

Emociones fuertes: baja estimulación cerebral o rasgo de personalidad

Aun cuando cualquiera puede entender el significado del término "emoción", no ha sido posible dar a ésta una definición científica acabada. Las emociones comprenden sentimientos, estados de ánimo, y su expresión en conductas motoras y en las respuestas del sistema nervioso autónomo y endocrino (Gellhorn, 1968). Sólo esta última parte puede evaluarse objetivamente; sin embargo, es imposible hacer una descripción de una emoción basándose exclusivamente en las reacciones autonómicas y endocrinas que genera.

El término emoción comprende tanto a las experiencias subjetivas verbalmente objetivables como a los cambios fisiológicos concomitantes. La producción de emociones está asociada a la capacidad cognitiva de la especie, y por lo tanto, con la percepción y evolución de estímulos sensoriales en relación con la memoria de la experiencia vivida. Es necesario, por lo tanto, considerar introspectivamente lo que cada uno de nosotros interpreta como dicha emoción. (Thompson, 1975).

En el curso de emoción vimos que muchas de las emociones son el resultado de funciones adaptativas y que también son de gran ayuda para la supervivencia, ya sea ambiental o social. A partir de todos los conocimientos adquiridos, nos llamó la atención indagar la razón por la cual ciertos individuos dicen necesitar de las emociones fuertes. Mediante este trabajo trataremos de buscar las razones por las cuales algunas personas necesitan del peligro para sentirse vivos, mientras que otros se asustan con solo pensarlo. Como explicaciones de esto encontramos tres grandes propuestas que son: Rasgos de personalidad, rasgos neuroquímicos y la relación de la persona con su ambiente. Cabe aclarar que estas condiciones pueden estar fuertemente relacionadas entre sí.

Según Mineja y Hendersen, 1985; Babbitt, Rowland y Franken, 1990, los humanos buscan conservar cierto nivel de estimulación y de actividad. La teoría sugiere que si los niveles de estimulación y de actividad son demasiados bajos, trataremos de aumentarlos buscando estimulación. El nivel óptimo de excitación varía mucho en cada persona, teniendo algunos niveles especialmente altos de excitación y estas personas intentan evitar el aburrimiento buscando situaciones desafiantes.

David McCobb, neurobiólogo de la Universidad Cornell en Estados Unidos, parece haber identificado a qué se debe esta diferencia. La adrenalina prepara el organismo para la acción y en algunas personas genera una sensación placentera. La Adrenalina se encuentra fuertemente ligada a las emociones extremas que provocan curiosidad y a veces adicción en miles de hombres y mujeres de todo el mundo.

La exposición al peligro es captada por el organismo como amenazante para la sobrevivencia, la sensación de estar al borde del peligro, la tensión, ansiedad, y hasta el miedo que las acompaña con todas sus manifestaciones físicas, como el aumento del ritmo cardíaco y la tensión muscular, en verdad estimulan el sistema nervioso, lo que para algunos es interpretado como superexcitante. Curiosamente, en el caso del ser humano, concretamente en la búsqueda propositiva del peligro, se convierte en un reto donde el objetivo es quedarse y aguantar hasta el final, lo que le agrega a la experiencia la sensación de potencia, poder, valor.

Aparentemente, la respuesta estaría en una pequeña proteína que promueve la secreción de adrenalina. Pero la persona promedio no necesita estas emociones para secretar adrenalina y generalmente desconfía del paracaidismo y los saltos al vacío. La adrenalina se libera cuando se abren los canales en las membranas de las células que producen la hormona. McCobb indicó que las proteínas que conforman estos canales pueden tener dos variantes, una denominada "ZERO" y otra "STREX".

Si la cadena STREX está presente, el canal se abre más rápidamente y provoca una rápida secreción de adrenalina. "Del nivel de STREX dependerá la velocidad con la que las glándulas suprarrenales liberen grandes cantidades de adrenalina", afirma McCobb. Las personas que presentan un bajo nivel de STREX

necesitan emociones más fuertes para segregar adrenalina, mientras que en aquellas con un alto nivel de STREX la adrenalina comienza a fluir al momento en que se ven sometidas a una situación de tensión.

McCobb indicó que quienes buscan emociones fuertes responden a una necesidad de elevar los niveles de adrenalina, que no es en sí adictiva pero que incide indirectamente en la liberación de dopamina, una hormona relacionada con la sensación de placer. "La dopamina es lo más emocionante en la química neurológica. Es puro placer", dijo el neurobiólogo Robert Sapolsky. "Los picos de dopamina pueden ser bastante adictivos", agregó. "Yo soy una adicta a las emociones fuertes", dice en el último número de la revista New Scientist la deportista Kirsten Ulmer, aficionada a los deportes de riesgo. "Nunca se sabe qué va a pasar y cuando se termina uno se queda con una sensación de exaltación muy placentera", añade.

