

Las emociones y los gestos

Por ENRIQUE GUARNER

LAS emociones son los estados de la mente que se expresan corporalmente y que consisten en sentimientos que pueden ser placenteros y displacenteros, pero nunca neutros. Todas estas alteraciones de nuestro equilibrio se acompañan de gestos que se hacen manifiestos, porque se derivan de cambios fisiológicos. El psicólogo británico William McDougall en su «Introducción a la Psicología Social», publicada en 1908, dividía las emociones dentro de tres grupos. Las primarias que serían el miedo, la agresión y la ternura; los sentimientos que estarían constituidos por el amor y el odio. Por último existirían las emociones complejas como podrían ser: la admiración y la envidia.

Desafortunadamente el Psicoanálisis hizo caso omiso de la clasificación anterior y asumió que las emociones se relacionaban con la expresión de ideas inconscientes o conscientes y que su presencia indicaba una alteración de los mecanismos adaptativos, lo cual es absolutamente falso. Fue por esto que la mayoría de los trabajos analíticos de una época se ocuparon fundamentalmente de describir cuadros con estados afectivos que podríamos dominar difusos.

Un ejemplo lo sería la angustia, la cual se refería a la

situación dolorosa derivada de la expectación ante un peligro que nos es desconocido. Freud pensaba que siempre existiría una «ansiedad flotante», la cual toma una idea ahora y otra más tarde. La persona que la sufre se muestra desasosegada y en agitación, con vagas molestias físicas y temblores.

El temor sería otra emoción que despierta ante la inminencia de un peligro externo y que constantemente va ligado con un impulso a la resistencia o a la huida. Invariablemente va acompañado por manifestaciones físicas como: dilatación de las pupilas, palidez, respiración agitada, pulso rápido, sudor frío, expresión cansada y estremecimientos. Fue el fisiólogo Walter Cannon quien en 1929 en su libro «The Wisdom of the Body» dio una amplia explicación a las reacciones de alarma que rompen el equilibrio homeostático que tratan de mantener los seres vivos. Frecuentemente no se puede distinguir el temor de la angustia, puesto que en ésta última siempre se acaba por descubrir el origen del riesgo.

El odio sería la emoción que se experimenta como reacción contra alguna injusticia o injuria que se nos haya infligido. Ernest Jones señalaba que solamente se puede odiar a aquel que se encuentra en una posición que se supone más fuerte o superior. En general, antes de que surja debe haber existido ambivalencia, o sea, la presencia de un cierto cariño y por ello Tácito en sus «Anales» tenía cierta razón al destacar: «El odio más violento es aquel que surge entre parientes».



El orgullo o la soberbia de la que me ocupé en un artículo anterior, es un sentimiento de superioridad que se enlaza con un desprecio hacia los demás. Se desdénan las pretensiones de los rivales y se manifiesta una satisfacción sádica al triunfar sobre ellos.

La vanidad difiere del orgullo porque anhela la aprobación y el elogio. La persona que la sufre se deleita con la alabanza y el reconocimiento. En general, se encuentra relacionada con la belleza de la apariencia personal y los atributos del rostro y cuerpo. Tanto la soberbia como la vanidad son fenómenos derivados del narcisismo.

El egoísmo es un deseo ambicioso de centrar todo alrededor de uno mismo. Se ganan ventajas a expensas de los derechos de los otros y frecuentemente se transforma en la conducta antisocial. El ser egoísta solamente valora sus propias opiniones y habilidades, menospreciando a quienes le rodean aunque sean los familiares más cercanos.

La mayoría de las alteraciones que he descrito, resultan síntomas o estados emocionales integrales de formas de reaccionar del yo y carecen de la simplicidad necesaria de los verdaderos afectos. Es por ello que en una serie de artículos me ocuparé de las emociones más sencillas que experimenta el ser humano, como pueden ser: la risa, el entusiasmo, el aburrimiento, la tristeza, el llanto, la vergüenza, el sarcasmo, la venganza y el miedo.

