



Podcast 15

¿Cómo dejar las emociones y los problemas perturbadores fuera de la sala?

Los estados de ánimo fluctuantes, los días que están mejor, los días que están peor, forman parte de la experiencia humana, y eso no perdona a quienes trabajan con grupos de personas.

Podemos despertarnos de un mal sueño y tener una mañana de mal humor, podemos estar procesando una mala noticia cuando nuestro grupo está programado, y necesitamos estar ahí para los demás.

¿Qué está pasando? Estamos sintiendo los efectos de las llamadas emociones.

Según la opinión de algunos científicos importantes como Peter Levine, sólo podemos imaginar las emociones como un flujo de energía, como un fluido. El flujo de emociones se transforma en sentimientos y posturas corporales, pensamientos y expectativas.

¿Podemos gestionar este tipo de energía y sus efectos?

¿Podemos controlar en mente y cuerpo este flujo?

los principales aspectos de las emociones son

las emociones ocurren

las emociones influyen en el cuerpo provocando sensaciones y en la mente produciendo pensamientos

las emociones afectan a la memoria y la memoria afecta a las emociones

nuestros padres nos enseñan a sentir emociones y a gestionarlas

en situaciones y lugares similares, sentimos emociones similares

podemos controlar los efectos en el cuerpo sintiéndolos y controlando la respiración

cuanto más nos entrenamos, más se produce un proceso de habituación, por el que nos volvemos cada vez más experimentados y conscientes

Candace Pert fue una importante investigadora en el campo de la fisiología y la biofísica, conocida por formular una interesante teoría sobre las emociones, en la que postulaba la existencia de un vínculo bioquímico entre la mente y el cuerpo, proponiendo una nueva concepción del organismo humano como una red de comunicación. Precisamente sus estudios han permitido comprobar el vínculo entre las emociones y la fisiología, hasta el punto de afirmar que "este enfoque más holístico complementa la visión reduccionista, ampliándola más que sustituyéndola, y propone una nueva forma de concebir la salud y la enfermedad, no sólo para nosotros los científicos, sino también para los profanos".

Las emociones y las sensaciones corporales están estrechamente entrelazadas, en una red bidireccional en la que cada una puede modificar a las otras. Por lo general, este proceso tiene lugar en un nivel inconsciente, pero en determinadas condiciones también puede aflorar a la conciencia, o ser llevado a un nivel consciente de forma intencionada. En definitiva, los recuerdos de las





experiencias con determinadas emociones, y por tanto la memoria, y los mensajeros de nuestro sistema nervioso (neuropéptidos) están estrechamente relacionados.

Varios experimentos han demostrado cómo las drogas afectan a la memoria, y cómo los neuropéptidos, nuestras drogas endógenas, dan forma a nuestros recuerdos. El estado de ánimo, las emociones y los neuropéptidos se coordinan para afectar al cuerpo y viceversa. También funciona bien porque no toda la información es importante y son estas sustancias las que nos permiten ejercer un control sobre ella.

Paul Ekman es un teórico de las emociones famoso por sus estudios sobre las expresiones faciales. Sus investigaciones han identificado ciertas expresiones reconocidas por individuos de culturas muy diferentes. Esto sugiere que dichas expresiones son un fenómeno de origen innato. De ello se deduce que el proceso de desarrollo cultural de la experiencia emocional no se produce con total libertad, sino que parte de una predisposición predefinida de carácter biológico.

Las emociones vinculadas a las expresiones faciales innatas se denominan "emociones básicas", una fórmula que indica el desempeño de una función vital básica. Las emociones básicas son una forma en la que el organismo se enfrenta a situaciones recurrentes, como el peligro de los depredadores o la competencia por la comida o la pareja. Cada emoción básica se caracteriza por las situaciones específicas que provocan su manifestación, el comportamiento que resulta de ella y los cambios fisiológicos relacionados.

Aunque las emociones también pueden producirse en ausencia de otros individuos, Ekman considera que su función está vinculada principalmente a las situaciones sociales. Según Ekman, las emociones desempeñan un papel crucial en el desarrollo de las relaciones interpersonales (tanto en la infancia como en el cortejo) y en la modulación de la agresión. Cita el caso de los enfermos que, debido a una parálisis, son incapaces de realizar expresiones faciales o que no pueden gestionar o reconocer la modulación del habla relacionada con las emociones: estos individuos tienen graves dificultades en las relaciones interpersonales.

Las emociones informan a nuestros congéneres de lo que está ocurriendo, y esta información se refiere tanto a lo que ocurre en el interior de la persona, como a lo que ha ocurrido antes y a las posibles consecuencias. A partir de la expresión de asco, por ejemplo, comprendemos el tipo de sensación que siente la persona que estamos observando, también entendemos que acaba de encontrarse con algo desagradable al gusto o al olfato, y que probablemente se aleje de ello en el menor tiempo posible. La actividad física te ayuda a conocerte a ti mismo y a aceptar tus emociones.

