

Dr. Karmelo Bizkarra,
Director Médico del Centro de Salud Vital Zuhazpe

CAPÍTULO 1

VIVIENDO LAS CUATRO EMOCIONES

*Ya me di al poder que a mi destino rige.
No me agarro ya de nada, para así no tener nada que defender.
No tengo pensamientos, para así poder ver.
No temo ya a nada, para así poder acordarme de mí.
Serenos y desprendido, me dejará el águila pasar a la libertad.*

Carlos Castaneda. Según las enseñanzas de Don Juan

La palabra emoción proviene del latín "**emovere**" que significa sacudir, "**mover al exterior**". Una emoción es algo que nos pone en movimiento, que nos impulsa desde nuestro interior, que nos mueve al exterior y nos impulsa a actuar. Todas las emociones implican un cambio en la postura o el movimiento corporal y un cambio en la respiración. Las emociones se manifiestan tanto en la mente como en el cuerpo, a través de posturas corporales, gestos y expresiones. Aunque más bien, como dice Humberto Maturana las emociones no se expresan, se viven.

Una emoción, dice Susana Bloch, implica tres niveles: uno: el cambio fisiológico del organismo (cambia la respiración, el pulso, hay lagrimeo...). Dos: la expresión de la emoción (se expresa a través del tono muscular, la postura corporal y la expresión facial). Tres: nivel de sensación personal (lo que siento íntimamente y que puedo transmitir por el lenguaje). En la emoción cambia la postura, la respiración y la expresión de la cara (ojos incluidos especialmente).

En las emociones vivimos un cambio mental, un impulso a actuar y profundas alteraciones corporales (ritmo cardíaco acelerado, tensión arterial elevada, dificultad respiratoria...). Las emociones se viven "**en cuerpo y alma**". Cuando nos hallamos ante algo que nos llega y nos llena de forma especial decimos que "**es emocionante**". Las emociones, los sentimientos y los afectos toman parte de la vida anímica, de la interioridad humana. Dan **color y calor** a nuestra vida. Las emociones mantienen la curiosidad y con ello las ganas de descubrir lo nuevo, lo vivo. Tanto en lo relativo a las emociones como a la vida **lo importante no es el hecho en sí sino cómo la persona lo vive.**

Parece ser que lo que más importa no es el hecho en sí sino cómo la persona lo vive.

Sirven como un lenguaje para comunicarnos, o incluso comunicarnos con los animales, o los animales entre sí, aunque sean de distinta especie. Los acontecimientos teñidos de emocionalidad se recuerdan más y mejor. Los acontecimientos que no nos despiertan ninguna emoción son rápidamente olvidados. Las emociones desempeñan un papel decisivo en la memoria. Los recuerdos que vivimos o valoramos como buenos son recordados y los que vivimos como malos son olvidados. Siendo un buen mecanismo de supervivencia.

Las emociones pueden ser procesos adaptativos. Como el miedo ante la amenaza o el peligro, la tristeza ante la pérdida o el enfado ante la agresión, pues en cada caso la emoción ayuda a enfrentar un peligro para la supervivencia. Pero, también pueden perder ese valor de adaptación y entonces se vuelven perjudiciales para la salud física y mental. Las emociones vividas de un modo muy negativo e intenso pueden desencadenar un proceso patológico. Otras veces la emoción no es en absoluto adaptativa, como por ejemplo cuando una persona que ha perdido su trabajo se desvaloriza y se deprime, y a continuación se castiga y se odia a sí misma por ello.

Otras veces una emoción enmascara otra más profunda. Una persona puede vivir enfado por sentirse herido en su relación con el otro, pero lo que realmente ocurre es que en esa relación se le despiertan sentimientos de debilidad, de carencia o vulnerabilidad, se siente menos que el otro. Estos sentimientos son rechazados automáticamente de la conciencia y lo que aparece es el enfado. De esa manera se siente artificialmente fuerte. En este caso, la emoción secundaria, el enfado es utilizada para evitar la debilidad o la vulnerabilidad.

Como dice Bernie Siegel: *"Físicos cuánticos como David Bohm y Stewart Wolf dicen que es posible que al experimentar diferentes emociones transformemos incluso nuestros átomos. Según Wolf, el miedo afecta a los electrones (y quizá se expresa por mediación de ellos) y el amor a los fotones".* Y las últimas investigaciones hablan de que las células del cuerpo se comunican mediante fotones o elementos de luz.

