

Emociones BUENAS y saludables

El humor y la alegría previenen enfermedades, el optimismo ayuda a curarse y muchas otras son el motor de una vida mejor. No sólo se trata de cambiarlas por ira o depresión sino de usarlas para bajar la intensidad de las negativas. Los especialistas dicen cómo.

Para entender completamente el rol que emociones positivas como la felicidad, el amor o el optimismo tienen no sólo sobre una buena salud sino en la recuperación de enfermedades severas, es necesario definir aquello de lo que se está hablando: "Ninguna emoción en sí misma es dañina. Al contrario, todas tienen una función útil en nuestra vida. El problema con las negativas es cómo afectan los niveles de estrés y, luego, ese daño se traslada a nuestro cuerpo. Por eso, es necesario encontrar el modo adecuado de regularlas. El



problema del enojo o la tristeza aparece cuando no podemos controlar esas reacciones dentro de una intensidad y tiempos adecuados. Cuando no podemos medir el enojo o superar y elabo-

rar un estado de tristeza, por ejemplo", explica claramente el Lic. Fernando Torrente, jefe de Psicología Clínica y de la Salud, del Instituto de Neurociencias de la Fundación Favaloro. Según el profesional, el concepto de regulación emocional, muy en boga en la teoría actual, permite operar sobre nuestras emociones para reducir, minimizar, tolerar o controlar los pensamientos o acciones que se disparan en situaciones difíciles. "Actualmente, se llama tipo de afrontamiento al modo en que una persona reacciona frente a un episodio problemático, como puede serlo un evento cardiovascular. Algunas reacciones con desesperanza y resignación, perciben la situación catastróficamente, evitan hablar de lo que les pasa, reprimen sus emociones, etc., mientras que otros

buscan apoyo afectivo y comparten sus emociones sin amplificarlas ni negarlas, tratan de reforzar su autocuidado, buscan resolver los problemas que se van presentando, etc. El afrontamiento (coping, en inglés) también pareciera afectar la recuperación de un episodio", afirma Torrente. Cuando es imposible para una persona instalar tranquilidad en lugar de ira, es cuando las estrategias de mirada de la situación y cambio de conducta aparecen para regular la emoción. Por ejemplo: una persona que está muy enojada porque le depositan basura en su puerta puede calmarse simplemente haciendo la denuncia pertinente. En cambio, antiguas estrategias como gritarle a una persona con la que se está enojado parece que no sólo no da resultados sino que crea problemas nuevos como el rechazo de quien recibió el grito.



TRATAR DE SENTIR MEJOR
"Si tenemos un porqué en la vida, podemos afrontar casi cualquier cómo", dijo alguna vez Friedrich Nietzsche. Para aumentar la lista de las emociones que nos ayudan a tener bienestar (estado de salud física, psíquica y espiritual), la Lic. Susi Reich, presidente de la Asociación Argentina de Me-

dicina Integrativa (AAMI) suma:
● El trabajo atractivo o, bien, los ajustes necesarios para hacerlo agradable.
● El perdón y la reconciliación consigo mismo que habilita el amor a todos.
● La relación serena y placentera de la pareja y la familia.
● Tener como hábitos habi-

tuales a la comunicación, el buen humor, el optimismo, el estímulo de tendencias vocacionales, el placer sexual, las obras creativas, la movilidad corporal e intelectual, el convivir con la naturaleza, con las mascotas y el respeto de los límites (de la tevè, la computadora y sus diálogos virtuales). "Nuestra estructura es psicobiológica. La enfermedad es consecuencia de factores, pretéritos y actuales, de variable comienzo, expresión y predominio desde lo emocional o lo biológico. Al tener extrema trascendencia lo afectivo, es necesario sanar nuestro mundo emocional para curar nuestro organismo", dice la Lic. Reich acerca de la importancia de prestarle atención a la canti-

dad y calidad de emociones positivas que vamos generando y haciendo interactuar con nuestra salud, cada día de nuestras vidas.

REMEDIOS PARA LA ENFERMEDAD

Hemos escuchado cientos de historias valientes y emotivas sobre personas que se han recuperado de infartos y le dieron batalla a los tumores cancerígenos a fuerza de emociones potentes. Pero aun tenemos un ramillete de ellas que contribuyen decididamente a no enfermarnos: "El optimismo, la felicidad obtenida con la confirmación de habilidades cuando son superados los desafíos o en el logro de obras creativas, el culto del humor, la alegría y la espe-

Estímulos en positivo

Para muchas personas la gran pregunta es: ¿cómo hago para sentir optimismo cuando estoy en un pozo depresivo? Lo cual es lo mismo que preguntarse si hay alguna manera de entrenar a las emociones positivas de manera tal que se impongan sobre las negativas.

