

*Complejidad de relaciones internas que determinan nuestra convivencia social.*

Una gran parte de la humanidad recorrió caminos de auto superación que en mayor o menor medida fueron innegablemente útiles. La avalancha de nuevas disciplinas y métodos holísticos nos dicen de la necesidad de cambios reales que hasta hoy no pudieron completarse.

Los nuevos descubrimientos sobre la arquitectura emocional del cerebro y la explosión de las neurociencias parecen ampliar conocimientos sobre los campos de la inteligencia del ser, pudiendo inferir que son psicológica, neurológica, endocrina e inmune, todas interrelacionadas, sin que sea posible escindir esta red según lo demostrado por la ciencia denominada psiconeuroinmunoendocrinología.

Tal vez este paradigma que a diferencia de otros es científico debe ser tomado con ecuanimidad. A este vasto terreno de investigación se suma el aspecto social ya que las reacciones emocionales del hombre dependen de las circunstancias y de la relación con los otros seres.

¿Por qué las emociones nos dominan? Las primeras etapas de nuestra vida son las que crean el “mapa” emocional. Esta memoria se graba en las amígdalas (cerca de la base del anillo límbico) cuando aún la neocorteza no está madura, por lo tanto los acontecimientos traumáticos son más poderosos que nuestra racionalidad.

Hoy los estudios de los neurocientíficos comprueban que cada emoción del hombre genera una química que produce un estado de ánimo y una actitud acorde. Sabemos, por ejemplo, que la risa, el baile (sin otra intención que la celebración), el juego, entre otras expresiones vitales del ser, producen una secreción de hormonas que se unen a las células del aparato inmunológico y mediante este mecanismo se modifica el comportamiento de dichas células que a su vez devuelven sustancias químicas a la sangre creando condiciones estimulantes que generan estados de plenitud en las personas y activan la inmunidad.

Del mismo modo las emociones como la tristeza, la ira o el miedo producen una química antagonista que deprime el aparato inmunológico e inhiben el poder de autorregulación del organismo.

Hoy podemos hablar de las emociones como “moléculas de emoción” responsables de la salud, el éxito personal y la relación con otros seres.

Las circunstancias que nos tocan vivir deben ser elaboradas en un terreno educado para ello y evitar que las reacciones emocionales (respuestas viscerales) interfieran en nuestros logros intelectuales, laborales o en la convivencia y así aprobar una materia que "No está en la Universidad" y de la cual depende nada menos que nuestra vida.