

- Rose, S., & Bisson, J. (1998). Brief early psychological interventions following trauma: A systematic review of the literature. *Journal of Traumatic Stress, 11*, 697-710.
- Schachter, S. (1959). *The psychology of affiliation*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Schaefer, A & Philippot, P. (2005). Selective effects of emotion on the phenomenal characteristics of autobiographical memories. *Memory, 13*, 148-160
- Scheff, T. J. (1979). *Catharsis in healing, ritual, and drama*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Shaver, P. & Klinnert, M. (1982). Schachter's theories of affiliation and emotion: Implications of developmental research. *Review of Personality and Social Psychology, 3*, 37-71.
- Shortt, J. W. & Pennebaker, J. W. (1992). Talking versus hearing about Holocaust experiences. *Basic and Applied Social Psychology, 13*, 165-179.
- Singh-Manoux, A. & Finkenauer, C. (2001). Cultural Variations in social sharing of emotions: An intercultural perspective on a universal phenomenon. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 32*, 647-661.
- Sroufe, L. A. & Waters, E. (1976). The ontogenesis of smiling and laughter: A perspective on the organization of development in infancy. *Psychological Review, 83*, 173-189.
- Strack, F. & Coyne, J. C. (1983). Shared and private reaction to depression. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*, 798-806.
- Stroebe W. et Stroebe M., (1996). The Social Psychology of Social Support. In E. T. Higgins and A. W. Kruglanski (Eds.), *Social Psychology: Handbook of Basic Principles* (pp. 597-621). New York and London: The Guilford Press.
- Tait, R. & Silver, R. C. (1989). Coming to term with major negative life events. In J. S. Uleman & J. A. Bargh (Eds.), *Unintended thought* (pp. 351-382). New York: The Guilford Press.
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events. A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist, 38*, 1161-1173.
- Thoits, P. A. (1984). Coping, social support, and psychological outcomes. In P. Shaver (Ed.), *Review of Personality and Social Psychology* (Vol. 5, pp. 219-238). Beverly Hills: Sage.
- Van Emmerik, A. A., Kamphuis, J. H., Hulsbosch, A. M., & Emmelkamp, P. M. (2002). Single session debriefing after psychological trauma: A meta-analysis. *The Lancet, 360*, 766-771.
- Weick, K. (1995). *Sensemaking in organizations*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Weick, K. (2001). *Making sense of the organization*. Malden, MA: Blackwell.
- Weisaeth, L. (1989). A study of behavioral responses to an industrial disaster. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 80* (Suppl. 355), 13-24.
- Wilkinson, C. B. (1983). Aftermath of a disaster: The collapse of the Hyatt Regency Hotel skywalks. *American Journal of Psychiatry, 140*, 1134-1139.
- Wortman, C. B., & Lehman, D R. (1985). Reactions to victims of life crises: Support attempts that fail. In I. G. Sarason & B. R. Sarason (Eds.), *Social support: Theory, research, and applications* (pp. 463-489). Dordrecht, The Netherlands: Martinus Nijhoof.
- Yogo, M. & Onoe, K. (1998). *The social sharing of emotion among Japanese students*. Poster session presented at ISRE '98, The Biannual conference of the International Society for Research on Emotion, held in Wuerzburg, Germany, August 4-8, 1998.
- Zech, E. & Rimé, B. (2005) Is it talking about an emotional experience helpful? Effects on emotional recovery and perceived benefits. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 12*, 270-287.
- Zech, E. (2000). *The effects of the communication of emotional experiences*. Unpublished doctoral dissertation. Louvain-la-Neuve, Belgium: University of Louvain
- Zech, E., Ucros, C., Rimé, B., & DeSoir, E. (2002). *[The emotional impact of a train crash among federal police service personnel]*. Unpublished raw data.

El compartir social de las emociones. Regulación emocional

Bernard Rimé

Universidad de Lovaina, Lovain-la-Neuve, Bélgica

En una intersección urbana, un coche golpeó a dos jóvenes que iban en moto. Ambas víctimas, gravemente heridas, quedaron tendidas en el suelo. En un minuto, eran tantas las personas agolpadas en torno a ellas, que la ambulancia tuvo que detenerse a cierta distancia y los médicos tuvieron que abrirse paso a duras penas. El siguiente hecho fue particularmente llamativo: la mayoría de los testigos narraban a sus allegados con sus teléfonos móviles la emotiva escena que estaban presenciando. Esta observación anecdótica ilustra una característica fundamental de las personas que experimentan emociones. Estas personas sienten una necesidad imperiosa de compartir las emociones y hablar de ellas. Antes de que existieran los teléfonos móviles, esta necesidad se satisfacía inicialmente en el lugar del suceso. Los testigos hablaban entre sí y, cuando regresaban a casa, volvían a hablar de la escena con sus allegados. A esto es a lo que llamamos “compartir socialmente las emociones”. Bajo esta denominación, analizamos el proceso que tenía lugar en los minutos, las horas, los días o incluso las semanas o los meses siguientes a la vivencia de un episodio emocional. El estudio recoge la descripción del acontecimiento emocional, narrada en un lenguaje socialmente compartido por la persona que lo vivió, a un receptor determinado (Rimé, 1989; Rimé, Mesquita, Philippot y Boca, 1991a). En su versión completa, este compartir social de las emociones tiene lugar cuando las personas hablan abiertamente con una o más personas acerca de las circunstancias del acontecimiento que provocó la emoción y de sus propios sentimientos y reacciones emocionales frente al mismo. En sus versiones atenuadas, consiste en comunicaciones latentes o indirectas en las que el destinatario de la descripción sólo está presente de manera simbólica, como ocurre en el caso de las cartas o de los diarios.

En nuestra cultura, las emociones tienen un acusado sabor individualista. Se consideran experiencias esencialmente íntimas y privadas. En contraste con esta idea, el estudio realizado acerca del compartir social de las emociones indica que toda

experiencia emocional lleva inherente una respuesta social. Esta respuesta no sólo implica la necesidad de estar con otros, sino también la necesidad de conversar con ellos, contarles lo ocurrido y compartir con ellos los sentimientos y los pensamientos experimentados. En este capítulo, analizaremos en primer lugar las pruebas empíricas en apoyo de la idea de que, salvo raras excepciones, todas las emociones se comparten a nivel social. En segundo lugar, analizaremos otros documentos científicos sobre manifestaciones de este compartir social y estudiaremos quiénes son los destinatarios de la información compartida, cómo se propaga el compartir emocional por las distintas comunidades o grupos, y en qué circunstancias puede evitarse este proceso. En tercer lugar, analizaremos la evolución temporal del compartir social tras la vivencia de una experiencia emocional. En cuarto lugar, responderemos a la cuestión habitualmente planteada de si el simple hecho de compartir una emoción lleva consigo la recuperación emocional. Las pruebas empíricas de las que disponemos nos llevarán a contestar que no, aunque es indudable que el hecho de compartir las emociones nos aporta numerosos beneficios. Estas complejas conclusiones nos obligarán a profundizar más en el proceso del compartir social con el fin de comprender mejor sus causas y sus efectos. Por consiguiente, en quinto lugar nos preguntaremos por qué la gente comparte sus emociones, si es que lo hace, y en sexto lugar, analizaremos qué es lo que es necesario regular tras la vivencia de una experiencia emocional. Esto nos llevará a esbozar un modelo de lo que conlleva compartir una emoción, de las situaciones en las que puede aportar beneficios, y de cuáles pueden ser estos beneficios. Por último, examinaremos algunas pruebas empíricas del modelo propuesto.

Las emociones se comparten a nivel social: pruebas empíricas

Datos autobiográficos

Los primeros estudios que analizaron esta predicción se basaban en datos autobiográficos. Se pedía a los participantes en el estudio que recordaran y describieran brevemente una experiencia emocional de su pasado reciente correspondiente a una emoción básica determinada (por ejemplo: alegría, enfado, miedo, vergüenza o tristeza). A continuación, los participantes debían responder a preguntas acerca

del modo en que habían compartido dicho episodio: ¿Hablaron del episodio con otras personas? ¿Con quiénes? ¿Cuánto tiempo después de experimentar la emoción? ¿Con cuánta frecuencia? Rimé, Philippot, Boca y Mesquita (1992) analizaron ocho estudios independientes de este tipo. En ellos se recogían 1.384 episodios emocionales relatados por 913 participantes de edades comprendidas entre los 12 y los 72 años. Los datos recabados demostraron que, según el estudio, se habían compartido socialmente entre el 88% y el 96% de los episodios recogidos. El patrón típico del compartir emocional se iniciaba poco después del episodio, compartiéndose por primera vez las emociones durante el día en que tenía lugar el suceso en el 60% de los casos del conjunto de los estudios. Las respuestas típicas también indicaban que los participantes hablaban del acontecimiento “varias veces” con “diversas personas”, lo que sugiere que el compartir emocional constituye un proceso repetitivo en el que se ven involucrados diversos destinatarios. El alcance de este compartir emocional (es decir, el número de repeticiones y el número de receptores) aparecía positivamente correlacionado con el nivel de intensidad de la experiencia emocional: cuanto más intensa era la emoción, más habían hablado los participantes de ella. Aunque estos conjuntos de datos iniciales apoyaban firmemente la idea de que “toda emoción tiende a ser socialmente compartida”, podían estar excesivamente inflados, ya que es probable que los participantes recordaran selectivamente episodios que habían compartido socialmente. Con el fin de reducir el tiempo transcurrido entre el episodio emocional y la recolección de datos, se recurrió al método de los estudios basados en diarios.