Conviene diferenciar entre emoción y sentimiento. Mientras el sentimiento es algo interior y vivido conmigo mismo, la emoción se acompaña de cambios físicos más o menos profundos y tiende a la expresión exterior del afecto sentido; al cambio de actitud. Los sentimientos son más profundos y duraderos, mientras las emociones se expresan externamente y son más pasajeras. Las emociones son a la vez estados de ánimo y estados corporales. La emoción por más íntima que sea, se expresa visible y corporalmente. Si nos dicen "te quiero", se nos abre el pecho; si nos dicen "no te quiero" se bloquea el pecho ("**nos cogemos las cosas a pecho**") y sentimos un nudo en la boca del estómago. Muchas veces nuestro mundo emocional se mueve entre dos grandes "nudos": el nudo en la boca del estómago, que tiene que ver con el miedo, la ansiedad, la angustia, la rabia o el sentimiento de ser rechazado; y el nudo en la garganta relacionado con las cosas que no nos atrevemos a expresar. "Me lo trago", decimos con frecuencia cuando nos callamos algo que creemos que debíamos decir.

Distinguiendo emoción de sentimiento Antonio Blay dice: *"Las emociones te sacan de tu centro. Pero no el sentimiento, las emociones. Hay que aclarar esto. Una emoción es una reacción que se produce en relación con algo. En cambio el sentimiento es algo que surge del fondo naturalmente. La emoción es siempre una reacción, una respuesta a algo. En cambio el sentimiento es algo inherente a la persona y surge del fondo. El sentimiento te ayuda a centrarte, la emoción te ayuda a descentrarte.... La emoción es más superficial; el sentir puede ser mucho más profundo."*

Según Blay, la emoción se manifiesta en el Plexo Solar (centro energético y nervioso localizado en la zona de la boca del estómago) y también en el pecho, el sentir siempre en el pecho y a veces en la cabeza. El sentir depende de ti, la emoción depende de algo que viene, sea del exterior, sea un recuerdo.

De alguna manera también la mente, los pensamientos, pueden moldear en un sentido o en otro las emociones que vivimos. La mente puede intentar reprimir la emoción o pueden recrearse en ella. Por ejemplo, una persona deprimida emocionalmente, puede recrearse en sus pensamientos negativos y repetitivos aumentando así la emoción depresiva. Como dice Luis Pelayo: *las emociones se catalogan como fuerzas del ser humano sanas y regeneradoras de nuestra fuerza vital, e incluso, las emociones enfermas o desorganizadas si las encauzamos bien, las podemos volver sanas.* Cuando nos resistimos a algo, persiste el problema. Si le prestamos atención, como a un niño, puede calmarse.

Es posible que no expresemos nuestras emociones por lo que decimos, pero de una forma más o menos consciente las expresamos a través de lo que nos callamos. Muchas veces dice más de nosotros lo que callamos que lo que decimos. Además de expresarnos con la palabra nos expresamos a través de gestos, el tono de voz, la postura corporal, la expresión de la cara, el ritmo respiratorio...etc. Hay un lenguaje corporal que habla en sustitución de la palabra. Daniel Goleman indica que en las investigaciones sobre la comunicación se ha visto que más del 90% de los mensajes emocionales que transmitimos es de naturaleza no verbal, correspondiendo al tono de la voz, los gestos, etc. Con mucha frecuencia lo que no decimos por la palabra lo expresamos a través de una enfermedad. Como decía Karl Menninger: *"Lo decimos con síntomas"*.

Para no expresar las emociones e incluso ocultárnoslas a nosotros mismos, disminuimos la respiración y contraemos el cuerpo, apareciendo así la coraza muscular. Por ejemplo una persona que dice ser pacifista puede contraer, consciente o inconscientemente,

la mandíbula, las manos, los dedos de los pies... para no contactar con su núcleo interno de rabia. Lo que dice por la palabra no concuerda con lo que expresa su cuerpo. Una persona puede expresar verbalmente que es muy feliz y que todo le va muy bien, cuando en realidad es traicionado por lo que expresa su cuerpo. Lo que no **articulamos** por la palabra lo **desarticulamos** con nuestra postura, actitud y movimiento corporal. También hay recuerdos y vivencias de nuestro pasado que se borran de nuestra mente pero que se almacenan en nuestro cuerpo. El cuerpo habla de nuestro pasado.

