

Emociones y pensamientos ¿qué está primero?

Quizá, todas las consultas que recibe un psicoterapeuta tienen como móvil principal y último el malestar emocional subjetivamente experimentado por la persona que solicita sus servicios. La persona que decide buscar ayuda con un profesional de la salud mental sufre a raíz de emociones negativas que está vivenciando. Por ello, cualquier enfoque que pretenda dar respuestas efectivas en lo que a clínica psicológica se refiere debe plantearse la pregunta ¿cómo y por qué se producen las emociones en general y las emociones negativas en particular? Seguramente, esta ha sido y seguirá siendo una de las grandes preguntas de la psicología.

Nosotros, con un objetivo más modesto, intentaremos discutir algunos aportes de la Terapia Cognitiva al mencionado interrogante. Frecuentemente, se interpreta de modo erróneo que desde el enfoque cognitivo se plantea que las emociones negativas surgen de manera lineal y directa a partir de pensamientos negativos, en un modelo unicausal como se describe a continuación:



De este modo, la persona se siente triste porque está pensando “soy un inútil, todo me sale mal” o se siente ansiosa debido a que piensa “está llegando tarde, y si le pasó algo”.

Consecuentemente, si cambiamos esos pensamientos por otros más saludables, se modificará el estado emocional. En verdad, una tal idea es correcta y hay sobradas evidencias de que la modificación directa del pensamiento conduce a la modificación de las emociones. De ahí es que gran parte de las técnicas tengan por meta más inmediata promover el cambio cognitivo, porque ello lleva al cambio emocional.

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. Ariel Minici y Lic. José Dahab

No obstante, esto constituye sólo una parte del problema, existen otros aspectos menos mencionados, pero no por ello menos importantes.

En primer lugar, hay que señalar la relación inversa, es decir, la influencia que ejercen las emociones sobre los pensamientos. Esto es lo que tradicionalmente se ha denominado sesgo en el procesamiento de la información.

Un sesgo se conceptualiza como la preferencia sistemática en la selección de información que un organismo efectúa guiado por variables emocionales. En este sentido, se ha demostrado que las personas en estado de ansiedad tienden a buscar y concentrarse inconscientemente en estímulos amenazantes del ambiente externo. Los depresivos suelen recordar con mayor claridad momentos tristes y difíciles de su pasado.

De acuerdo a lo planteado hasta aquí, una mejor descripción del modelo quedaría así:



Ahora bien, esta interacción entre pensamiento y emoción tiene lugar en un sujeto que interactúa en un ambiente concreto a través de su comportamiento. He ahí otros dos elementos clave del modelo: comportamiento y ambiente.

Si bien el significado otorgado a las situaciones a través del pensamiento se revela como un proceso central en la producción de emociones, el nivel de estrés plantado por el contexto físico y social también resulta de crucial importancia. Por ejemplo, la gran mayoría de los agorafóbicos informan haber estado pasando por un período de estrés cuando comenzó la agorafobia.

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. Ariel Minici y Lic. José Dahab

Asimismo, eventos estresantes tales como muerte de personas queridas, problemas laborales y económicos, mudanzas, entre otros, han sido reportados como factores precipitantes en episodios depresivos o crisis y recaídas de pacientes con trastorno obsesivo compulsivo.

En suma, esto es una relación bien conocida: los estresores psicosociales precipitan las crisis de la salud mental. Todo esto, claro está, llevado a cabo por un sujeto activo que hace, que actúa, que se mueve en ese ambiente más o menos estresante, es decir, tiene comportamientos.

La conducta, entendida como manifestación observable de un organismo, posee fuerte influencia en las emociones a través de varias vías. Veamos algunas más importantes.

Primero, de manera muy directa, existen comportamientos que facilitan la liberación de sustancias con impacto inmediato en el estado anímico. Tal es el caso del ejercicio físico o el mantenimiento de relaciones sexuales, actividades que producen la liberación de endorfinas con la consecuente sensación de relajación que a ellas acompaña.

Segundo, los comportamientos de las personas son en sí mismos partes integrantes esenciales de las mismas situaciones a las que otorgamos tonalidad emocional a través de los procesos de pensamiento. Así, una persona con depresión observa su propio comportamiento de haber permanecido en la cama varios días sin bañarse y piensa: "soy un inútil y un sucio", entonces se entristece aún más. En este caso, es el mismo comportamiento el que facilita la producción de nuevas cogniciones de inutilidad.

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. Ariel Minici y Lic. José Dahab

Tercero, el comportamiento de un individuo opera sobre el ambiente y con ello genera consecuencias para sí mismo, las cuales cierran un circuito de feedback.

De este modo, la conducta construye el entorno de manera permanente, produciendo así las condiciones que luego actúan sobre el mismo individuo que las generó. Es por este motivo que las personas con dificultades en el manejo de su enojo se ven recompensados de manera sistemática cuando expresan su ira explosivamente: gritar, insultar, “explotar” suele conducir a obtener la sumisión de otras personas.

En esta misma línea es que las habilidades sociales reducen en estrés; en efecto, el comportamiento socialmente habilidoso facilita que las demás personas nos brinden respuestas empáticas y favorables.

Sintetizando, desde el punto de vista cognitivo se postula un modelo de diátesis-estrés en el cual los acontecimientos vitales, los pensamientos, los comportamientos y las emociones se hallan recíprocamente vinculados conformando un sistema de procesamiento de información, regulación conductual y motivacional.

¿Por qué sucede entonces que los procedimientos técnicos propuestos desde el modelo cognitivo han acentuado la influencia que el pensamiento ejerce sobre las emociones? ¿Por qué existen más técnicas que apunten a reestructurar pensamientos con el fin de modificar el estado anímico y pocas que se sostengan en la relación inversa?

La respuesta es fundamentalmente pragmática. En efecto, no debemos olvidar que la Terapia Cognitiva ha tenido desde sus mismo inicios el objetivo de promover el cambio emocional y conductual para lo cual el pensamiento representa la mejor puerta de entrada al sistema.

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. Ariel Minici y Lic. José Dahab

Vale decir, de todos los elementos vinculados en la producción del malestar emocional, el pensamiento representa aquél más maleable, más fácilmente modificable y por lo tanto, un buen punto de inicio para promover el cambio. Dado que el funcionamiento cognitivo constituye un sistema de elementos vinculados e interdependientes, el cambio en una parte del sistema iniciará una “reacción en cadena” que se propagará hacia otras zonas.

Por consiguiente, al modificar el pensamiento favorecemos el cambio en la tonalidad afectiva, lo cual a su vez tendrá efectos en los mismos pensamientos pero también en el comportamiento y por lo tanto en el nivel de estrés ambiental. Todo lo cual volverá a redundar sobre las emociones y los pensamientos iniciando otros ciclos de cambios sistémicos que se perpetuarán hasta que virtualmente se alcance un nuevo punto de homeostasis.

Así, una persona depresiva que aprende a reemplazar sus ideas de inutilidad por otras más saludables hallará un alivio a su malestar emocional. Ello lo conducirá a un mayor nivel de actividad, lo cual redundará en una mejora de su estado anímico y facilitará la aparición de cogniciones más adaptativas y realistas.

Si este proceso continúa en el mismo sentido, se llegará finalmente a un punto de equilibrio en el cual la persona haya recuperado un nivel de funcionamiento saludable. El sistema halla ahora un punto de homeostasis y se mantiene por su mismo funcionamiento. La depresión ha remitido, el terapeuta da el alta al paciente y nosotros terminamos este artículo.