Estudios basados en diarios

En los estudios basados en diarios, los participantes cumplimentaban cada noche durante un par de semanas un breve cuestionario antes de irse a la cama. Describían brevemente el hecho que más les había afectado aquel día, lo calificaban según escalas emocionales y a continuación respondían a preguntas sobre el suceso, entre las que había cuestiones sobre el compartir social. Mediante este procedimiento se reducía el riesgo de que los participantes se dejaran llevar por sesgos de selección y de reconstrucción y permitía recabar datos sobre emociones de la vida real, de intensidad reducida o moderada. Fueron varios los estudios que se reali-

zaron de este tipo (para más información, véase Rime, Finkenauer, Luminet, Zech y Philippot, 1998). Numerosos estudios autobiográficos previos demostraban que, en el 60% de los casos aproximadamente, las emociones se comparten durante el mismo día en el que se experimentan. Por consiguiente, se esperaba que los episodios emocionales diariamente descritos en los estudios basados en diarios se hubieran compartido, en un 60% de los casos aproximadamente, antes de la noche siguiente. Los resultados se ajustaron con precisión a esta predicción. De ello se desprende que las conclusiones de los estudios autobiográficos no parecían basarse en sesgos de selección o de reconstrucción de la memoria: las conductas tendientes a compartir socialmente las emociones parecen ser una consecuencia habitual de la exposición a emociones, aunque dicha exposición sea leve. Esta conclusión fue sometida a posteriores comprobaciones a través de estudios de “seguimiento” en los que los investigadores “preseleccionaban” una experiencia emocional concreta y a continuación investigaban la forma en que se compartía dicha experiencia tras su acaecimiento. Mediante este procedimiento se evitaba cualquier tipo de sesgo de selección en los participantes en el estudio.

Procedimientos de seguimiento

Los investigadores del estudio se ponían en contacto con los participantes en el mismo cuando éstos últimos habían vivido alguna experiencia emocional intensa y, a continuación, se les hacía un seguimiento durante varias semanas. En los seis estudios, los episodios emocionales escogidos consistieron, respectivamente, en: (a) el fallecimiento de un ser querido; (b) un examen importante; (c) la primera donación de sangre; (d) la asistencia a la disección de un cadáver humano entre estudiantes de medicina; (e) la ejecución de la primera disección; (f) el primer parto de madres jóvenes (Rimé et al., 1998). En cada uno de estos estudios, los cuestionarios de seguimiento evaluaban la frecuencia con la que los participantes compartían socialmente sus emociones inmediatamente después de experimentarlas y, de nuevo, a intervalos periódicos posteriores. Todos los estudios de seguimiento arrojaron resultados perfectamente compatibles con conclusiones de análisis previos. En cada una de las seis cohortes, los participantes compartieron socialmente sus emociones a lo largo de la semana siguiente al episodio

emocional en porcentajes que se correspondían estrechamente con los de los estudios autobiográficos (es decir, en torno al 90% de los casos del conjunto de los estudios). En conjunto, estos resultados en los que se habían eliminado los sesgos selectivos de memoria confirmaron que aquellos que experimentaban emociones, las compartían a nivel social.

Datos experimentales. Dado que esta propuesta implica claramente una relación causal, debían realizarse pruebas experimentales. Así pues, en laboratorio se provocaron tres experiencias de intensidad emocional exponiendo a los participantes a extractos de cortometrajes (3 minutos) de intensidades elevada, moderada y reducida. Se demostró que los cortometrajes eran comparables según la emoción provocada (Luminet, Bouts, Delie, Mansstead y Rimé, 2000). En los tests participaban estudiantes voluntarios, cada uno acompañado de un amigo. De manera aleatoria, se escogía a un miembro de cada pareja para que viera uno de los cortometrajes, mientras que el otro realizaba una tarea dirigida en otra sala. Tras el cortometraje, se reunía al participante escogido y a su amigo en una sala de espera para que hablaran en privado. Discretamente, se grababa su conversación. A continuación, unos jueces independientes clasificaban las grabaciones según el tiempo de conversación dedicado al cortometraje y según la proporción de palabras referidas al mismo. Tres experimentos distintos basados en este modelo indicaron que, en comparación con los participantes en las otras dos situaciones emocionales, las personas expuestas al cortometraje de situaciones emocionales intensas hablaban más de su experiencia. Otros estudios revelaron que cuanto más se conmovían los participantes por los cortometrajes, más hablaban de ello en la sala de espera. En uno de los estudios, los participantes volvieron al laboratorio dos días después y calificaron su manera de compartir sus emociones en la vida real durante el periodo transcurrido. Los resultados coincidían con los de las salas de espera, de modo que apoyaban su validez ecológica.

Conclusiones generales

Los estudios demostraron sistemáticamente que el proceso del compartir social se inicia poco después del acaecimiento del suceso emotivo, y que las emociones se comparten con diversos receptores. La generalidad de estas consecuencias sociales de la emoción quedó ampliamente respaldada (para más

información, véase Rimé et al., 1992, 1998). Este compartir social de las emociones tenía lugar con independencia de la edad y el sexo de las personas. En contra de los estereotipos habituales, se demostró que las mujeres no eran más propensas a compartir sus emociones que los hombres. Además, ni el tipo de emoción básica provocada ni la valencia emocional afectaron a la proporción o alcance del compartir social de las emociones. Emociones de miedo, enfado o tristeza, se compartieron con la misma intensidad que emociones como la alegría o el amor. No obstante, tal y como se expondrá más adelante, las emociones de vergüenza y culpabilidad constituyeron la excepción y se compartieron en menor grado (Finkenauer y Rimé, 1998a). Diversos estudios transculturales han demostrado que la tendencia a compartir socialmente las emociones es similar entre las distintas muestras europeas (por ejemplo: Bélgica, Francia, Holanda, el País Vasco en España, Italia) (Rimé et al., 1998), entre muestras de inmigrantes en Europa (de Surinam o Turquía) (Mesquita, 1993), y entre poblaciones tan distintas como las asiáticas (Corea del Sur, Singapur, India, Japón) (por ejemplo, Singh-Manoux y Finkenauer, 2001; Yogo y Onoe, 1998) y las estadounidenses (por ejemplo, Rimé, Yogo, y Pennebaker, 1998). Sin embargo, el modo de compartir las emociones es claramente distinto. Tanto la latencia, como la repetición y el tipo de receptor varían considerablemente según las culturas (véase, Singh-Manoux y Finkenauer, 2001).

Manifestaciones del compartir social de las emociones

Receptores del compartir social de las emociones

¿Quiénes son los receptores que escogen las personas para compartir sus emociones? Resultan interesantes las tendencias que se revelaron con respecto a los receptores en la comparación entre grupos por edades (Rimé et al. 1991a, 1991b, 1992; Rimé, Dozier, Vandenplas y Declercq, 1996). Se demostró que los niños de edades comprendidas entre los 6 y los 8 años que escuchaban una narración emotiva, prácticamente no compartían dichas emociones con compañeros de su clase. Sin embargo, la mayoría de ellos compartió el episodio con sus padres una vez de vuelta en casa. En este grupo de edad, fue excepcional la inclusión de otros miembros de la familia como receptores de la comunica-

ción emocional. Los preadolescentes (8 a 12 años de edad) fueron objeto de estudio tras un juego nocturno en un campamento de verano que, según las calificaciones de los niños, había provocado en ellos emociones de intensidad moderada. Regresaron a sus casas al día siguiente. Tres días después, las calificaciones de los padres con respecto a la tendencia de sus hijos a compartir las emociones desde que finalizó el campamento, demostraron que el juego nocturno había sido compartido por el 97% de los participantes en el estudio. Asimismo, quedó demostrado que los padres eran los receptores de preferencia en este grupo de edad (la madre, en un 93%, y el padre, en un 89% de los casos). Los hermanos constaron como receptores en un 48% de los casos, los mejores amigos en un 33% de los casos, los compañeros en un 37% de los casos, y los abuelos tan sólo en un 5% de los casos. En el grupo de adolescentes (12 a 18 años de edad), los familiares, especialmente los padres, fueron, con diferencia, los receptores más mencionados, tanto entre los chicos como entre las chicas. Los amigos concentraron en torno a un tercio de ese compartir emocional. Raramente se mencionó a novios y novias, o bien porque no existían, o bien porque aún no eran considerados como posibles receptores. Sin embargo, en las cohortes de mayor edad, adquirían cada vez mayor importancia los novios/novias y las mejores amigas (del sexo femenino). Raramente se mencionó a otras personas como receptoras. Entre adultos jóvenes (18 a 33 años de edad), el papel de los familiares quedaba considerablemente reducido, especialmente entre los varones. Sin embargo, en ambos sexos, los cónyuges y las parejas desarrollaban un papel importante como receptores, y los amigos conservaban el papel desarrollado entre los adolescentes. La importancia de los familiares como receptores volvía a decrecer entre los adultos de mediana edad (40 a 60 años), quizá debido en parte a que los padres ya no estaban. Además, descendía considerablemente la importancia de los amigos entre los participantes del sexo masculino, aunque no entre las mujeres. En este grupo de edad, sobresalían notablemente como receptores los cónyuges y las parejas. Entre los varones en particular, su cónyuge o pareja constituía su receptor exclusivo en más de tres cuartos de la muestra. Los datos recabados entre personas mayores (65-95 años de edad) reproducían los resultados del grupo anterior. A partir de la edad adulta, los cónyuges y

las parejas se convirtieron en los principales receptores (más del 75%), seguidos de los familiares (más del 30%) y los amigos (en torno al 20%). Tal y como hemos mencionado anteriormente, raramente se mencionaba a otros tipos de receptores, como extraños o compañeros profesionales (en menos del 5% de los casos).

Estas conclusiones están sometidas a ciertas reservas en lo que respecta a experiencias que se desarrollan en un entorno con mayor componente laboral que personal. Se preguntó a empleados de enfermería hospitalaria destinados en unidades de emergencia o de cuidados coronarios con quién compartían los episodios emocionales que experimentaban en el trabajo. Los resultados indicaron que los compañeros y otros profesionales eran, en este caso, los principales receptores (Laurens, 2000; Zech, Ucros, Rimé y De Soir, 2002). También se incluía en este proceso a los más allegados, pero en menor medida.