Otras veces las emociones se sienten a "flor de piel" y la persona siente en su cara la palidez del susto o del miedo, la rojez de la vergüenza o el sudor de la ansiedad o la angustia. También un acceso de ira o rabia provoca una rojez en la parte superior del tronco, en el cuello y en la cara; es decir, la persona se pone **roja de ira**.

Con frecuencia bloqueamos el "plexo solar", centro energético y nervioso localizado en la boca del estómago y bloqueamos también el diafragma, el gran músculo de la respiración. Al mantener contraído el diafragma, se restringe la entrada de aire y la respiración se hace más corta, lo cual nos permite no bajar ni a la profundidad del cuerpo físico y emocional, ni a los instintos, ni a los impulsos... no bajamos a los sótanos para no sentir y nos quedamos arriba, en la cabeza, en el pensar. De esta manera, no perdemos la cabeza, pero tampoco vivimos la vida, solo la pensamos.

Uno de los grandes de la psicósomática, Pierre Marty, relaciona la incapacidad de expresar emociones con la aparición de muchas enfermedades psicósomáticas. Y hablamos de incapacidad, o de imposibilidad y no de la dificultad que tienen muchas personas. Los trastornos que tienen relación con el mundo emocional y psíquico son conocidos como trastornos psicósomáticos.

Los sentimientos y las emociones tienen que ver con lo que percibimos y también con la sensación que despierta en nosotros lo que percibimos y la memoria o los recuerdos de las experiencias pasadas. No vivimos las mismas emociones o reacciones frente a una situación dada. Ante la misma situación las personas viven emociones diferentes, según sus recuerdos o experiencias anteriores. Además las emociones que vivimos dependen muchas veces más de nuestra **respuesta** ante las situaciones de la vida que de éstas mismas. El mismo acontecimiento no afecta de la misma manera a todas las personas. Un insulto puede despertar la agresividad de una persona, mientras que el mismo insulto no despierta agresividad en su acompañante. Nuestras experiencias, recuerdos, creencias, carácter, nos hacen vivir una u otra emoción. Con frecuencia decimos algo con una intención y la persona que nos acompaña nos interpreta de otra según su estado emocional.

Muchas de nuestras emociones nos permiten afrontar situaciones con mayor efectividad. Tienen, en este caso, una función de adaptación al mundo cambiante en el que vivimos. Permiten también comunicar nuestros estados internos a los demás.

Dos personas pueden vivir emociones similares pero la forma de afrontar y vivir dichas emociones puede ser totalmente diferente. La respuesta ante una emoción que vivimos es importante, es individual, de la persona. Es el sujeto el que puede elegir o aprender en terapia formas más armónicas, sanas y menos destructivas de accionar ante la emoción, no de reaccionar de forma automática según el estímulo que viene del exterior. Poco a poco elijo mi acción y no me dejo llevar por el impulso inconsciente de la reacción. Expresar la emoción sin destruir a los demás y al mismo tiempo sin destruirme a mí mismo.

EL CARRO, LOS CABALLOS Y EL COCHERO

Para describir las emociones vamos a utilizar una imagen conocida, la de un carro tirado por caballos y dirigido por un cochero. Las emociones son como los **caballos que tiran del carro**, la mente es el **cochero** que guía y el cuerpo corresponde al **carro**. La salud depende del equilibrio entre el carro (el cuerpo), los caballos (uno blanco y otro negro: los instintos, deseos, impulsos por un lado y los sentimientos, emociones y afectos por el otro) y la mente (el cochero). Además dentro del carro va la **consciencia** que guía y lleva el mapa.

Cuidamos el "carro" cuando comemos sanamente, respiramos, hacemos ejercicio, etc. Las emociones ponen en movimiento el carro y el cochero o la mente regula las emociones y el movimiento del carro. Desgraciadamente, con frecuencia, la mente reprime o bloquea la expresión de las emociones. Cuántas veces negamos nuestras emociones

pensando en el qué dirán y las controlamos con la mente racional. La mente tiene una gran inercia a no cambiar.

No solamente los pensamientos influyen sobre los sentimientos y emociones, sino que las emociones también **"tiñen"** los pensamientos. Muchas veces creemos que al actuar elegimos nosotros, pero no nos damos cuenta que cuando creemos que actuamos o **"accionamos"**, verdaderamente **reaccionamos** a lo que nos demandan o hacen desde fuera. Nos dicen "te quiero" y nos sentimos bien, nos dicen "no te quiero" y se nos cae el mundo encima. En el fondo nuestras acciones están muchas veces teñidas por nuestras emociones. Si nuestro estado emotivo es bueno actuaremos de forma diferente a cuando nos levantamos con el "pie izquierdo".