"Las emociones positivas encuentran desarrollo y estímulo luego de aceptar y dominar las negativas", dice el doctor Franchi Roussel. Para conseguir esto, hay algunas estrategias:

→ La psicoterapia permita reconocer y dominar los conflictos que nos victimizan para poder luego ejercer nuestros recursos.

→ Pueden cooperar la meditación, el fortalecimiento de la voluntad, la comunicación e integración social, el protagonismo creativo desde las habilidades vocacionales y las tareas comunitarias, el compromiso cívico para el logro de condiciones socio políticas y económicas saludables.

→ La búsqueda de sensaciones: se trata de una escala de personalidad que ha demostrado que las personas que se animan a tomar riesgos (hacer viajes diferentes, probar actividades físicas, etc.) tienen una mayor tolerancia a las emociones estresoras.

→ Tener control: manejar estrategias que permitan controlar situaciones negativas permite evitar los trastornos emocionales. Una persona que crea que de ninguna manera saldrá de un conflicto, caerá necesariamente en depresión.

→ Optimismo: el famoso "buscar el lado bueno" demostró excelentes resultados en pacientes de enfermedades físicas. Del mismo modo, buscar apoyo es considerada una reacción optimista.

→ Un patrón de personalidad proclive a la buena salud también incluye variables como el buen humor, la inteligencia o el no tomarse todo muy en serio.

ranza y el altruismo activo luego de cierta edad son esenciales para prevenir enfermedades", describe el Dr. Emilio Franchi Roussel, especialista en PNIE (psico-neuroinmunología) y miembro de la Comisión Directiva de AAMI.

Pero una vez en el consultorio, el quirófano o la terapia intensiva, son otros los motores que le demostraron a los profesionales que ponen en marcha la recuperación de un paciente conjuntamente con los tratamientos o el desarrollo de terapias y medicamentos. Según la Lic. Reich, "en la recuperación de la salud cooperan la risa, la oración, el dominio de creencias y prejuicios pesimistas por medio de la información científica actualizada y el compartir con grupos apropiados el desafío de la enfermedad, las adicciones o las pérdidas afectivas".

Para el Lic. Torrente, "cada vez queda más claro la participación de los factores emocionales en el desarrollo y la recuperación de los problemas cardiovasculares. Estados emocionales desregulados, como la depresión, la ansiedad o la irritabilidad, predisponen a la persona a sufrir complicaciones en mayor medida que las que no presentan esas caracte-

ísticas psicológicas. Del mismo modo, la recuperación de un episodio cardiovascular también se ve influida por la presencia de estos estados emocionales alterados. Como contrapartida, hay indicios de que ciertas características temperamentales o de la personalidad, como la tendencia al optimismo, favorece la recuperación de tales episodios".

¿ES TAN FACIL?

No parece sencillo que una persona que siempre esté muy enojada, de repente, se convierta en un mansa paloma de la paz sólo por quererlo. Tampoco es cierto que alguien quiera estar mal por vocación. Por lo tanto, es el momento de saber qué hacer para cambiar ira por paz o reducir la ira a su mínima expresión.

"Maestro, ¿cómo consigues realizar estas esculturas maravillosas? Muy sencillo: - contestó Miguel Angel - tomo un bloque de mármol y le voy sacando todo lo que sobra". Las técnicas de afrontamiento que permiten regular las emociones y la propia decisión de vivir una vida mejor es la mejor manera de tirar por la borda de la vida todo lo que sobra y hace mal.

"Para dominar nuestras emo-



EMOCIONARSE, pero poquito

Así como una manera de neutralizar a las emociones negativas es estimular las positivas, el otro camino es regular las que nos hacen mal cuando aparecen. Por ejemplo, cuando estamos deprimidos, es bueno quedarnos en la cama, lo que habría que impedir es hacerlo muchos días. ¿Cómo se hace para enojarse menos, bajar varios cambios la ansiedad o ver el lado lleno del vaso?: "Las estrategias de regulación emocional incluyen tanto elementos dirigidos a modificar la percepción que tenemos de los problemas que generan el estrés (técnicas cognitivas) como elementos de regulación directa de las manifestaciones conductuales y emocionales, como son las técnicas de relajación o meditación que están siendo empleadas en diferentes lugares del mundo, incluida la Argentina, con buenos resultados", sostiene el Lic. Torrente. Buscar maneras diferentes y dar respuestas en distintas medidas a los conflictos ayuda a sentir saludablemente emociones negativas. Esto incluye desterrar algunos mitos relacionados con que, ante un mismo problema, hay una única manera de reaccionar y es negativa. Los siguientes son algunos mitos y verdades con respecto a cómo las personas afrontan sucesos terribles como la muerte repentina de un hijo, accidente o muerte del cónyuge, etc.