El compartir social secundario de las emociones

El estudio sobre el “compartir social secundario de las emociones” arrojó argumentos adicionales en apoyo de la conclusión general de la tendencia a compartir socialmente las emociones. El hecho de escuchar una narración emotiva es, por sí mismo, un hecho emotivo (Archer y Berg, 1978; Lazarus, Opton, Monikos y Rankin, 1965; Shortt y Pennebaker, 1992; Strack y Coyne, 1983). Si el hecho de experimentar emociones provoca una tendencia a compartirlas, los receptores de una narración emotiva compartida deberían, en principio, acudir a un tercero y compartir lo escuchado. En otras palabras, al compartir social “primario” de las emociones debería seguirle un “compartir social secundario de las emociones”. En uno de los estudios concebidos para evaluar esta predicción (Christophe y Rimé, 1997), los participantes debían recordar una narración reciente de sus allegados que se asemejara a alguna de las veinte situaciones enumeradas en una lista. De manera aleatoria, se les facilitó una lista de situaciones emotivas de baja intensidad (es decir, del nivel más bajo de una escala de situaciones de la vida normal), de intensidad moderada (es decir, del nivel más alto de esa misma escala), o de intensidad elevada (es decir, una lista de situaciones provocadoras de estrés postraumático). A continuación, calificaban su interacción social secundaria con respecto al episodio recordado. En confirma-

ción de la predicción, este compartir social secundario fue mencionado por la mayoría de los participantes (en conjunto, en un 78% de los casos), sin diferencias significativas en función de las distintas situaciones. No obstante, al igual que ocurría con el compartir social primario, la frecuencia del compartir social secundario dependía de la intensidad emocional del episodio escuchado. Cuanto mayor era la intensidad emocional de las situaciones, más se repetía el compartir social secundario y más numerosos eran los receptores. Estas observaciones quedaron reproducidas y ampliadas en un estudio de Curci y Bellelli (2004).

Propagación del compartir social de las emociones

Dado que el receptor de una narración emocional secundaria experimenta emociones al escuchar, esta interacción secundaria debería estar seguida de un *compartir social terciario*. Christophe (1997) descubrió que un tercio de los participantes que escuchaban las experiencias en una interacción emocional secundaria, las compartían de nuevo con diversos receptores, mientras que otro tercio de los participantes tan sólo las compartían con un receptor. Por consiguiente, en dos tercios de los receptores de una interacción secundaria se verificó un compartir social terciario de las emociones. Esto significa que una situación emocional desencadena la difusión de información emocional entre redes sociales. Así pues, cuando una situación emocional de cierta intensidad afecta a una persona, en las horas posteriores al suceso, 50 o 60 miembros del entorno de dicha persona adquirirán conocimiento de aquélla a través del proceso en cadena del compartir social. Un estudio de campo llevado a cabo con una muestra de 33 estudiantes universitarios que habían visitado un depósito de cadáveres hospitalario confirmó la realidad de la deducción anterior (Harber y Cohen, 2005). La intensidad de las reacciones emocionales de los estudiantes ante dicha visita resultó ser predictiva del número de personas con las que compartieron sus emociones (compartir primario), del número de personas con las que las compartieron sus amigos (compartir secundario), y del número de personas con las que las compartieron los amigos de sus amigos (compartir terciario). El estudio demostró que en el plazo de 10 días, casi 900 personas habían adquirido conocimiento de la situación a través de este proceso en cascada del compartir social de las emociones.

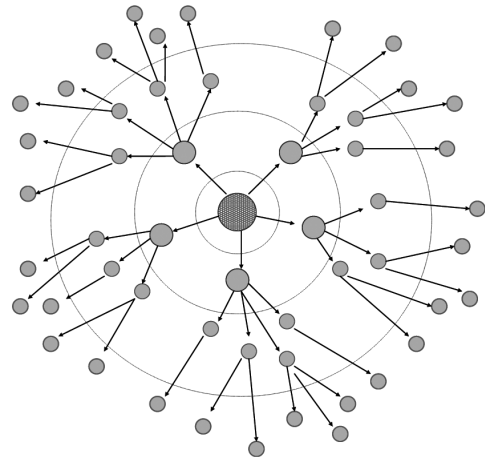


Figura 1. La propagación emocional del compartir social después de un episodio emocional privado: en el centro de la gráfica, algunos experimentan una emoción y la comparten con una serie de personas íntimas. Cada uno de los que lo reciben, comparten el episodio escuchado con alguno de sus íntimos en un proceso de compartir social secundario. Estos últimos, a su vez, vuelven a propagar la narración en un intercambio social terciario (ver Rimé, 2005).

¿En qué casos se evita este compartir social de las emociones?

Por supuesto, con independencia de los diversos argumentos que apoyan la regla general de la tendencia a compartir socialmente las emociones, existen excepciones. A este respecto, analizaremos dos casos documentados: (1) los episodios emocionales que se mantienen en secreto, y (2) las restricciones o limitaciones sociales impuestas por otros en la tendencia a compartir una emoción. Así como los datos indican que alrededor del 90% de las emociones se comparten socialmente, también indican que una pequeña, pero consistente, proporción de ellas no se comparten. ¿Por qué motivo no se comparten estas últimas? Comparando los recuerdos emocionales que se compartían y los que se mantenían en secreto, Finkenauer y Rimé (1998a) observaron que ni la intensidad de la emoción experimentada en el momento del suceso, ni la intensidad de la emoción aún experimentada en el momento de narrarla, diferenciaban las experiencias compartidas de las no compartidas. Además, las experiencias emocionales no compartidas no tenían ni más ni menos valencia negativa que las compartidas. Si ni la intensidad emocional ni la valencia sirven para predecir el secreto emocional, ¿existen otras características de las expe-

riencias emocionales que sí puedan predecirlo? En dos estudios independientes se demostró que las experiencias emocionales no compartidas provocaban sentimientos de vergüenza y culpa más intensos que las compartidas. Estos hallazgos, por consiguiente, apoyaron la idea de que cuando una situación emocional provoca emociones sociales como la vergüenza y la culpabilidad, éstas últimas pueden contrarrestar la poderosa tendencia a compartir las emociones.

Aunque la emoción provoca la necesidad de compartirla socialmente, es posible que el entorno social no se muestre receptivo. Diversos estudios sobre la respuesta social ante traumas colectivos mostraron que los niveles de interacción social emocional y de muestras de solidaridad aumentan en la comunidad afectada durante las dos o tres semanas posteriores al suceso traumático. Tras esta fase de emergencia, se observa generalmente un marcado descenso; la solidaridad continúa manifestándose a un nivel elevado durante un mes más. Dos meses después del suceso, las muestras de solidaridad empiezan a experimentar un paulatino declive y la interacción emocional espontánea desaparece (Pennebaker y Harber, 1993; Gortner y Pennebaker, 2003; Collins, 2004). En esta fase, las personas que continúan dispuestas a compartir su experiencia son rechazadas. Por consiguiente, la receptividad puede actuar en contra de la propensión a compartir emociones, un fenómeno que Pennebaker y Harber (1993) acuñaron con el término de “restricción social”. A menudo, tanto los enfermos como las víctimas de sucesos trascendentales, se encuentran enfrentados a restricciones sociales. En entrevistas con enfermos aquejados de dolores crónicos, la falta de comprensión y la falta de escucha de sus allegados constaban entre las dificultades que citaban con mayor frecuencia (Herbette, 2002; Herbette y Rimé, 2004). Deberíamos concluir aquí que a pesar de que la necesidad de compartir emociones es especialmente apremiante entre enfermos graves, sus receptores potenciales imponen a menudo restricciones sociales a este respecto.

Evolución temporal del compartir social de las emociones

¿Cuál es el sino del compartir emocional? ¿Cuándo dejan las personas de hablar sobre una misma experiencia emocional? ¿En qué condiciones siguen hablando acerca de un suceso determinado?

Reminiscencias emocionales y su extinción

Inmediatamente después del episodio, las experiencias emocionales se reproducen de manera recurrente en la memoria operativa, por lo que además de impulsar una actividad cognitiva a través de la rumiación mental de dicha experiencia, activan la necesidad de compartirla. La fenomenología de la experiencia vivida regresa así a la conciencia. A medida que pasa el tiempo, las reminiscencias emocionales pasan a ser menos frecuentes y el impacto de la experiencia vivida sobre la adaptación emocional de momentos posteriores pasa a ser progresivamente insignificante. Por ejemplo, una semana después de un examen importante, el 100% de los estudiantes que lo hicieron seguían hablando de él; dos semanas después, seguía haciéndolo el 94% de ellos; sin embargo, tres semanas después, el porcentaje había descendido hasta el 50% (Rimé et al., 1998). Es importante resaltar que la inclinación de esta extinción depende de la intensidad inicial de la experiencia emocional: cuanto más intensas son las emociones, menor será la tendencia de extinción generada. En función de la intensidad emocional del suceso, la extinción puede presentarse en horas, días, semanas, meses o incluso años. Tait y Silver (1989) pidieron a una muestra de personas que informaran sobre el impacto emocional que ejercía sobre ellas en aquellos momentos el “peor acontecimiento de sus vidas”. Aunque los acontecimientos así recabados habían tenido lugar, de media, hacía más de 22 años, seguían provocando reminiscencias en aproximadamente la mitad de la muestra.

La memoria latente y la reactivación

Cuando las reminiscencias han alcanzado su última etapa evolutiva, constituyen lo que podría denominarse “memoria latente”. Dichos recuerdos ya no tienen impacto sobre la adaptación emocional del momento. Sin embargo, “latente” significa que es posible que la memoria de una experiencia emocional no se desvanezca jamás por completo. Los recuerdos volverán si en ese momento se producen las señales oportunas. El episodio olvidado retoma fuerza y repercute de nuevo sobre la adaptación emocional del momento. Las señales apropiadas pueden reactivar incluso experiencias emocionales muy antiguas de intensidad considerable.

