

Contagio emocional: cómo evitar que se propaguen los malos sentimientos

lanacion.com.ar/lifestyle/contagio-emocional-como-evitar-se-propaguen-malos-nid2386460

June 26, 2020



El contagio emocional sucede después de hablar con alguien cercano Fuente: LA NACION - Crédito: Shutterstock

Laura Reina

26 de junio de 2020 • 10:39

Desde que el virus se instaló en nuestra cotidianidad, se habla de la importancia de evitar el contagio. Y la forma más efectiva, al menos hasta que aparezca una vacuna, es el distanciamiento social. Aunque es una expresión que hace referencia a lo físico -el estar a 2 metros separados de los demás- también es una fórmula que puede aplicarse para otro tipo de contagio: el emocional.

Sí, las emociones se contagian, más en este contexto de angustia e incertidumbre. Y como sucede con el virus, la manera más efectiva de evitar esa propagación es poner un límite, una barrera para que esas emociones negativas no nos lleguen y nos afecten. "Hay personas que tienen unos bordes más porosos que otras, con una marcada dependencia de la mirada externa y del afuera -sostiene la psicóloga y socióloga Claudia Messing-. Este contexto es absolutamente especial, estamos obligados a una convivencia mucho más intensa que sin duda potencia los efectos del contagio emocional. Es una situación que se da entre contactos estrechos como padres, hijos, hermanos y amigos", describe la especialista.

En una charla telefónica, o en una videollamada; en las redes y también cara a cara. El contagio emocional se da a través de diversos canales y suele ser silencioso, no se percibe en el momento exacto en el que sucede sino hasta tiempo después. "Suele pasar que antes de hablar con alguien estabas bien y después de cortar empezás a sentirte mal. Te invade un malestar general que no podés atribuir a nada específico. Después de

esa charla nos cargamos con un montón de emociones que no son propias sino del otro. La gente se descarga, le pasa la mochila a ese amigo o familiar y luego quien la recibe hace propia esa emoción negativa. Hay gente que solo busca la descarga, y eso no puede ser. No hay un ida y vuelta, el otro es un objeto para descargarse y nada más. Hay que poner un límite a eso", sostiene Messing.

Por su parte, la psicóloga y escritora Beatriz Goldberg se refiere a la circulación de algunos virus psicológicos. "Esto es como el coronavirus: hay personas con una alta carga negativa que tienen mayor capacidad de contagio. Es importante, en este sentido, tener cierta inmunidad, limitar circuito y poner un filtro emocional. La elección de ese círculo que te rodea es fundamental. Hay que dosificar esos contactos para no impregnarse de malas sensaciones".

Pero si esa persona es un familiar muy cercano al que no se lo puede desatender, Messing propone que cuente lo que le pasa sin trasladar la emoción con la que lo vivió: "Hay dos maneras de contar las cosas: trasladar la emoción o hacer el relato de lo que ocurrió pero cuidando al otro de no inundarlo de nuestras emociones. No hay que dejar que el otro desparrame las emociones. Pedirle, ¿me lo contás de otra manera? Hacerle ver que si uno queda embargado de la emoción del él o ella, queda inutilizado, y en vez de que haya una persona alterada, serán dos".

Y Goldberg agrega: "Cambiarle de tema es una opción. También, como con el virus, hay una cantidad de tiempo de exposición segura. Es decir, hay un tiempo de tolerancia a la negatividad que es personal. Pasado ese tiempo, conviene buscar alguna excusa y cortar la comunicación para no engancharse".

En espejo

Para que el contagio emocional suceda, es necesario contar con receptores. Esos receptores son las neuronas espejo, descubiertas en 1996 por Giacomo Rizzolatti. Ellas son las responsables de activar los mismos circuitos cerebrales de la persona que estamos observando o escuchando. "Nos permiten sentir lo que el otro siente sin hablar. Tenemos millones de ellas. Son fundamentales porque tienen que ver con la sensibilidad, sirven para que la madre entienda lo que el bebe necesita, por ejemplo. Pero hay que saber diferenciar las emociones propias de las ajenas. Quien no tenga esa capacidad, que se entrena, le costará más esa diferenciación y será más propenso al contagio emocional", plantea Messing.

Aunque suele confundirse empatía con contagio emocional, los especialistas sostienen que no son lo mismo. Mientras que la empatía consiste en tratar de comprender los sentimientos del interlocutor pero sin desprenderme de las emociones propias, el contagio emocional implica desprenderme de las emociones personales para adoptar las de la otra parte. "Ser empático no es quedarse absorbiendo el dolor de otro, sino ser capaz de ayudarlo a traducir las emociones, ponerlas en palabras. La empatía es resonar con el otro, identificar lo que siente y ayudarlo a encontrarle un significado -sostiene

Messing-. Estar a coro con el otro, pegados a su dolor o malestar, no ayuda a ninguno, no sirve. Ser empático es ser capaz de ponerse en el lugar del otro pero al mismo tiempo distanciarse para ver la solución".

Goldberg también destaca la importancia de la empatía, pero recomienda diferenciar situaciones. "Por supuesto que hay que tener empatía con el otro -sostiene-. Pero no es lo mismo si una persona tuvo una situación personal puntual, como una pérdida o un robo que no suele tener, que otro que no le pasó nada y tiene siempre una carga emocional negativa. En esos casos, no se puede tener una empatía total con esa persona. Tener empatía y que el otro esté mal todo el tiempo no sirve. A esta gente conviene evitarla. Muchos se regodean en la angustia y eso no conduce a nada bueno".

Por último, Messing destaca la necesidad de promover una reeducación emocional: "Tenemos que aprender a manejar las emociones de los demás para que no sean tóxicas para nosotros y también aprender a comunicar las propias para no hacer daño a los demás -plantea-. Cuando logramos poner en palabras adecuadas lo que sentimos, salimos del malestar. Esto alivia la comunicación enormemente, en especial en estas épocas tan difíciles".

Por: Laura Reina

¿Te gustó **esta nota**?

[Ver comentarios o](#)