Así mismo, hay quienes opinan que buscar estas actividades para elevar los niveles de adrenalina es desconocer todo acerca de la fisiología (Estala, 1998). La adrenalina es una hormona tan primitiva como el sistema nervioso central y tan actual como los computadores. Prepara al organismo para el peligro antes que la mente pueda interpretarlo y es, posiblemente, la sustancia más estimulante para el accionar humano.

Para Estala, (jefe de Cardiología de la Asociación del Fútbol Argentino (AFA) y especialista en deportistas de alto rendimiento) las personas que persiguen 'adrenalina' y que practican deportes de alto riesgo interpretan mal la fisiología. La adrenalina se produce de manera inconsciente. No se puede ir a buscarla para condicionar un mejor resultado final, y una situación de placer mayor. Para algunas personas, el riesgo es subirse a un ascensor o a un avión y para otras tirarse de un puente a 100 metros. Pretender rastrear situaciones emocionantes para gatillar el sistema que segrega la adrenalina, se debe a un profundo desconocimiento de la ciencia médica.

Es importante aclarar que no sólo el factor fisiológico es el que provee placer en estas situaciones, sino que también influyen factores personales y sociales. Un factor personal importante es el de recompensa al esfuerzo. Durante estas actividades se sufren momentos de crisis por el nivel de peligro de la práctica. Cuando se superan estos momentos críticos y se finaliza la actividad, se percibe una sensación de bienestar y satisfacción por haber dado término a ésta. Cualquier momento de sufrimiento y el sacrificio que supone el salvar ciertos instantes de verdadero riesgo son recompensados por el estado de satisfacción posterior que invade a las personas que la practican. Después de esto, las personas que se encuentran plenas, satisfechas, con un deseo arduo para enfrentarse nuevamente con las dificultades que entraña estas actividades.

De igual manera, la posibilidad de peligro hace que al momento o de práctica se esté constantemente en una situación límite, en una situación de dualidad en que puede o no suceder algo imprevisible. Hasta tal punto es la sensación, que el peligro hace pensar incluso en la muerte, el riesgo extremo, estar cerca de la vida y la muerte y que importe poco; y esto es lo que provoca su atracción hacia la actividad. Las prácticas presentan expectativas hacia lo desconocido, la aventura, hacia lo salvaje, espacio incontrolable, provocando situaciones dotadas de incertidumbre.

En los factores sociales podemos encontrar el de solidaridad. La naturaleza de estas prácticas hacen que enfrentarse a éstas en solitario resulte peligroso y por lo tanto deben de realizarse en compañía e incluso para la realización de algunas actividades se necesita la colaboración de los compañeros (tal es el caso de una cordada de escalada). Esta compenetración en pro de un mismo fin cultiva una buena interacción entre los individuos colectivo. La plena confianza entre los miembros es respirable, al igual que su total fusión e integración. Además de la emoción del peligro, deportes como el rafting, el excursionismo, el montañismo, agregan un componente interesante; la práctica de cada uno de estos hace necesaria la integración de un equipo en la que se deposita la seguridad, confianza y apoyo para cualquier caso de accidente, que por la naturaleza del deporte, puede ser mortal. (Canales y Perich, 2000)

La vivencia común de situaciones de gran riesgo vincula a los que la viven de una manera especial. Estas implicaciones psicológicas provocaron que se hayan encontrado otros usos a las experiencias de peligro

propositivas. En Estados Unidos, la incidencia de intentos de suicidio en jóvenes hizo que se pensaran distintas soluciones, una de ellas fue la experiencia en los "campos de supervivencia".

Utilizando la paradoja, algunos de estos muchachos que habían perdido el interés por la vida y que habían intentado acabar con ella en diferentes ocasiones, fueron llevados a enormes campos o bosques de los que no podían salir y en los que tenían que sobrevivir por sí mismos. Los chicos debían ingeniárselas para alimentarse, encontrar un lugar para dormir, resguardarse, etc.