La no extinción y la memoria emocional no recuperada

Es posible que los recuerdos emocionales nunca alcancen una etapa latente. Pueden conservar su capacidad de movilizar los recursos atencionales en perjuicio de situaciones actuales nuevas. Las personas son, en general, muy conscientes del estado “no recuperado” de tales recuerdos. Expresan abiertamente la sensación de “seguir llevando a cuestras” un suceso del pasado, o de “no estar en paz” con él (Tait y Silver, 1989). Esto quedó documentado en un estudio en el que se pidió a la mitad de los participantes que rescataran de la memoria una experiencia del pasado “que aún les afectara en esos momentos” (episodio recuperado). La otra mitad de los participantes tuvo que escoger un recuerdo “que ya no le afectara” (episodio no recuperado) (Rimé, Hayward y Pennebaker, 1996). Tras la rememoración, todos los participantes respondieron a un cuestionario que analizaba el impacto, tanto inicial como de aquellos momentos, de la experiencia recordada. Los resultados indicaron que inicialmente, es decir, en el momento en que ocurrieron, los episodios eran absolutamente comparables en ambos casos. No diferían en el impacto emocional producido, el proceso del compartir social se había iniciado con la misma rapidez, y las emociones se habían compartido con una frecuencia comparable. Por el contrario, ambos tipos de episodios diferían en todos los aspectos en lo que respecta al impacto en el momento de la realización del estudio. Comparados con los episodios recuperados, los no recuperados provocaron en la rememoración emociones mucho más intensas. Asimismo, provocaron una necesidad superior de compartir las emociones y, de hecho, en el pasado reciente se habían compartido con mayor frecuencia.

Episodio no recuperado y compartir social perpetuado

El hecho de que la memoria emocional que no alcanza la etapa latente continúa provocando la tendencia a compartir socialmente las emociones quedó demostrado mediante un reanálisis de ocho estudios diferentes. En cada uno de estos estudios, los participantes calificaban la intensidad emocional experimentada al recordar un episodio emocional del pasado (“intensidad emocional residual”) y la medida en que (a) seguían sintiendo la necesidad de hablar de él (“necesidad residual de compartir las

emociones”), y (b) de hecho, continuaban hablando del mismo (“compartir social real”) (Rimé et al., 1998). El tiempo transcurrido entre el suceso emocional escogido y estas calificaciones fluctuaba entre una semana y varios años, en función del estudio. Para cada conjunto de datos, se calcularon correlaciones entre la intensidad emocional residual, por un lado, y cada uno de los dos índices del compartir residual, por el otro. Los dieciséis coeficientes arrojaron resultados positivos y significativos (oscilaban entre $r = 0,20$ y $r = 0,64$). Así pues, se observó un vínculo bastante consistente entre el impacto emocional residual y el compartir social residual. Mientras la memoria emocional conserva impacto, también provoca la necesidad de compartir las emociones y, de hecho, ese compartir tiene lugar.

¿Implica el hecho de compartir socialmente las emociones una recuperación emocional?

El sentido común recomienda a menudo que hay que “contarlo todo” sobre una emoción negativa, o “desahogarse”. Muchos psicólogos también subrayan los efectos terapéuticos de la expresión emocional (véase Scheff, 1979 a este respecto) y consideran que *simplemente el hecho de hablar* sobre una experiencia emocional disolvería su impacto emocional. A continuación, analizaremos diversos intentos de probar empíricamente esta hipótesis de “expresión-liberación”.

Ausencia de comunicación emocional

Esta hipótesis, por supuesto, lleva a esperar que los episodios no compartidos conservarán un impacto emocional más intenso que los episodios compartidos. Tanto Pennebaker (1989) como Finkenauer y Rimé (1998b) descubrieron que los participantes que narraron el recuerdo de una emoción no compartida también reseñaron un mayor número de enfermedades que aquellos que no tenían recuerdos de este tipo. Además, aquellos que no habían compartido como mínimo una emoción obtenían puntuaciones más bajas en diversos indicadores de satisfacción vital. No obstante, cuando se compararon los episodios emocionales compartidos con los no compartidos en función de la intensidad de su impacto emocional al recordarlos, no se observaron diferencias significativas (Finkenauer y Rimé, 1998a). Por lo tanto, aunque estaban asociados a diferencias en el estado de salud y bienestar, los re-

cuerdos no compartidos no despertaban ni más ni menos emociones que los compartidos. Estos hallazgos, por consiguiente, no sirvieron para apoyar la idea de expresión-liberación.

Alcance del compartir social naturalmente desarrollado

Esta hipótesis fue posteriormente sometida a prueba en estudios en los que los participantes recibían un seguimiento tras un suceso emocional concreto. Los diseños de investigación generalmente abarcaban la evaluación de (1) la intensidad inicial de las emociones despertadas por el episodio, (2) el alcance del compartir emocional desarrollado a continuación, y (3) la intensidad de las emociones provocadas cuando se activaba el recuerdo del episodio con posterioridad. El grado de recuperación emocional se estableció en cada paciente mediante la diferencia entre el punto (1) y el punto (3) y se analizó si esta variable tenía una correlación positiva con el alcance del compartir social de las emociones. Los resultados de estos estudios (que permanecieron inéditos debido a sus resultados negativos), fracasaron considerablemente a la hora de establecer dichas correlaciones (Rimé et al., 1998). En ningún caso aparecía el índice de recuperación considerablemente vinculado al compartir inicial, de modo que en este caso tampoco sirvió para apoyar la idea de expresión-liberación.

Compartir social de las emociones inducido en laboratorio

Se llevaron a cabo diversos experimentos que analizaban variables en los modos de compartir emociones, en los que la recuperación emocional funcionaba como variable dependiente (Zech, 2000; Zech y Rimé, 2005). En tres de los estudios, estudiantes de psicología hablaron con sus familiares sobre una situación emocional negativa reciente. En otro estudio, los participantes compartieron ampliamente con el investigador el suceso más perturbador de sus vidas. En todos estos estudios, se pidió a los participantes que enfatizaran, o bien los hechos del episodio, o bien sus sentimientos con respecto a él. En situaciones de control, hablaban sobre un tema no emocional. El impacto emocional que continuaba teniendo el suceso compartido al recordarlo fue valorado a través de diversos índices (por ejemplo, la intensidad emocional de la memoria, la intensidad de las sensaciones

fisiológicas al hablar del suceso, las tendencias conductuales al pensar en el suceso, las creencias básicas cuestionadas), por primera vez, antes de la entrevista en la que se compartiría el suceso, en segundo lugar, inmediatamente después de la entrevista y, por último, un par de días después. En uno de los estudios, se realizaron análisis adicionales dos meses después. En ninguno de ellos se verificó una repercusión del modo de compartir las emociones sobre los índices del impacto emocional. No obstante, resulta interesante recalcar que, en comparación con otros grupos, los participantes en el grupo de emociones experimentadas, coincidieron al calificar la reunión dedicada a compartirlas como algo más emocionalmente relajante, más cognitivamente útil y más beneficioso en el ámbito interpersonal. Por consiguiente, el hecho de compartir la emoción no modificó el impacto de la memoria emocional. Ahora bien, paradójicamente, los participantes que habían compartido sus emociones adujeron que el hacerlo había sido ampliamente beneficioso para ellos.

Debriefings o análisis psicológicos

Ciertas investigaciones clínicas sobre los efectos de las técnicas del debriefing o análisis psicológico arrojaron datos relevantes para la hipótesis expresión-liberación. El debriefing o análisis psicológico consiste en una intervención técnica en grupo, concebida para su aplicación inmediatamente después de un suceso traumático (para una perspectiva general véanse Dyregrov, 1997; Mitchell y Everly, 1995). Los participantes, divididos en pequeños grupos, tienen que describir qué es lo que ocurrió desde su punto de vista, se les pide que expresen sus pensamientos más destacados en relación con el suceso y que indiquen los peores aspectos de su experiencia en el mismo. El objetivo de la técnica consiste en evitar el desarrollo de trastornos de estrés postraumático. Diversos análisis metanalíticos evaluaron los resultados de estudios controlados llevados a cabo según este enfoque (Arendt y Elklit, 2001; Rose y Bisson, 1998; Van Emmerik, Kamphuis, Hulsbosch y Emmelkamp, 2002). Estos análisis concluían sistemáticamente que los debriefings no son eficaces a la hora de reducir los síntomas de los desórdenes de estrés postraumático u otros síntomas relacionados con traumas. Incluso arrojaron efectos adversos. No obstante, a pesar de estos resultados no concluyentes en cuanto a la recupera-

ción emocional, buena parte de los participantes indicaron que tomar parte en un debriefing psicológico había resultado útil y beneficioso para ellos. Por consiguiente, estos resultados coincidían en gran medida con los estudios sobre el compartir social de las emociones.

Divulgación por escrito

En las dos últimas décadas, impulsado por los estudios de James Pennebaker, ha surgido el interés por los efectos que tiene sobre el bienestar la divulgación por escrito de las emociones. En dichos estudios (por ejemplo, Pennebaker y Beall, 1986), los participantes escribieron diariamente, durante varios días consecutivos, en sesiones de corta duración (15 a 30 minutos), sobre situaciones traumáticas o estresantes que habían vivido en el pasado. En los grupos de comparación, los participantes escribieron sobre temas triviales. La conclusión básica de dichos estudios residió en que, en comparación con los grupos de control, los participantes que escribieron sobre traumas presentaron, durante el seguimiento, una menor frecuencia en las visitas por enfermedad a centros sanitarios, así como menos síntomas de enfermedad autoinformados (Pennebaker y Beall, 1986). Un análisis metanalítico de 146 estudios de escritos aleatorios confirmó que la divulgación por escrito resultaba beneficiosa para la salud psicológica, la salud física y el funcionamiento global (Frattaroli, 2006). Generalmente, se considera que estas conclusiones apoyan la idea de que “expresar las emociones en palabras” lleva a la recuperación emocional. No obstante, los estudios no analizaban si el hecho de expresar en palabras un episodio emocional *específico* aporta una disminución considerable del recuerdo de dicho episodio *específico*. De hecho, las instrucciones normales invitaban a los participantes a “escribir sobre todas las experiencias traumáticas de su pasado” que desearan. Con ello se evitaba que se centraran en un único episodio emocional claramente especificado. Además, los efectos evaluados en estos estudios incluían indicadores de salud y de bienestar y no contemplaban en absoluto la recuperación emocional en relación con un único episodio emocional claramente especificado. En resumen, aunque podían haberlo hecho perfectamente, los estudios de escritos no analizaban la cuestión aquí analizada.

