

EL SECUESTRO EMOCIONAL

Carlos Herreros de las Cuevas

Una de las principales funciones de nuestro cerebro consiste en asegurar nuestra supervivencia, incluso más allá de la propia vida buscando la transmisión y selección de nuestros genes. Tiene formas de actuar variadas pero predomina el “cerebro social”. De hecho, creen los científicos que el tamaño de la corteza pre-frontal se ha desarrollado en los humanos más que en otros primates o mamíferos (también la tienen algunas especies de aves) a medida que nuestra especie se socializaba.

El cerebro también nos previene de peligros, reales o imaginados. Por supuesto que con ello también busca la supervivencia con esas reacciones, pero, en ocasiones, nos perjudica gravemente y afecta negativamente a nuestra sociabilidad.

Daniel Goleman llama “secuestro emocional” a una reactividad emocional excesiva o desproporcionada.

Los circuitos emocionales de nuestro cerebro, relativamente primitivos desde un punto de vista evolutivo, y que aparecen cuando los dinosaurios dominaban la tierra, ejercen una gran influencia en las capas más modernas, en la corteza cerebral. En buena parte, esta función la realizan “empaquetando” continuamente la información sensorial que nos llega y de dos formas, ambas muy influyentes en nuestro comportamiento:

- a) Etiquetando esa información con un tono de sensación subjetivo: agradable, desagradable o neutral. Esta es la labor primaria de la “amígdala” en relación estrecha con el hipocampo; probablemente este circuito es la estructura específica del cerebro responsable del “sentimiento agregado” del budismo (y uno de los cuatro fundamentos del “mindfulness”).
- b) Ordenando una respuesta conductual fundamental: acercarse, evitar o ignorar. El dúo amígdala-hipocampo continuamente responde a dos preguntas que cualquier organismo ha de afrontar en su entorno: ¿me viene bien o no?; y ¿qué debo hacer?

Al mismo tiempo, los lóbulos frontales también están recibiendo y procesando esta información sensorial. Pero la mayor parte de ella, especialmente si tiene una carga emocional, que también incluye recuerdos pasados de amenaza, dolor o trauma, pasa primero por la amígdala. Diversos estudios prueban que las diferencias en la activación de la amígdala explican buena parte de la variación personal y de la reacción ante información negativa.

La amígdala envía a todo el cerebro, también a los lóbulos frontales, sus interpretaciones de los estímulos, añadiéndole sus propios sesgos; especialmente también las envía señales al tronco del encéfalo para activar respuestas conductuales autónomas (lucha o fuga). Y estas pautas de activación, a su vez, envían señales a los lóbulos frontales, lo cual afecta a la interpretación de los acontecimientos y a las decisiones sobre qué hacer.

Es como la actuación de un teniente- con escaso auto-control, reactivo emocionalmente, no muy brillante, un poco paranoico y con “gatillo fácil”- en la sala de control de un silo de misiles atento a las pantallas de radar y juzgando lo que ve. El cuartel general recibe la información

pero después de que ha llegado al teniente; los juicios del teniente afectan a lo que se ve en las pantallas del cuartel general; y el teniente ordena disparar segundos antes de que el cuartel general pueda anular la orden.

Si trasladamos este ejemplo a la vida y al funcionamiento de nuestras organizaciones y empresas, no nos será difícil extraer conclusiones. Y una de ellas, precisamente en la que trabajo con la Neurociencia, es que cabe modificar el cerebro del teniente que, además de tener juicios precipitados, quizá se educó con oficiales de más rango que le instruyeron y formaron para que tuviera una mirada un poco paranoica.

CARLOS HERREROS