La convivencia en la naturaleza obró milagrosamente en este proyecto, ya que los jóvenes suicidas al exponerse a condiciones salvajes que ponían en peligro su existencia, desarrollaron la necesidad de sobrevivir y al hacerlo, encontraron emociones altamente estimulantes y excitantes, así como un compañerismo que les ofreció fortaleza y vinculación afectiva y, como si fuera poco, un sentido a sus vidas. Leroux

Por otro lado personas como M. Zuckerman, quien continuó el trabajo de Hebb, y con el estudio de la teoría del rasgo de Hans Eysenck, afirma que quién busca aventura y novedad y este tipo de emociones, es porque posee un rasgo de personalidad llamado SS (sensation seeking) o buscador de sensaciones. Zuckerman define SS como un rasgo marcado por un deseo para tomar riesgos físicos socialmente aceptables, sociales, legales o financieros para encontrar nuevas y variadas sensaciones y experiencias.

Su investigación encontró que la tendencia a mantenerse en el borde era más común en los hombres que las mujeres, y más probable entre las personas divorciadas que las personas casadas o solas. Esta característica tiende a alcanzar el máximo en la los últimos años de adolescencia y los veinte años y se manifiesta de varias maneras: desde los deportes extremos, desafíos peligrosos a los menos enérgicos como el viaje exótico o experimentando con las drogas. El aburrimiento también es un factor determinante para estas personas. Los buscadores de sensación evitan aburrirse fácilmente por las experiencias redundantes, personas predecibles, o por las asignaciones de trabajo de rutina.

Eysenck y Zuckerman creen que el rasgo SS es hereditario y está ligado por lo menos en parte al temperamento. Una razón para esta posición es el hallazgo consistente que los sujetos con niveles SS altos tenían más bajo niveles de un químico del cerebro MAO (mono amina oxidasa) que los de SS bajos. Se piensa que el MAO regula neurotransmisores involucrados con el humor, excitación y recompensa. Las personas con alto nivel en SS han presentado más excitación fisiológica a los nuevos estímulos, y tolerancia más alta al dolor o ruido fuerte comparado con los SS de bajo nivel.

Recientes informes han encontrado relación entre este rasgo y el gen – DRD4. Bebés de dos semanas de nacido y que poseen éste gen estaban más propensos a rastrear una pelota roja (a la que estaban expuestos) con sus ojos, respondían a las caras humanas y prestaban mas atención al sonido de una charla que otros bebés. La implicación de este hallazgo preliminar es que las personas con este gen mas adelante tendrán mas posibilidades de ser los buscadores de sensación en la vida.

Probablemente la gente con este rasgo gusta de la música intensa y compleja como el rock y del tecno. Frank Farley, un investigador de búsqueda de sensaciones clasifica a los SS como "Tipo –T– físico positivo". Sus características de personalidad incluyen extroversión creatividad, y anhelos por lo excitante. Estas personas cuando están bien orientadas (tipo T físico positivo) pueden ser bastante positivas, pero debido a sus raíces biológicas cuando no hay otra salida pueden caer en la delincuencia (tipo T físico negativo). Tanto el físico positivo como el físico negativo son propensos a tomar riesgos, especialmente entre los 15 y 25 años, esto no ha de sorprendernos al ser el grupo que gusta ver de juegos extremos y también el mismo grupo que comete una buena proporción de crímenes violentos.

Pero porque estas personas están dispuestas a tomar estos riesgos a vivir sus vidas en el limbo? La respuesta a esto tiene que ver con la manera en que ellos conciben el riesgo y la recompensa. Al acercarse a los límites físicos de habilidades, un nivel alto de actividad cerebral entra en juego y se entra en un estado de habilidad

excepcional para resolver problemas. Muchos afirman que mas vivos cuando están en el límite de el peligro y la seguridad. Estudios han encontrado que los esquiadores con rasgo de personalidad SS han tenido menos accidentes que los otros debido a su elevada capacidad física y mental. . Los buscadores de sensaciones están distribuidos a lo largo de toda la población sin importar raza o credo.

Otro punto de vista afirma que la razón de este fenómeno está relacionado con el vacío postmoderno, este vacío hace que se busquen nuevas alternativas para sentirse vivo. Según Dumazedier, J., 1975. el mundo de nuestros días se encuentra subsumido en un complejo proceso de cambio hacia una nueva era de lo humano. Entre los muchos factores que pueden ayudar a explicar este proceso, observamos dos factores de especial significación: la acelerada transformación social que se ha desencadenado a finales del siglo XX y la profunda fractura ideológica experimentada.

Las obligaciones y restricciones horarias establecidas en la vida laboral en los núcleos de población moldean unas interpretaciones de la vida que se aproximan a percibirla como un transcurrir rutinario. De esta forma, el estrés, la rutinización, la alienación invaden inevitablemente a una población que ha olvidado el placer de la lentitud, la consciencia ralentizada. En ciertos grupos sociales se vive una cotidianidad tan hecha y resuelta, que la existencia puede encontrarse sumamente aburrida. Entonces, la búsqueda de experiencias diferentes adquiere significado y se persiguen actividades que implican un gran riesgo en su práctica, actividades "peligrosas" que desatan emociones extremas, de otra forma ausentes a lo largo de la vida.