Conclusión

No se hallaron en estos estudios argumentos de apoyo consistentes para la idea generalizada de que expresar en palabras una experiencia emocional disuelve su impacto. La profusión de conclusiones nulas en la evaluación de la hipótesis de expresión-liberación indicaba que *la simple* comunicación verbal de una emoción no basta para modificar la memoria emocional. Resulta interesante subrayar aquí que un análisis exhaustivo de conclusiones empíricas sobre la evaluación de la “hipótesis de la ventilación” (*venting hypothesis*) llevado a cabo por Kennedy-Moore y Watson (1999), arrojó resultados similares. Según esta hipótesis, el hecho de expresar emociones negativas, como el llanto o la ira, proporciona un alivio directo e inmediato. Al final de su análisis, Kennedy-Moore y Watson (1999) exponían lo siguiente: “A estas alturas, debería estar claro que la hipótesis de la ventilación y sus corolarios son mitos. El hecho de que la comunicación verbal de las emociones negativas sea beneficiosa o no, depende de las emociones que se comunican, a quién se comunican y cómo se comunican” (p. 58). Según las conclusiones formuladas por Kennedy-Moore y Watson (1999), era imposible avanzar en esta dirección en ausencia de algún tipo de modelo teórico sobre relaciones de causas y efectos en el proceso de la comunicación social de las emociones. En resumen, necesitamos entender por qué la gente comparte sus emociones y cuáles son sus necesidades de regulación.

¿Por qué comparten las personas sus emociones?

Emociones positivas frente a emociones negativas

Aunque la comunicación social de las emociones tiene lugar tanto en el caso de episodios positivos como en el caso de episodios negativos, los motivos que subyacen a estas dos formas de comunicación social podrían ser radicalmente distintos. Existen pruebas concluyentes de que la recuperación y la reformulación verbal de una emoción del pasado despiertan imágenes mentales conexas y rescatan sentimientos asociados, sensaciones corporales y estimulaciones fisiológicas (por ejemplo, Pennebaker y Beall, 1986; Rimé, Noël y Philippot, 1991b; Schaeffer y Philippot, 2005). Por consiguiente, cuando se comparten episodios con valencia positiva, se activan imágenes y sentimientos emociona-

les placenteros. Así pues, el compartir experiencias positivas encuentra su apoyo en los beneficios inmediatos que genera. Langston (1994) confirmó esta hipótesis a través de la investigación de las situaciones emocionales positivas como elementos para “capitalizar” o sacar provecho. La capitalización quedó definida como el proceso de interpretar de manera beneficiosa las experiencias positivas (Bryant–1989– utilizó a este respecto el término *saborear*), algo que puede lograrse especialmente a través de la búsqueda de contactos sociales y dando a conocer a los demás la experiencia positiva. En dos de sus estudios, Langston (1994) demostró que el hecho de comunicar experiencias positivas a los demás estaba, de hecho, asociado a una intensificación del afecto positivo que superaba ampliamente los beneficios debido a la valencia positiva de las propias vivencias. Gable, Reis, Impett y Asher (2004) no sólo confirmaron esta conclusión, sino que además demostraron que cuando la pareja de un individuo responde con entusiasmo a la capitalización, el bienestar de la pareja evaluado en función de la intimidad o de la satisfacción conyugal es mayor. Por lo tanto, compartir emociones positivas aumenta el afecto positivo en el ámbito interpersonal y estrecha los vínculos afectivos interpersonales.

Por el contrario, compartir experiencias negativas despierta imágenes mentales cargadas de negatividad y sentimientos emocionales desagradables. Así pues, si este tipo de compartir conlleva la vivencia de una experiencia desagradable, podríamos deducir que la tendencia a compartir socialmente las experiencias más negativas quedaría reducida. Sin embargo, tal y como hemos visto anteriormente en este capítulo, los datos indican sistemáticamente lo contrario. Mientras que los factores subyacentes a la tendencia a compartir emociones positivas fueron sometidos a investigaciones fructíferas, en el caso de las emociones negativas no se verificó en absoluto este comportamiento. Aun así, la tendencia a compartir tales emociones parece claramente depender de dos elementos esenciales. Por un lado, las experiencias emocionales negativas continúan ejerciendo una presión cognitiva sobre la persona que las vivió. Estimulan los elementos cognitivos de la persona. Y por otro lado, dichas experiencias despiertan una propensión a buscar el contacto social y la comunicación interpersonal centrada en aquéllas. Fomentan el comportamiento social. En consecuencia, surge la siguiente pregunta:

¿Por qué las experiencias emocionales negativas fomentan (1) la actividad cognitiva y (2) el comportamiento social?

Emoción y cognición

La respuesta emocional activa en primer lugar, y ante todo, una función orientativa por la que la situación emotiva capta la atención de la persona (Frijda, 1986, 2006; Oatley y Jenkins 1996). Diversos estudios que tenían por objeto detectar estímulos amenazadores en representaciones visuales complejas confirmaron que la emoción dirige la atención (Öhman, Flykt y Esteves, 2001). En la vida cotidiana, las respuestas de atención ante los estímulos emocionales se manifiestan, por ejemplo, cuando los conductores disminuyen la velocidad para ver un accidente de tráfico, cuando los peatones corren para ver un edificio en llamas o cuando la gente se siente atraída por las historias de los periódicos, las películas, las novelas, las obras de teatro, los dramas, la ópera, las canciones y los cuadros. No obstante, las experiencias emocionales conservan su capacidad para captar la atención incluso una vez finalizadas. Los recuerdos de experiencias negativas resurgen de manera recurrente en la consciencia en forma de pensamientos molestos, imágenes mentales o reflexión mental (Martin y Tesser, 1989; Tait y Silver, 1989). Las emociones suaves inducidas en laboratorio provocaron fácilmente estos efectos (Horowitz, 1969; Horowitz y Becker, 1971; para conocer más información, véase Horowitz, 1992). Las emociones de la vida cotidiana provocaron pensamientos recurrentes durante los días y las semanas siguientes en el 95% de los casos (por ejemplo, Rimé et al., 1992). Las experiencias traumáticas provocaron a gran escala recuerdos molestos transcurridos meses o incluso años desde su vivencia (por ej., Bawnes, Gorman y Sayer, 1991; McCammon, Durham, Allison y Williamson, 1983; Tait y Silver, 1989; Weisaeth, 1989; Wilkinson, 1983).

¿Cuál sería el motivo de que esta capacidad de la experiencia emocional para captar la atención se mantuviera una vez producido el suceso? Los autores clásicos pusieron de relieve la tendencia de los seres humanos a generar una visión coherente del mundo y a preservar la armonía entre su propio mundo aceptado y cada situación concreta a la que la vida los enfrenta. Tanto Harold Cantril (1950) como Georges Kelly (1955) plantearon que las ex-

perencias emocionales impulsan la atención y la actividad cognitiva precisamente porque no se ajustan a las expectativas, presunciones, previsiones o representaciones mentales de la gente. Más tarde, Weick (1995; 2001) extendió la aplicación de estas ideas al estudio de empresas. Los directivos hacen frente a disensiones, sorpresas, acontecimientos inesperados y discordancias; las empresas se topan con problemas de ingeniería, incidencias, accidentes e incluso catástrofes. Según Weick, tales situaciones emotivas ofrecen la oportunidad de centrar la atención en la construcción de significado. Indicó que cuando fracasan los pronósticos, cuando quedan en papel mojado las expectativas, cuando se bloquean las actividades en trámite, es cuando surge la creación de significado en su máxima expresión. Con la emoción, se identifica la situación como problemática, se añade a la lista de problemas pendientes y queda en suspenso hasta que se la sitúa como prioritaria para su resolución. En resumen, la capacidad de una emoción del pasado para captar la atención estaría generada por discrepancias cognitivas inherentes a la situación emocional.

Emoción y comportamiento social

Schachter (1959) demostró que el hecho de vivir una situación emocional desencadena la motivación de la persona a buscar el contacto social. En sus estudios clásicos, los participantes que sentían ansiedad ante la posibilidad de que se les administraran descargas eléctricas expresaron su deseo de esperar en compañía de otras personas, mientras que aquellos que tenían menos probabilidades de recibir dichas descargas, preferían esperar solos. Este efecto de “estrés y necesidad de afiliación” impulsó la realización de un número considerable de investigaciones. El análisis de unos cuarenta estudios relativos a esta temática llevó a Cottrell y Epley (1977) a concluir que el miedo provoca sin duda la necesidad de afiliación, pero que los procesos subyacentes son mucho menos evidentes. Schachter (1959) planteó cuatro motivos: (1) el apoyo emocional o la reducción directa de la ansiedad a través de la presencia de otros, (2) la reducción indirecta de la ansiedad eludiendo uno mismo el hecho de pensar o de preocuparse, (3) la claridad cognitiva, o la obtención de información de los demás acerca de la naturaleza o peligro de la situación anticipada, y (4) la comparación social, o la reducción de ansiedad utilizando a otros que comparten el mismo destino como indi-

cadador para evaluar el estado emocional propio. Schachter (1959) optó por la última explicación, pero su elección no obtuvo apoyo en investigaciones posteriores (Cottrell y Epley, 1977). Kulik y otros compañeros (Kulik, Mahler y Earnest, 1994; Kulik, Mahler y Moore, 1996) analizaron la necesidad de afiliación a compañeros de habitación entre enfermos hospitalizados que estaban en espera de someterse a una importante operación quirúrgica de corazón. Concluyeron que cuando se analizaban las relaciones de estrés y necesidad de afiliación en situaciones más reales, surgían múltiples motivaciones que llevaban a la gente a sentir la necesidad de afiliación ante una amenaza. Con toda probabilidad, esta idea es aplicable también a las relaciones entre la emoción y el compartir social de las emociones.