La gesticulación

Quisiera tratar en forma general de aquello que denominamos gestos. El diccionario de la Academia de la Lengua Española los describe como: «La expresión del rostro según los estados de ánimo». Resulta evidente la inexactitud de esta definición, puesto que en las gesticulaciones no sólo interviene la cara, sino las manos y muchas veces la totalidad del cuerpo. Cuando decimos: «lo detuvo con un gesto», nos referimos a un comportamiento de carácter general, más que a una actitud exclusivamente facial.

En los signos antiguos, Dios se representaba por la mano que surgía de entre las nubes y podría afirmarse que los movimientos de nuestras extremidades simbolizan ciertas ideologías como el fascismo con la palma levantada y el comunismo a través del puño izquierdo. Ambas tendencias expresan emociones colectivas opuestas e impulsos emocionales frecuentemente destructivos.

Los gestos consecuentemente denotan las emociones que se experimentan. Por ejemplo, en la alegría observamos elevación de los orificios transversales del rostro, se alarga la hendidura bucal y se esboza una sonrisa que produce el músculo cigomático. Por el contrario, en la tristeza se producen espesores palpebrales sobre los ojos, el músculo triangular tira las comisuras de los labios hacia abajo y los frontales dan lugar a una grieta en el entrecejo.

Podría afirmarse que en cualquier individuo existe un repertorio de movimientos o gestos que son aprendidos principalmente de los padres y después de los diferentes personajes que le rodearon.

El conjunto de nuestros gestos denotan la personalidad y frecuentemente los exageramos para despertar emociones colectivas. Recordemos entre otros al pianista que ante su público refuerza sus movimientos a través de contorsiones sobre el teclado. Asimismo el director de orquesta baila para interpretar su música condicionando a los espectadores. La agitación que nos produce la danza se deriva de la categoría de los ademanes que nos unen a la pareja.

En la actualidad influyen en forma determinante en nuestra manera de actuar los actores cinematográficos. Podríamos hasta asegurar que las películas no existirían sin sus personajes correspondientes. En ocasiones aunque se hable en un idioma distinto al nuestro las voces que escuchamos nos comunican las auténticas emociones, lo que condiciona que hayan fracasado todos los intentos de doblaje. En realidad, la fuerza del cine no está en reproducir palabras, sino en el valor dramático que tienen los gestos. Por ello al colocar acentos o inflexiones en las expresiones, se alcanza la salida emocional que nos conmueve provocándonos la risa, la tristeza y hasta el llanto.

De la misma manera que hasta hace 50 años dominó el teatro, hoy en día la cinematografía desarrolla la historia y hasta se puede afirmar que las mujeres y hombres caminan, saludan, cruzan las piernas y hasta desarrollan una escenografía sexual de acuerdo a los galanes que admiran en las pantallas de televisión o cinematográficas.

Esta uniformidad que ha creado el gesto que pudiéramos denominar estereotipado, ha disminuido la diferenciación de las personas y hasta la atracción entre los sexos. Aún tomando en cuenta los problemas económicos derivados de la época de crisis que vivimos, puede que la igualdad de nuestra sociedad sea una de las dificultades para que muchos jóvenes teman el matrimonio.

«Todas las mujeres y los hombres son iguales», oímos decir a menudo con un dejo melancólico. Esta situación se observa en los concursos de belleza en donde lo que más nos llama la atención es la falta de diferenciación de las elegidas de cada país. No solo falta en ellas el carácter individual, sino incluso el nacional, porque cualquier encanto que las asistentes pudieran poseer desaparece con esas sonrisas y posturas forzadas que hacen imposible distinguir a la francesa de la sudafricana, a la tailandesa de la mexicana.

En estas condiciones de uniformidad nos explicamos el que una mujer u hombre se enamore de alguien que carece de los atributos de las anteriores. La razón puede partir de los gestos que indican una gracia y que rompen con la monotonía de aquello que se nos presenta seriado.

En resumen, el gesto es la expresión del ser humano y a veces un simple guiño de un músculo de la cara que parece imperceptible dice más que un millón de palabras.