

## El Portal de Inteligencia Emocional



### Entrevista realizada a Albert Figueras.



Albert Figueras (Barcelona, 1961) es médico especialista en farmacología clínica. Ha trabajado en la promoción del uso racional de los medicamentos en varios países de América Latina y es profesor asociado del Departamento de Farmacología de la Universidad Autónoma de Barcelona y profesor honorario de la Universidad Nacional del Nordeste (Corrientes, Argentina).

Fruto de su interés en la interrelación entre el cerebro, las personas y la sociedad, ha publicado "Pequeñas grandes cosas - Tus placebos personales" (Plataforma Editorial, 2007). También es autor de Optimizar la Vida (2006).

Combina su trabajo de investigación y docencia en uso de medicamentos y reacciones adversas con tareas de divulgación en el campo de la neuroantropología y la neurosociología, mediante conferencias y colaboraciones en prensa escrita.

#### 1.- ¿De qué depende nuestra felicidad?

En primer lugar habría que definir qué entendemos por felicidad... Desde el punto de vista neuroquímico, podríamos decir que la "felicidad" son momentos en los que nos sentimos bien, momentos de bienestar. En este sentido, la felicidad depende de una suma de pequeñas cosas tales como una buena compañía, un abrazo, un recuerdo agradable, un recuerdo que nos produce esa nostalgia dulce que los brasileños llaman *saudades*, un paseo tranquilo que nos ha permitido desconectar de la tensión diaria, poder hacer algo que nos guste (correr, nadar, leer, ver una película, etc.). Visto así, todos somos felices varias veces al día.

El problema con la “felicidad” se da cuando esperamos algo grande, o cuando creemos que para ser felices debemos lograr alguna “marca”, alcanzar un “grado” como si se tratara de un diploma o una medalla, a partir de la cual estaremos en una especie de estado de gracia permanente. Entendida así, la felicidad es una utopía.

## **2.- ¿Qué relación existe entre las emociones y la química del cerebro?**

El cerebro nos permite integrar las sensaciones internas, la percepción del mundo exterior, nuestros recuerdos, el pensamiento –que traduce las sensaciones en palabras y en respuestas– y nuestro pensamiento futuro (las expectativas). Todo ello tiene lugar porque en el cerebro hay unas células (las neuronas) que están interconectadas mediante circuitos eléctricos y químicos.

Cuando recibimos un *input*, para que éste se convierta en una respuesta, es necesario que se activen algunos de estos circuitos y que se pongan en marcha señales eléctricas y químicas. Según los circuitos implicados en cada caso, un estímulo determinado se transformará en una acción y una emoción asociada a dicha acción.

Una caricia de un ser amado es un estímulo que estimula circuitos cerebrales de recompensa y se puede traducir, por ejemplo, en secreción de oxitocina. Este es el nivel químico. Ahora bien, dicha secreción de oxitocina –que estimulará otros circuitos–, reduce el estrés y la ansiedad. Entonces, el cerebro integra la información (la presencia de otra persona, la caricia, el recuerdo de momentos placenteros anteriores, etc.) y a todo ello le ponemos la etiqueta de “amor”.

Por el contrario, si nuestros ojos nos informan que se está acercando una persona con quien hemos tenido encuentros previos desagradables, se involucran otras señales químicas y eléctricas que nos harán sentir inquietos; cuando el cerebro procesa esta información química, lo traducimos en ansiedad o miedo.

## **3.- ¿Qué sustancias químicas están más relacionadas con nuestro bienestar emocional?**

La complejidad de todo este proceso y los numerosos circuitos involucrados hacen que no se pueda decir que el bienestar depende de una sola sustancia. No se trata de una relación simple y directa; no podemos decir: más oxitocina = más bienestar. Simplificando, podríamos citar la oxitocina, la serotonina, la dopamina y las endorfinas, entre las sustancias involucradas en los circuitos de recompensa, que son los que nos hacen sentir bien.

Pero a veces, se trata de un equilibrio delicado de todas estas sustancias y de cómo integremos la sensación producida. Esto explica que algunas personas puedan sentirse bien experimentando cierto tipo de dolor o experimentando emociones “fuertes” que a otras personas les producirían vértigo o pánico.

Por suerte, desde el punto de vista químico, el bienestar emocional es complejo, y digo por suerte, porque sino ya habría algún laboratorio que patentaría una de esas sustancias para vendérsola... y habría adictos a ellas. ¡Afortunadamente no existe el orgasmatrón que mostraba Woody Allen en su película, ni el soma de Un mundo feliz de Huxley!

#### **4.- Y, en nuestro día a día ¿qué podemos hacer por nosotros mismos para que dichas sustancias nos hagan sentir felices?**

No existen fórmulas (y esto es un alivio, porque es una manera de preservar la libertad humana). Pienso que lo importante es conocer cómo funciona el cerebro, identificar las emociones que nos produce cada situación y convencerse de que el bienestar son sólo momentos que, por definición, van precedidos y van seguidos de momentos en los que no nos sentimos tan bien.

A partir de estas premisas, si aprendemos a fijarnos en los detalles, en las cosas pequeñas, en los momentos “buenos”, y tratamos de magnificarlos como si los miráramos con una lupa, veremos que somos felices mientras tomamos una ducha relajante, o cuando olemos una taza de café humeante, o cuando besamos a alguien... y nos fijamos en ese momento. Precisamente porque son instantes, es muy fácil que nos pasen desapercibidos. Y es una pena.

#### **5.- Además de lo anterior, ¿el experimentar emociones fuertes nos ayuda también a sentirnos mejor?**

De acuerdo con lo que comentábamos anteriormente, hay personas que necesitan una actividad constante o que tienen que experimentar emociones cada vez más intensas para sentirse bien (o, mejor dicho, para tener la sensación de que se sienten bien). La sociedad actual vive el culto a la emoción, como ya escribió Michel Lacroix.

#### **6.- A nivel científico ¿hay algún estudio novedoso o revelador sobre la química de las emociones?**

Una línea de investigación muy interesante se relaciona con la oxitocina y su participación en numerosas actividades placenteras. Incluso hay autores que lanzan hipótesis (a veces un poco cogidas por los pelos, diría) sobre el papel que puede tener este nanopéptido en las relaciones sociales o en la confianza que tiene un grupo social. Habrá que ver qué aportan los nuevos estudios que se están llevando a cabo y, sobre todo, cómo se concreta el papel de esta fuera del laboratorio.

#### **7.- ¿Qué nos queda aún por descubrir sobre la química de la felicidad?**

El conocimiento científico avanza a partir de la comprobación de hipótesis y la refutación de teorías que, hasta entonces, se creían ciertas. La neurociencia es la explicación a escala molecular pero, como decía antes, las reacciones químicas tienen otras capas externas que son las que acaban determinando una conducta o una respuesta determinada. En este sentido, la neuroantropología, la neuroeconomía o el neuromarketing, son disciplinas que están comenzando. Creo que por ahí irán las cosas en los próximos años.