Sin embargo, el concepto de apego bien podría proporcionar un marco más determinante para el hecho de que la emoción provoca el compartir social de las emociones. Los recién nacidos indican sus malestares y necesidades emitiendo señales emocionales. Sus cuidadores reaccionan ante dichas señales con regularidad y continuidad y, debido a ello, se desarrolla un vínculo de apego entre ellos y el bebé. Bowlby (1969) definió el apego como una herramienta utilizada por el bebé en momentos de estrés (Bowlby, 1969). La búsqueda de contacto de los bebés de primates y humanos con los demás en momentos de malestar se encuentra ampliamente documentada (por ejemplo, Ainsworth, Blehar, Waters y Wall, 1978; Harlow, 1959; Sroufe y Waters, 1977). En situaciones emocionales, las figuras de apego proporcionan a los niños su presencia, contacto, consuelo y apoyo. Apaciguando a los niños, les permiten explorar su amenazante entorno, interpretarlo, y desarrollar las herramientas cognitivas necesarias para evitar sufrir más estrés emocional. Hace mucho tiempo, Shaver y Klinnert (1982) consideraban el apego como una forma temprana de afiliación que tenía dos funciones distintas, pero relacionadas: la reducción directa de la ansiedad y el aumento de la claridad cognitiva (véase asimismo Reis y Patrick, 1996). Estos autores indicaron que en el caso de los primates, tanto humanos como no humanos, la relación entre el malestar y la afiliación se conserva durante toda la vida. Cada vez disponemos de más fundamentos para considerar que el compartir social de las emociones es precisamente una manifestación típica de esta relación que dura toda la vida.

Conclusión

En resumen, este análisis conceptual sugiere que tras una experiencia emocional negativa, el individuo se deja guiar por dos motivos clave: (1) lograr la claridad y la coherencia cognitiva, y (2) reducir el malestar emocional a través del apoyo social. La cuestión que se plantea aquí es la siguiente: ¿hasta qué punto están estos dos motivos en consonancia con lo que la persona necesita para regularse emocionalmente con el fin de superar el impacto de una emoción negativa y, por consiguiente, lograr la recuperación emocional?

¿Qué es lo que hay que regular tras la vivencia de una emoción negativa?

Las experiencias negativas tienen consecuencias complejas porque repercuten sobre la persona a muchos niveles. A continuación insistiremos en la necesidad de disociar el impacto cognitivo de dichas experiencias, de su impacto socio-afectivo. Queremos demostrar que abarcan, respectivamente, modalidades de regulación radicalmente distintas.

Impacto cognitivo

Una experiencia emocional negativa repercute sobre la adaptación actual cuando los elementos cognitivos implícitos en la correspondiente red de memoria conservan la función orientativa de la emoción. Dichos elementos cognitivos hacen que la red vuelva a acceder a la memoria operativa y active la reflexión mental, las imágenes y los pensamientos intrusivos, la necesidad de hablar, etcétera. Los elementos cognitivos que pueden provocar estas reminiscencias emocionales son de tres tipos (Rimé, 2005; 2007): (1) representación de objetivos que quedaron bloqueados por la situación emotiva (Carver y Scheier, 1990; Dembo, 1931; Klinger, 1975; Mandler, 1984; Martin y Tesser, 1989), (2) expectativas, esquemas, modelos o ideas sobre uno mismo y sobre el mundo que quedaron en entredicho debido a dicha situación (por ejemplo, Epstein, 1990, 1991; Janoff-Bulman, 1992; Horowitz, 1976, 1979; Taylor, 1983), (3) evaluación no modificada de la situación emocional codificada (si la evaluación personal de esta memoria repite la evaluación inicial de la situación, cada vez que se accede a la memoria se despierta la misma emoción). A efectos de reducir o eliminar la perseveración cognitiva (reflexión mental, imágenes y pensamientos intrusivos...) provocada por la experiencia negativa y, de

este modo, lograr la recuperación emocional, la regulación de la emoción debería apagar cada uno de estos elementos cognitivos conservadores de la memoria. Ello requiere la ejecución de las correspondientes tareas cognitivas, que pueden enumerarse como (1) el abandono de objetivos frustrados y/o la reorganización de la jerarquía de los motivos, (2) la modificación de los modelos y esquemas propios; la integración de nueva información en las interpretaciones y teorías de la realidad, (3) el desarrollo del trabajo cognitivo y de la comunicación social adecuados para restaurar el sistema simbólico, y (4) la intervención en la reestructuración y reevaluación cognitiva de las circunstancias provocadoras de las emociones recordadas. En este proceso, las aportaciones de otras personas pueden resultar críticas.

Impacto socio-afectivo

Las experiencias emocionales negativas tienen importantes efectos colaterales. Implican una desestabilización pasajera de la persona, que provoca fuertes sentimientos de ansiedad, inseguridad, impotencia, distanciamiento, alienación, pérdida de amor propio, etc. Tales efectos se deben a un fracaso a la hora de alcanzar objetivos, una falta de ajuste a expectativas o esquemas, una destrucción de construcciones simbólicas, etc. Aunque en la vida cotidiana las personas se conducen en un contexto de aparente orden y significado, las situaciones emocionales echan por tierra sus expectativas, modelos y visión del mundo y, por consiguiente, debilitan esta delicada estructura. Las situaciones traumáticas han demostrado ser particularmente perjudiciales a este respecto (Epstein, 1973, 1990; Janoff-Bulman, 1992; Parkes, 1972). Pero toda emoción ejerce algún tipo de impacto sobre esta estructura simbólica porque la emoción se desarrolla precisamente en las fisuras de aquella (o cuando surgen imprevistos y/o las cosas quedan fuera de control) (Corsini y Rimé, 2009). Generalmente, esta desestabilización temporal de la persona se pasa por alto porque se confunde con el propio impacto emocional. Sin embargo, afirmamos con rotundidad que se trata de dos cosas distintas y que implican modos de regulación distintos. Mientras que amortiguar el impacto cognitivo de una emoción requiere los modos de regulación cognitiva recién mencionados, amortiguar la desestabilización y los sentimientos negativos de la persona requiere, en concreto, las aportaciones de apoyo activas de los

demás. Por lo tanto, las experiencias negativas se revelan tras la petición de: (1) recibir apaciguamiento, consuelo, amor, cuidados, disponibilidad, proximidad y/o contacto físico (por ejemplo, Bowlby, 1969; Harlow, 1959), (2) recibir ayuda y asistencia material concretas manifestadas a través de las conductas de otro (por ejemplo, Stroebe y Stroebe, 1996; Thoits, 1984), (3) recibir apoyo social en el momento de desarrollar una conducta o actuación real, (4) recibir reconocimiento y aceptación social, ser escuchado y comprendido, recibir aceptación incondicional e integración social (por ejemplo, Wortman y Lehman, 1985), y (5) recibir apoyo de los demás, seguridad y demostración de respeto (por ejemplo, Epstein, 1973).

Defendemos que los sentimientos de alivio y los beneficios percibidos, según informaron los participantes tras compartir una emoción negativa, derivan precisamente de las respuestas socio-afectivas que recibieron de sus receptores. Tanto el alivio como los beneficios proporcionados derivan de una mitigación socialmente dirigida de los sentimientos de inseguridad, ansiedad e impotencia provocados por la experiencia emocional negativa. Dado que las personas no distinguen el impacto multifacético de una emoción, equiparan alivio emocional y recuperación emocional con los beneficios que perciben de contarlo todo sobre una emoción en un contexto interpersonal y, por lo tanto, alimentan la rotunda convicción generalizada de que resulta útil compartir las emociones.

¿Qué es lo que se regula realmente en las situaciones en las que se comparten socialmente las emociones?

En diversos estudios, quedó sistemáticamente demostrado que las situaciones que suscitan emociones negativas, como el bloqueo de objetivos, estimulan inmediatamente una mayor concentración en el objetivo no alcanzado, acompañadas de una vigorización y de esfuerzos reiterados (por ejemplo, Dembo, 1931; Klinger, 1975; Martin y Tesser, 1989). Tan sólo a largo plazo, y a menudo tras algún tipo de trastorno depresivo, se encuentra la gente dispuesta a reconsiderar la situación y evaluarla cognitivamente. En otras palabras, poco tiempo después de experimentar una emoción (que es precisamente cuando tiene lugar la mayor parte del compartir social de la emoción), la gente, por lo general, se niega a abandonar sus objetivos frustrados, no se plantea modificar su jerarquía de moti-

vos, se aferra a sus esquemas existentes, no desea cambiar sus representaciones, se atiene a su evaluación inicial de la situación emocional, no se siente preparada para reestructurar ésta última ni para cambiar de perspectiva. En resumen, en la fase inicial del compartir social de una experiencia emocional negativa, la gente se muestra relativamente impermeable a los modos de regulación cognitiva.

Más bien, la investigación de las interacciones sociales en el ámbito emocional demostró que cuando se comparte socialmente una emoción, se desarrolla una dinámica interpersonal típica (Christophe y Rimé, 1997). Resumimos las conclusiones en la siguiente narración: la Persona A, que experimentó una emoción, comparte dicha emoción con B. Esta última manifiesta un marcado interés por el contenido compartido, lo que impulsa a la Persona A a hablar cada vez más de la emoción. Por consiguiente, se activa la estimulación emocional en la Persona B. De este modo, surge entre los sujetos de la interacción una estimulación recíproca de la emoción que lleva a A a sentir una mayor empatía por la Persona B. Esta última siente entonces el deseo de ayudar y apoyar a la Persona A. Cuanto mayor sea la intensidad del episodio emocional compartido, mayor será la renuncia de B a utilizar la expresión verbal, pasando a utilizar la comunicación no verbal, a través del contacto físico o las caricias. Esto desemboca en un mayor apego de B por A. Del mismo modo, A, que es el centro de atención, interés, empatía y apoyo de la Persona B, siente necesariamente un mayor apego por esta última. Esto indica que compartir una emoción resulta eficaz a la hora de estrechar vínculos entre el narrador y el receptor. Dado que los receptores de la información compartida son principalmente los allegados, el proceso de comunicación emocional puede mantener, refrescar y reforzar la intimidad. Diversos estudios de autorrevelación arrojaron resultados similares (por ej., Reis y Patrick, 1996). De acuerdo con los datos metanalíticos se confirmó que las personas que intervienen en la revelación de información personal tienden a agrandar más que las personas que revelan menos datos personales y que, del mismo modo, las personas sienten apego por aquellos que les comunican información, por el hecho de haber sido escogidas como receptoras de la información (Collins y Miller, 1994). El hecho de que la emoción constituye un ingrediente básico a este respecto fue resaltado por Laurenceau et al. (1998

p. 1238), que indicó que: “*la autorrevelación de emociones demostró ser un factor predictivo de la intimidad más determinante que la autorrevelación de hechos e información*”.