Entre ser agresivos con los demás o resignarnos a lo que los otros quieren, está la posibilidad de decir lo que sentimos, sin intentar hacer daño a nadie. Es lo que en psicología se conoce como **asertividad** o capacidad de autoafirmación. Afirmarse sin atacar, saber expresar nuestros sentimientos respetando al otro.

En el mundo de la relación con el otro, nos podemos mover desde la cabeza, desde el corazón o desde el vientre. Hay personas que se relacionan solamente desde la cabeza, desde los pensamientos. El problema de esto, es que desde el pensar, con relativa frecuencia se empieza a enjuiciar, criticar y condenar al otro. Uno de nuestros grandes errores, como dice Miguel Ruiz, se basa en hacer **suposiciones** sobre lo que piensan los demás. No vemos las cosas de forma objetiva, sino subjetivamente, según lo que pensamos de lo que vemos o por nuestras experiencias y recuerdos anteriores. Hacemos demasiadas suposiciones sobre lo que los demás dicen o piensan; jugamos a adivinar los pensamientos de los demás y eso nos lleva a no estar abiertos sino a interpretar lo que escuchamos. Esto dificulta la resolución de los desacuerdos.

Nos podemos también relacionar desde el corazón, desde las emociones y afectos, desde el amor. Cuando dejo de "cogerme las cosas a pecho" me relaciono desde el pecho. Si por el contrario, cierro el pecho, no me relaciono con los demás desde la apertura, el respeto y la libertad que da el amor.

Y por último, nos podemos relacionar con los demás desde el "vientre". Cuando en castellano decimos que algo o alguien es entrañable, estamos ni más ni menos diciendo que nos relacionamos con él o ella y lo sentimos desde las entrañas, de donde viene la palabra **entrañable**.

La primera relación del niño tiene lugar desde el vientre, del ombligo del feto al vientre de la madre. El ombligo es como dice Gino Ferri, terapeuta reichiano, *la primera gran boca*, desde donde se alimenta el niño. La segunda relación, del niño lactante, es con el pecho de la madre, con sus mamas. Sólo la tercera relación se lleva a cabo desde el pensar y el hablar. El bebé no piensa, tal como conocemos el acto del pensar, él siente y capta su entorno **"desde su tripa"**. Quizás esto explique que muchas de las enfermedades del niño se encuentren en las tripas y que estas reaccionen a cualquier malestar físico-psíquico del niño pequeño, apareciendo los conocidos cólicos intestinales. La capacidad de empatía, la capacidad de sentir y ponerse en el lugar del otro se siente sobre todo en la tripa, en las entrañas, la zona que los japoneses llaman el Hara. Los bebés de meses no han desarrollado todavía sus capacidades mentales, no están como nosotros en la cabeza, ellos sienten en sus "tripas". Desde ahí sienten el llanto de otro niño como si fuera el propio y rompen a llorar. Además los niños pequeños aprenden imitando y en la imitación sienten empatía hacia a los demás.

Las personas mayores al igual que los niños imitamos las emociones de los que nos acompañan. El investigador Ulf Dimberg descubrió que cuando vemos una cara sonriente o enojada, la musculatura de nuestro rostro tiende a experimentar cambios sutiles en el mismo sentido. Una transformación que, si bien no resulta evidente, se puede hacer manifiesto mediante el uso de sensores electrónicos especiales.

En resumen, el equilibrio entre los sentimientos, emociones y pensamientos es algo que nos acerca a la salud. Por el contrario el desequilibrio nos lleva a la crisis psíquica y física, que se puede traducir en alguna enfermedad psicósomática.

LAS ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS

Entre los diversos tipos de caracteres que se utilizan en psicología para clasificar a las personas, existen dos tipos de caracteres extremos: El carácter de la persona con tendencia al cáncer y el tipo A de la persona con tendencia al infarto.

