llanto, depresión)
miedo (angustia, ansiedad)
rabia (agresión, enojo, ira)

y las dos formas básicas del amor:

erotismo (sexualidad)
ternura (amor parental, filial, amistad)

Cuando comenzamos este estudio en Chile, solamente hablábamos de cinco emociones básicas: *alegría, tristeza, miedo, rabia y amor*. Más adelante, en el transcurso de la investigación, nos encontramos con dos formas de amor que son perfectamente diferenciables subjetiva, fisiológica y comportamentalmente: el *erotismo* (sexualidad) y la *ternura* (amor filial, amor parental, amistad, camaradería). Son pocos los investigadores que incluyen estas formas básicas de amor en sus listas de emociones primarias. La gran mayoría de los psicólogos y estudiosos del tema están de acuerdo en catalogar la *alegría, la pena, el miedo y la rabia* como emociones básicas (primarias o fundamentales como las llaman algunos). Las razones que en general aducen los autores para considerarlas básicas es que todas ellas cumplen con ciertas características tales como:

1. Son biológicamente primitivas, en el sentido que tienen un particular significado evolutivo, relacionado con necesidades del individuo o de la especie para sobrevivir.
2. Tienen primacía para el desarrollo ontogénico { desarrollo del individuo considerado con independencia de la especie).
3. Aparecen a edad muy temprana, o bien algunos de los elementos están biológicamente programados ya al nacer. Ya en el segundo mes de vida, el infante manifiesta comportamientos relacionados con las cuatro primeras emociones arriba señaladas y antes de cumplir dos años el niño es capaz de conocer el significado de los términos emocionales correspondientes.
4. Tienen expresiones faciales universales, es decir comunes a la especie, y por lo tanto reconocibles por todos los individuos de una misma especie, independientemente de la raza, género o nivel cultural.

Nuestros registros fisiológicos, como he dicho, confirman la existencia de *dos respiraciones diferentes* en el terreno del amor como emoción básica: una que lleva al

erotismo (sexualidad) y otra que lleva a la ternura (amor parental, amor filial, amistad).

En nuestra clasificación consideramos estas dos formas diferenciadas del amor como básicas, porque presentan patrones efectores específicos y universales, y porque ambas cumplen con las características mencionadas más arriba. Se podría postular que no ocurriría el apareamiento y en consecuencia la especie se extinguiría, si no existieran elementos expresivos universales que permiten reconocer el deseo sexual en "el otro - la otra". Por otra parte, la expresión del sentimiento de ternura es esencial para todos los seres vivos que requieren de cuidado y protección, sobre todo durante los primeros años de vida.

La expresión clara e inequívoca de cada una de estas formas de amor es muy importante para evitar equívocos en la comunicación. Un gesto, una respiración y una postura corporal "amistosa" no debe ser confundida con una emoción "erótica". En mis años de experiencia con el tema me ha tocado conocer a muchas personas, en particular mujeres, cuyos patrones respiratorios y expresivos para: estas emociones se encuentran confundidos o indiferenciados, lo que les ha traído muchos problemas con el sexo opuesto...

En todo caso, la argumentación presentada aquí sobre porqué son emociones básicas las seis que hemos delimitado en nuestro estudio no es exhaustiva y de ningún modo pretende responder a una discusión académica de este controvertido tema. Sólo tiene por objeto dar un marco de referencia general a la exposición de nuestras investigaciones y al menos intentar responder brevemente a la constante pregunta que me hacen de porqué son básicas estas seis.

Una emoción básica implica un estado funcional físico y mental, que compromete todo el organismo y que es diferente y específico según la emoción.

Si estoy triste, me encuentro en un estado funcional y orgánico total, que es fisiológica, sensorial, perceptual, vivencial, expresiva y cognitivamente diferente a si estoy contenta. En ambos estados emocionales uno es casi otro ser, por decirlo de alguna manera, puesto que cada estado implica una activación diferente de todo el organismo, que abarca, en sentido figurado, desde la punta de los pies hasta la raíz del cabello.

En estos estados diferentes, percibimos también en forma distinta la misma realidad externa y volviendo a que "todo se ve del color del cristal con que se mira" podemos modificar este decir precisando que "todo se ve del color de la emoción con que se mira".

La emoción básica es el código relacional esencial del ser humano que le permite adecuarse a lo largo de situaciones diversas sin perder su esencia. Es el código que regula en permanencia el funcionamiento heterogéneo de la vida en toda su compleja biodiversidad.

Como hemos dicho, hasta ahora se conoce muy poco sobre las bases fisiológicas que sustentan la diversidad de estados emocionales, o por lo menos son pocos los elementos medidos y demostrados experimentalmente que puedan diferenciar una emoción básica de otra. Sabemos por ejemplo que se altera la frecuencia cardíaca durante varios estados emocionales, pero estos cambios son inespecíficos, es decir, cambian en forma parecida para diferentes emociones. Así el aumento del ritmo cardíaco por sí mismo no nos provee de un elemento funcional que logre explicar la clara diferenciación subjetiva y expresiva que existe entre una persona que está alegre y una que está enojada.

El grado de activación orgánica que va desde el sueño profundo hasta la máxima excitación en el estar despierto, tampoco nos informa sobre los matices diferenciales que indican si la excitación es de alegría o de ansiedad. O sea el estar emocionado en sí no es igual según de cual emoción se trate. Si digo "estoy emocionada" ello no aclara si me refiero a un momento de alegría o de tristeza. y es probable que las medidas fisiológicas de ese "estar emocionado" sean muy globales y generalizadas. También puede ser que en este caso haya una mezcla de varias emociones o que todo no sea más que un problema de terminología.

Lo que nos ha interesado desde el comienzo es encontrar algunos elementos distintivos en el funcionamiento del organismo que expliquen las diferentes calidades o "colores" de la emoción que es, estamos sintiendo.