En suma, aunque las experiencias emocionales negativas desencadenan tanto necesidades cognitivas como socio-afectivas, los datos recién analizados nos llevan a concluir que cuando se desarrolla de manera natural, el compartir social de las emociones favorece esencialmente los procesos socio-afectivos. Tanto las demandas de los narradores como las respuestas de los receptores contribuyen a emitir esta conclusión. A los narradores les agrada recibir respuestas socio-afectivas de receptores allegados. Las interacciones sociales estimulan precisamente estas respuestas de los oyentes y, por consiguiente, desembocan en un estrechamiento del vínculo entre ambos sujetos de la interacción. Esto resulta muy apropiado para amortiguar los efectos desestabilizadores de una experiencia emocional negativa. Ahí es donde probablemente resida la fuente de los importantes beneficios que afirman generalmente percibir los narradores por el hecho de compartir una experiencia negativa. Nada impide que los oyentes proporcionen respuestas socio-cognitivas y, por consiguiente, existe la posibilidad de que estas situaciones contribuyan a la recuperación emocional. No obstante, los elementos anteriormente analizados indican claramente que, por lo general, el compartir social espontáneo de las emociones no tiende a tomar el rumbo cognitivo. Este es el motivo que impidió que el hecho de compartir socialmente las emociones de manera espontánea se pudiera considerar predictivo de la recuperación emocional. Por lo tanto, en el caso de experiencias emocionales negativas severas, obviamente, se deja un amplio espacio a la intervención profesional, que se centraría en el procesamiento cognitivo del episodio emocional.

Prueba del modelo

El razonamiento aplicado hasta ahora, nos ha llevado a distinguir dos tipos de tareas de regulación tras la vivencia de un suceso emocional negativo. La primera de ellas abarca el trabajo cognitivo necesario para abordar los elementos cognitivos que podrían conservar la función orientativa de la emoción y, así, provocar reminiscencias emocionales. Implica el abandono de objetivos frustrados, la reorganización de la jerarquía personal de motivos, la

adaptación de modelos y esquemas, la reconstrucción de significado, la asimilación a través de la reestructuración o reevaluación del suceso. La segunda tarea de regulación engloba el trabajo socio-afectivo necesario para amortiguar la desestabilización provocada por la vivencia del episodio emocional negativo. Tiene por objeto obtener de los demás respuestas que lleven consigo ayuda, apoyo, bienestar, consuelo, legitimización, atención, unión y empatía. Si la persona ejecuta el trabajo cognitivo incluido en la primera tarea, debería lograr la recuperación emocional. Si, por el contrario, la persona obtiene respuestas socio-afectivas incluidas en la segunda tarea, no alcanzará la recuperación emocional. Sin embargo, esta persona experimentaría en cualquier caso sentimientos positivos debido a la reducción del malestar desestabilizante provocado por la experiencia emocional negativa. En diversos estudios se analizaron varios aspectos de este modelo a través de la manipulación de las respuestas adoptadas por el oyente en sesiones de comunicación verbal de las emociones (Nils y Rimé, 2009). De manera aleatoria, los oyentes adoptaron, o bien respuestas socio-afectivas, o bien respuestas adecuadas para provocar el trabajo cognitivo por parte de la persona que compartía sus emociones. Se obtuvieron las siguientes predicciones.

Respuestas socio-afectivas

Si los oyentes adoptan respuestas socio-afectivas, ¿debería producirse a continuación la recuperación emocional del narrador? El modelo predice una respuesta negativa. Los sentimientos emocionales relacionados con el episodio compartido podrían incluso incrementarse por el hecho de revivir la emoción. En consecuencia, la reflexión mental, los pensamientos intrusivos y la necesidad de compartir las emociones pueden intensificarse durante el periodo inmediatamente posterior a la reunión en la que la persona comparte sus emociones. ¿Deberían derivarse de este compartir socio-afectivo cambios en elementos cognitivos y motivaciones? En el modelo se encuentra implícita una respuesta negativa. De hecho, quedaría sin modificar la evaluación inicial del suceso, se mantendría la prioridad de los objetivos frustrados, no se colmarían las lagunas en las representaciones y esquemas, y nada habría contribuido de manera constructiva en la búsqueda del significado provocado por el suceso. ¿Se amortiguaría el impacto desestabilizante del episodio? El

modelo predice una respuesta positiva. Tras la sesión de comunicación emocional, se espera que el narrador indique que se siente reconocido, aceptado, apoyado y que tiene sensación de alivio, de menor soledad, de integración social, así como de refuerzo de los pensamientos compartidos. No obstante, debe recalcar que se corre el riesgo de que estos efectos sean meramente temporales. Dado que a través de esta interacción no se logra la recuperación emocional, el impacto emocional del episodio puede persistir y reactivar la desestabilización. Esto es probablemente lo que explica las observaciones en cuya virtud, a pesar de compartir reiteradamente las emociones, las personas que no lograron recuperarse de una experiencia emocional determinada seguían manifestando la necesidad de compartirla.

Respuestas cognitivas

Si los oyentes adoptan respuestas inductoras del trabajo cognitivo, ¿debería producirse a continuación la recuperación emocional del narrador? El modelo responde positivamente a esta pregunta y predice una reducción posterior de la reflexión mental, de los pensamientos intrusivos y de la necesidad de compartir emociones. ¿Se verificarían cambios en los elementos cognitivos y en las motivaciones tras las interacciones sociales? Según el modelo, sin ninguna duda. Existen muchas posibilidades de que, debido a la provocación de trabajo cognitivo, se modifique la evaluación inicial del suceso, se abandonen los objetivos frustrados, se colmen las lagunas en representaciones y esquemas, y se complete la construcción de significado del suceso. ¿Se amortiguaría el impacto desestabilizante del episodio? El modelo predice una respuesta negativa. En el caso de las respuestas cognitivas, no se provocarían sentimientos de reconocimiento, aceptación y apoyo. No se reduciría el sentimiento de soledad ni se sentiría la sensación de mayor integración. Tampoco se reforzarían los pensamientos compartidos.

Ejemplo

En uno de los experimentos (Nils y Rimé, 2009), se indujo a estudiantes que se ofrecieron voluntarios a un estado emocional negativo a través de una película. Inmediatamente después de la película, los participantes compartieron la experiencia con un amigo suyo que había acudido al laboratorio al mismo tiempo. Se utilizaba como receptores a los

amigos porque los estudios sobre el compartir social de las emociones demostraban sistemáticamente que las personas generalmente compartían sus emociones con amigos. Mientras el participante veía la película, su amigo recibía instrucciones sobre la actitud sistemática que debía adoptar en la reunión de comunicación emocional. En unos casos, se solicitaba al amigo que mantuviera una actitud empática correspondiente a una respuesta socio-afectiva. En otros, el amigo tenía que manifestar una reestructuración positiva, que se correspondía con la modalidad de la respuesta cognitiva. Por último, en el grupo de control, el amigo tenía que adoptar una actitud neutral. Se midieron las variables dependientes por primera vez inmediatamente después de la reunión, y de nuevo se midieron 48 horas después, una vez que los participantes habían vuelto a ver la película. Los participantes calificaron según escalas que medían variables emocionales, cognitivas y sociales, los respectivos sentimientos de malestar, dogmas y visiones del mundo, y la escala de soledad.

Se demostró que el malestar emocional producido por la película era significativamente menor en el caso de la respuesta cognitiva que en los otros dos casos, hecho que se repitió tras la segunda visualización de la película, lo que confirmó que el compartir social cognitivamente orientado aporta una recuperación emocional. Además, tanto después de la reunión de comunicación emocional como después de la visualización de la película por segunda vez, los dogmas e idearios cuestionados por el contenido de la película (es decir, escenas de crueldad humana con animales), quedaron menos empañados en el caso de las respuestas cognitivas que en los otros dos casos, hecho que confirma que el compartir social cognitivamente orientado contribuye a la reconstrucción de hipótesis. Por último, tanto después de la reunión de comunicación emocional como después de la visualización de la película por segunda vez, las puntuaciones en la escala de soledad eran mucho menores en el caso de la respuesta socio-afectiva que en los otros dos, lo que confirma los beneficios de la integración interpersonal y social aportados por la comunicación emocional socio-afectivamente orientada.

Conclusiones

En conjunto, en estas conclusiones y en las extraídas de los experimentos se verificó una coherencia

bastante considerable con el modelo. Confirmaron que cuando se comparten socialmente las emociones con arreglo a recursos cognitivos, como la reevaluación positiva, la minimización de las amenazas o las respuestas de regulación, se pueden atenuar las emociones y la reflexión mental. Asimismo, los resultados demostraron que la intervención de un receptor con muestras de aceptación y apoyo no produjo efectos, o tan sólo efectos sutiles, sobre la estimulación y la reflexión emocional provocadas por la película. En cualquier caso, en consonancia con el modelo, este tipo de receptor fue calificado por el narrador como una persona más afín, amistosa y empática que los receptores provocadores de una estimulación o reestructuración cognitiva. En otras palabras, el receptor con muestras de aceptación colmó en mayor medida las necesidades socio-afectivas, pero no ayudó a disminuir la estimulación y la reflexión emocional producidas por la película. Por consiguiente, parece, de conformidad con el modelo, que el hecho de fomentar respuestas cognitivas en situaciones en las que se comparten socialmente las emociones, puede desembocar en la recuperación emocional, algo que no pudieron demostrar estudios previos que se centraban en el mero compartir social de las emociones. Asimismo, parece que las respuestas socio-afectivas de los receptores pueden aliviar, al menos durante un tiempo, el malestar o la desestabilización producidos por la experiencia negativa compartida.