Este problema no es ajeno a la población juvenil. Algunos jóvenes paradójicamente buscan en el riesgo de muerte la posibilidad de sentirse vivos. Las causas de esta tendencia en los jóvenes según la opinión de una investigadora social Ana María Méndez Diz, serían el vacío posmoderno, la falta de un horizonte de expectativas y la búsqueda frenética de emociones fuertes y de adrenalina.

El Instituto de Investigaciones Sociales Gino Germani indagó los motivos que llevan a algunos jóvenes a adoptar conductas de riesgo que atentan contra su propia vida, encontrando que las variables que se mantienen constantes en todos los relatos y estudios entre los jóvenes que practican deportes extremos son: La falta de la figura paterna, la búsqueda de sensaciones fuertes y libertad, negación del miedo, salir del aburrimiento, aislarse, buscar adrenalina y aumentar esa sensación con sustancias químicas estimulantes.

Estos hallazgos son muy importantes bajo el punto de vista de la investigadora teniendo en cuenta que los jóvenes están buscando su rumbo en la vida y que estamos en una época donde lo individual se impone a la utopía colectiva; así mismo, existe un gran vacío y los jóvenes son quienes más lo sufren. Al parecer es por esta razón que buscan salidas rápidas para sentirse vivos.

La experiencia del "Bungee Jumping" consiste en lanzarse al espacio atado de los tobillos o de alguna parte del cuerpo, hasta que lo permita lo largo de la cuerda a la que está sujeto –que puede medir 50 metros o más– cuando se experimenta un fuerte estirón que frena la caída. En pueblos primitivos, esta práctica era realizada como símbolo de valentía en un rito de iniciación a la adultez. Quizás exista alguna relación con esa necesidad de comprobar esa valentía por parte de los jóvenes que les confiera identidad en una sociedad anónima, en la cual su que hacer es tan limitado y programado.

Finalmente vemos que hay varias explicaciones para este fenómeno, unas le dan mas importancia al aspecto biológico, otras al social, o al cognitivo. De esta manera podemos hacer un paralelo con el curso de emoción en el cual dependiendo del punto de vista se ofrece una explicación. Es importante observar que si nos centramos sólo en un punto podría pasar como el ejemplo del elefante y no se lograría un aspecto integrador de la noción de emoción, porque como ya hemos visto la emoción no se limita solo a los aspectos fisiológicos, o a las expectativas, al aprendizaje, etc. sino que emoción es el conjunto de todos estos aspectos y todos estos se deben tener en cuenta para lograr un mejor entendimiento de las emociones fuertes.

Bibliografía

Caffray, C & Schneider, S (2000). Why do they do it? Affective motivators in adolescents' decisions to participate in risk behaviours. *Cognition and Emotion*. Vol 14, 4, pg 543–576.

Canales, I & Perich, M (2000) Las emociones en la práctica de las actividades físicas en la naturaleza. Revista Digital Buenos Aires – Año 5 – N° 23 – Julio 2000 <http://www.efdeportes.com/>

Enciclopedia del Cuerpo Humano: Miedo. Discovery Channel. Video.

Feldman, R. (1998). *Introducción a la psicología* (3 ed). México: Mc Graww Hill Interamerican Eds.

Gabriele, J (1999) *Buscando Adrenalina*. Revista Futuro. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad Buenos Aires.

Grings, W & Dawson, M (1978) Individual differences and bodily responses. *Emotions and Bodily Responses*. Academic Press.

Keirsey, D (1997) *El Temperamento Dionisiaco* (SP) *Personality: Character and Temperament*. <http://www.keirsey.com/>

Las Emociones Fuertes y la Adrenalina Salud y Estética. www.saludyestetica.com

Leroux, J (1998). Vacaciones de alto riesgo... y contenido. Revista Divan Especial. Julio, 1998

Magai, C & McFadden, S (1996). Psychosocial perspectives on emociones. *Handbook of Emotion, Adult Development and Aging*. Academic Press.

Peabody, E. Extreme Gene, high sensations seeking. The temple of the sacred horse. <http://www.calpoly.edu/~epeabody/temple.html>

Sutton, A & Rotunda, J (1998) What's in a Name?: Sensation Seeking, Novelty Seeking, and Thrill Seeking. Department of Psychology, University of West Florida. <http://www.cs.uwf.edu/>

Zuckerman, M. (1979). *Sensation seeking: Beyond the optimal level of arousal*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

1

1

Emociones Fuertes