MITO

- La depresión profunda es inevitable.

- No sentirse mal es patológico.

- Hay que elaborar la pérdida.

- Hay que terminar aceptando la pérdida

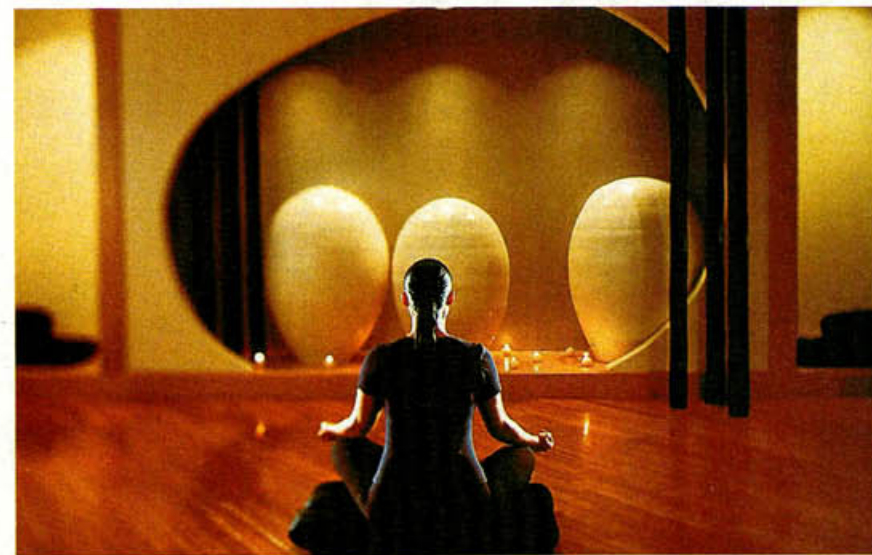
REALIDAD

- La mayoría de las personas no presenta una depresión clínica.

- Las reacciones de duelo no son necesarias y quienes no las tienen no desarrollan problemas en el futuro.

- Cuanto más tiempo se piense en las causas del suceso o se intente buscar sentido a lo ocurrido, el malestar psicológico es más intenso y duradero.

- Muchas personas resuelven el conflicto aun sin aceptar jamás lo ocurrido como algo real o justo, especialmente en sucesos repentinos.



ciones negativas, es fundamental la estabilización de la mente. Es imposible meditar si antes no se puede mantener un silencio mental, además de quietud corporal. ¡Cuántas veces vemos gente en quietud corporal, cuyos pensamientos saltan como monos de rama en rama! Las técnicas de respiración regular, silenciosa y baja (abdominal) permiten el aquietamiento del ritmo respiratorio y cardíaco y es el primer paso para el control. El segundo podría ser intentar, durante la respiración, escuchar o

sentir los latidos del corazón, allí, ya estaremos entrando en conexión con nosotros mismos y, más adelante, podremos intentar registros corporales que nos indiquen zonas de tensión o dolor a las que podamos ir ayudando a sentirse mejor", explica la Lic. Reich. Lejos de parecer imposible, sentir emociones positivas que cuiden, protejan y mejoren nuestra salud parece absolutamente sencillo y poco trabajoso. Sin embargo, si aún con estas sugerencias y propuestas, alguna persona entendiara que le es imposi-

ble sentirse optimista, confiada, alegre o esperanzada, habrá sabido con esta información que hay en los consultorios profesionales y técnicas que le permitirán avanzar en este sentido.

"La vida no es color de rosa. Pero el estilo de vida depresivo conduce al enclaustramiento y la incomunicación personal, similar al de un preso, apropiado para rumiar emociones e interpretaciones, parciales e injustas, de experiencias dolorosas padecidas, fundamento de sentimientos culposos no reconocidos. La conducta depresiva propicia el desempeño egocéntrico del rol de víctima, adicta a las quejas, la auto-compasión, las autocríticas y autoreproches, el "tango personal", al beneficio del amparo y consuelo por el culto de la impotencia, como al rechazo de la asistencia medicopsicológica y de las prácticas del reciclaje y cambio de la personalidad hacia la salud y el buen humor", sintetiza la Lic. Reich.

Frente a esta definición, vale la pena sonreír y volver en busca del costado positivo de la vida.

Fuente: "Estrategias de afrontamiento", de C. Vázquez Valverde, M. Crespo López y J. M. Ring.