Conclusiones generales

La investigación acerca del compartir social de las emociones reveló importantes características de la emoción que contrastan significativamente con ideas generalizadas. En primer lugar, la emoción no es un estado que se desvanece rápidamente y que está destinado a desaparecer tan pronto como finalizan las circunstancias emotivas. La emoción impregna la vida de las personas afectadas tras el suceso que provocó la emoción. Este impacto puede permanecer durante mucho tiempo: cuanto mayor sea la intensidad de la experiencia, mayor será su permanencia en momentos posteriores de la vida. En segundo lugar, en contra de las creencias generalizadas, la emoción no es en ningún caso un antagonista de la cognición. En este contexto, las emociones demostraron estar al servicio de la coherencia cognitiva y de la producción de significado. Señalan la aparición de discrepancias cognitivas entre la

idea personal sobre la situación del mundo y la experiencia real. Asimismo, ejercen una presión motivacional continua sobre la persona, tendente a la reducción de discrepancias. En tercer lugar, hemos observado que la emoción no es en ningún caso un proceso interno que se limita al fuero interno de la persona afectada. Cuando las personas experimentan una emoción, se vuelcan hacia los demás. Las experiencias emocionales provocan la comunicación social. Son abundantes los datos que indican que prácticamente todas las emociones provocan este efecto social y que las experiencias emocionales que no lo provocan constituyen realmente excepciones a la regla. Las pruebas de las que disponemos actualmente indican que las respuestas sociales tras la vivencia de la emoción pueden añadirse, seguramente, a las diversas manifestaciones (facial expresiva, fisiológica, conductual, cognitiva y fenomenológicas habitualmente consideradas como los rasgos prototípicos de la respuesta emocional. En cuarto lugar, se ha observado que los receptores de la información emocional compartida comparten la narración escuchada con otros receptores y, de este modo, inician un proceso de propagación de la experiencia compartida. Los sucesivos receptores informan unos a otros de lo que ocurrió a un miembro determinado de su red social. Al mismo tiempo, alimentan el conocimiento socialmente compartido acerca de los sucesos emocionales y de las respuestas emocionales. Por último, ha quedado comprobado que las consecuencias sociales de la emoción van más allá de estas manifestaciones de la comunicación y propagación interpersonal. Dado que el hecho de compartir emociones suscita emociones similares entre los receptores sociales, este compartir emocional desemboca en un fortalecimiento de los vínculos sociales entre las personas implicadas. Así pues, el compartir socialmente las emociones ha demostrado ser una herramienta particularmente útil para aumentar la integración social. Las consecuencias interpersonales y colectivas de tales observaciones serán objeto de futuros estudios empíricos.

Referencias

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., y Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation*. Hillsdale: Erlbaum.

- Archer, R. L. y Berg, J. H. (1978). Disclosure reciprocity and its limits: A reactance analysis. *Journal of Experimental Social Psychology, 14*, 527-540.
- Arendt, M. y Elklit, A. (2001). Effectiveness of psychological debriefing. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 104*, 423-437.
- Bawnes Baldwin, D. A. y Moses, L. J. (1996). The ontogeny of social information gathering. *Child Development, 67*, 1915-1939.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Nueva York: Basic Books.
- Bryant, F. B. (1989). A four factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining, and savoring. *Journal of Personality, 57*, 773-797.
- Cantril, H. (1950). *The why of man's experience*. Nueva York: Mac Millan.
- Carver, C. S. y Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review, 97*, 19-35.
- Christophe, V. y Rimé, B. (1997). Exposure to the social sharing of emotion: Emotional impact, listener responses and the secondary social sharing. *European Journal of Social Psychology, 27*, 37-54.
- Christophe, V. (1997). *Le partage social des émotions du point de vue de l'auditeur*. [Comunicación social de las emociones desde el punto de vista del oyente]. Tesis doctoral inédita, Universidad de Lille III, Francia.
- Collins, N. L. y Miller, L. C. (1994). Self-Disclosure and liking: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 116*, 457-475.
- Collins, R. (2004). Rituals of solidarity in the wake of terrorist attack. *Sociological Theory, 22*, 53-87.
- Corsini, S. y Rimé, B. (2007). *Everyday emotional events and basic beliefs*. Manuscrito enviado para su publicación.
- Cottrell, N. B. y Epley, S. W. (1977). Affiliation, social comparison, and socially mediated stress reduction. En J. M. Suls y R. L. Miller (Eds.), *Social comparison processes: Theoretical and empirical perspectives* (pp. 43-68). Washington, DC: Hemisphere.
- Curci, A. y Bellelli, G. (2004). Cognitive and social consequences of exposure to emotional narratives: Two studies on secondary social sharing of emotions. *Cognition and Emotion, 18*, 881-900.
- Dembo, T. (1931). Der anger als dynamisches problem [La ira como problema dinámico]. *Psychologische Forschung, 15*, 1-144.
- Dyregrov, A. (1997). The process in psychological debriefings. *Journal of Traumatic Stress, 10*, 589-605.
- Epstein, S. (1973). The self-concept revisited, or a theory of a theory. *American Psychologist, 28*, 404-416.
- Epstein, S. (1990). Cognitive-experiential self-theory. En L. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 165-192). Nueva York: Guilford Press.
- Epstein, S. (1991). The self-concept, the traumatic neurosis, and the structure of personality. En D. Ozer, J. M. Healey, Jr. y A. J. Stewart (Eds.), *Perspectives on personality* (Vol. 3, Sección A, pp. 63-98). Londres: Jessica Kingsley Press
- Finkenauer, C. y Rimé, B. (1998a). Socially shared emotional experiences vs. emotional experiences kept secret: Differential characteristics and consequences. *Journal of Social and Clinical Psychology, 17*, 295-318.
- Finkenauer, C. y Rimé, B. (1998b). Keeping emotional memories secret: Health and subjective well-being when emotions are not shared. *Journal of Health Psychology, 3*, 47-58.
- Fratraroli, J. (2006). Experimental Disclosure and Its Moderators: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin, 132*, 823-865.
- Frijda, N. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Frijda, N. (2006). *The laws of emotion*. Mahaw, NJ: Erlbaum.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A. y Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*, 228-245.
- Gortner, E.M. y Pennebaker, J. (2003). The archival anatomy of a disaster: media coverage and community-wide health effects of Texas A&M bonfire tragedy. *Journal of Social and Clinical Psychology, 22*, 580-603.
- Harber, K. D. y Cohen, D. J. (2005). The emotional broadcaster theory of social sharing.

- Journal of Language and Social Psychology*, 24, 382-400.
- Harlow, H. F. (1959, junio). Love in infant monkeys. *Scientific American*, 200, 68-74.
- Herbette, G. y Rimé, B. (2004). Verbalization of emotion in chronic pain patients and their psychological adjustments. *Journal of Health Psychology*, 9, 661-676.
- Herbette, G. (2002). *Chronic Illness and the response of others: Emotional, cognitive, and social aspects*. Tesis doctoral inédita, Universidad Católica de Lovaina, Louvain-la-Neuve, Bélgica.
- Horowitz, M. J. (1969). Psychic trauma: Return of images after a stress film. *Archives of General Psychiatry*, 20, 552-559.
- Horowitz, M. J. (1992). *Stress response syndromes*. Northvale, NJ: Jason Aronson (obra original publicada en 1976).
- Horowitz, M. J. y Becker, S. S. (1971). Cognitive response to stress and experimental demand. *Journal of Abnormal Psychology*, 78, 86-92.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions. Towards a new psychology of trauma*. Nueva York: The Free Press.
- Kelly, G. A. (1955). *A theory of personality: A psychology of personal construct*. Nueva York: Norton.
- Kennedy-Moore, E. y Watson, J. C. (1999). *Expressing emotion: Myths, realities, and therapeutic strategies*. Nueva York: Guilford Press.
- Klinger, E. (1975). Consequences of commitment to and disengagement from incentives. *Psychological Review*, 82, 1-25.
- Kulik, J. A., Mahler, H. I. M. y Moore, P. J. (1996). Social comparison and affiliation under threat: Effects on recovery from major surgery. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 967-979.
- Kulik, J. A., Mahler, H. I. M. y Earnest, A. (1994). Social comparison and affiliation under threat: Going beyond the affiliate-choice paradigm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 301-309.
- Langston, C. A. (1994). Capitalizing on and coping with daily-life events: expressive responses to positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1112-1125.
- Laurenceau, J.-P. y Feldman-Barret, L., Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process : The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1238-1251.
- Laurens, F. (2000). *La souffrance des infirmier(e)s : comment prévenir leur burn-out?* Tesina de Licenciatura no publicada, Universidad Católica de Lovaina, Louvain-la-Neuve, Bélgica.
- Lazarus, R. S., Opton, E. M., Monikos, M. S. y Rankin, N. O. (1965). The principle of short-circuiting of threat: Further evidence. *Journal of Personality*, 47, 909-917.
- Luminet, O., Bouts, P., Delie, F., Manstead, A. S. R. y Rimé, B. (2000). Social sharing of emotion following exposure to a negatively valenced situation. *Cognition and Emotion*, 14, 661-688.
- Mandler, G. (1984). *Mind and body: Psychology of emotion and stress*. Nueva York: Norton.
- Martin, L. L. y Tesser A., (1989). Toward a motivational and structural theory of ruminative thought. En J. S. Uleman y J. A. Bargh (Eds.), *Unintended Thought* (pp. 306-326). Nueva York: Guilford.
- McCammon, S., Durham, T. W., Allison, E. y Williamson, J. E. (1988). Emergency workers' cognitive appraisal and coping with traumatic events. *Journal of Traumatic Stress*, 1, 353-371.
- Mesquita, B. (1993). *Cultural variations in emotion: A comparative study of Dutch, Surinamese and Turkish people in the Netherlands*. Tesis doctoral inédita, Universidad de Ámsterdam, Holanda.
- Mitchell, J. T. y Everly, G. S. (1995). Critical incident stress debriefing (CISD) and the prevention of work-related traumatic stress among high risk occupational groups. En G. S. Everly y J. M. Lating (Eds.), *Psychotraumatology. Key papers and core concepts in post-traumatic stress* (pp. 267-280). Nueva York: Plenum Press.
- Nils, F. y Rimé, B. (2009). Social sharing of emotion, listeners' responses and emotion regulation. Manuscrito entregado para su publicación.
- Oatley, K. y Jenkins, J. M. (1996). *Understanding emotions*. Cambridge, MA: Blackwell