La persona del tipo A con tendencia al infarto, se corresponde con la persona competitiva, en permanente tensión psíquica, ansiedad, ambición e impaciencia. Continuamente ocupado con aquellas ocupaciones que le permiten triunfar en la vida. Son irritables y liberan las emociones y la rabia sobre las espaldas de los demás. Según un gran especialista como Rof Carballo, otra de las características de estas personas es la de mostrar una apariencia serena, sin conflictos, la de negarse a mostrar su intimidad, a revelar su debilidad afectiva. Es de sobra conocida por todos la típica situación en la que una persona que recibe la bronca del jefe en el trabajo, deriva dicha "bronca" descargándola sobre las personas más débiles, como los niños en casa. Muchas veces es el miedo el que hace derivar nuestra rabia y nuestra agresividad hacia los demás.

La persona con esta tendencia al infarto es esa persona agresiva, la que se agita como la gaseosa y desparrama sus emociones, salpicando a cualquiera que tenga la mala fortuna de estar a su lado en ese instante. Es esa persona irritada que saca sus emociones, que las expresa pero de mala manera, y ¡Al que le toca le toca! Hay otras formas más sanas de sacar, de expresar, de elaborar estas emociones de rabia, de cólera, de resentimiento que podemos vivir a lo largo de nuestra vida, sin necesidad de que lo paguen los demás.

El corazón y los pulmones son los órganos que mejor manifiestan el ritmo en el cuerpo, como dice Rudolf Steiner. Los sentimientos y emociones vividos afectan directamente a estos órganos. La respiración y el ritmo de los latidos del corazón cambian cuando nos emocionamos. Cuando a una persona le afecta demasiado lo que le dicen los demás decimos: "te coges las cosas a pecho" o estas "descorazonado". El asiento del mundo de los sentimientos y de la emoción más que en la cabeza está en el pecho, y se sitúa entre dos grandes "nudos": el nudo en la boca del estómago cuando estamos angustiados, con miedo o con rabia, y el nudo en la garganta cuando no expresamos mediante la palabra lo que pensamos o sentimos, o no nos permitimos llorar.

En el fondo del resentimiento y del odio está el hecho de habernos sentido atacados en la imagen idealizada que tenemos de nosotros mismos. Nos sentimos heridos en el personaje, en el ego y de ahí pasamos a la intención de venganza. El rencor es el mantenimiento del resentimiento. Según los budistas la raíz del odio es la ignorancia.

En contraste con las anteriores y en el extremo opuesto, están las personas que hacen siempre lo contrario, es decir, que nunca expresan esa rabia, que siempre la meten hacia dentro. Son éstas las que tienen una clara tendencia hacia la depresión y el cáncer. Muchas veces hemos oído comentarios sobre estas personas: "*mira fulanito con lo majo que es, con lo bueno que es, y va y tiene un cáncer*". Quizás les hubiera sido mejor no ser "tan buenos", no ser tan reservados ni tan hacia dentro. Entre las personas con tendencia al cáncer nos encontramos con el prototipo de personas sumisas, calladas, que se han aguantado y no han soltado esa rabia o ese resentimiento, muchas veces por miedo. . Por suerte entre estos dos tipos de caracteres extremos hay muchos niveles de personas diferentes.

A nivel psicosomático se ha establecido una relación entre la depresión y la no manifestación de las emociones con el cáncer

En conclusión, hay personas que tienen una mayor tendencia a sufrir enfermedades en relación a su mundo emocional. Los trastornos que tienen relación con el mundo emocional y psíquico son conocidos como trastornos psicosomáticos. Hay varias características que definen a las personas que tienen más predisposición a sufrir estos problemas cuerpomente, según autores muy importantes en el campo psicosomático como son: Rof. Carballo, Pierre Marty, Zepf...

CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS CON PROCESOS PSICOSOMÁTICOS.

Vemos a continuación de forma resumida las características más importantes de las personas con procesos o enfermedades psicosomáticas:

1. Mantienen una excelente adaptación social.

- Son excesivamente conformistas. Sin problemas aparentes y sin más síntomas que sus molestias físicas. Se comporta de acuerdo a lo que esperan de ellos los demás.
2. **Dificultad para restablecer relaciones afectivas.**
 3. **Temor a la pérdida de control.**
Miedo a perder la conciencia de la realidad, a la disociación. Además hay miedo de perder la cabeza y poder agredir a los otros.
 4. **Temor a no adaptarse a un medio ambiente distinto a lo habitual.**
 5. **Dificultad para expresar emociones.**
No tienen capacidad para expresar sus emociones verbalmente o por escrito.
 6. **Huida de lo original y personal.**
Tendencia a apoyarse en conductas, en actividades o patrones estereotipados. Huida de todo lo original y personal. No son originales, sino viven como camaleones que se adaptan al medio y a las costumbres. No se dan cuenta que todo ser humano es único, no es fotocopia de nadie.
 7. **Fantasía poco desarrollada y no es libre.**
No tienen imaginación o fantasía. No tienen sueños diurnos ni anhelos. La energía psíquica en vez de apoyarse en fantasías (sueños, ideas) se recoge sobre sí mismo y se emplea o consume en síntomas corporales. No tienen o tienen apenas sueños mientras duermen.
 8. **Disminuye el campo de interés del mundo.**
Estrechamiento de su contacto con el mundo como método defensivo.
 9. **Dificultad para hacerse cargo de la realidad.**
Maniobras defensivas: actividad incesante (adicto al trabajo), dedicación obsesiva a un solo objetivo, o rigidez moral de la personalidad.
 10. **Resistencia a la interpretación del médico o terapeuta.**
 11. **Pensamiento superficial, sin colorido.**
 12. **Afectividad pobre. Sin imaginación y fantasía.**
Expresión pobre y sin capacidad de imaginación o fantasía.
 13. **En sus relatos nunca se encuentra la menor referencia a su mundo íntimo.**
 14. **Una relación de asociación o simbiosis a una figura materna en la ilusión de mantener la idea de fusión con ella.**
 15. **Son incapaces de localizar afectos en su cuerpo.**
 16. **Pensamientos negativos, repetidos y obsesivos.** Piensan y piensan siempre en lo mismo y desde el lado negativo. Lo ven todo "negro". Y como dice Castilla del Pino, las obsesiones surgen como defensa ante la angustia. Las obsesiones según este autor son expresiones de la angustia e intentan calmar dicha angustia y además con su contenido de autocastigo y de salvación de la angustia, proteger contra el suicidio.

Estoy de acuerdo con Rof Carballo cuando dice: "*En una existencia gris, aburrida, donde la persona no puede ser ella misma, surge el conflicto psíquico como una señal de que aún está vivo*". A veces en nuestro vivir surge una crisis y nos pone en movimiento hacia un estado de más equilibrio emocional. Perdemos pie momentáneamente y viviendo cierto riesgo lanzamos el pie hacia delante hasta tocar tierra firme de nuevo. Otra nueva tierra a nuestros pies.

Crisis significa cambio. En el idioma chino la palabra crisis se escribe con dos ideogramas, dos trazos. Uno de ellos significa *peligro*, el otro significa *oportunidad*. Siempre hay una gran oportunidad en medio del dolor de la crisis, una oportunidad para crecer hacia nuestro interior, para ser más humano, para Ser Humano. No nos conformemos con estar en el mundo sino que aspiremos a Ser en el mundo. Que no nos quedemos en un mero sobrevivir, en un ir por encima de, sino que procuremos vivir entrando en la vida. "El mayor error que puede cometer el hombre, consiste en el temor de cometerlo". *Elbert Hubbard*

LA VISIÓN DE ORIENTE

Para la medicina china (acupuntura), según Suwen, hay cinco órganos que regulan la energía o *chi* y regulan las emociones importantes: el corazón refleja la alegría; el hígado, ira; el bazo, meditación; los pulmones, ansiedad; los riñones, temor. La ira eleva la energía (el *chi*), la alegría la suaviza, la tristeza hace desaparecer el *chi*, el temor lo desciende, el terror desordena el *chi* y la meditación contribuye a la acumulación del *chi*.

Según esta visión oriental un exceso de ira puede originar un ascenso vertiginoso del *chi*, que ataca y desordena el ánimo y la lucidez, incluso la sangre puede acompañar al *chi* en el ascenso ocupando el cerebro y provocar, por tanto, un desmayo. La excesiva tristeza

daña el *chi* pulmonar y rebaja la voluntad. La excesiva alegría (euforia) puede causar la dispersión y la evaporación del *chi*, del corazón. Un excesivo temor puede alterar la solidez del *chi* renal que escapa hacia abajo y su síntoma es la imposibilidad de control de las heces y la orina.

Para la medicina china, siguiendo a Ye Chenggu, el hígado atempera las actividades mentales y la vesícula biliar es la que gobierna la decisión. Si el *chi* de la vesícula biliar es insuficiente, mantendrá una actitud temerosa. La excesiva meditación daña al órgano del bazo.

La alteración emocional, según la medicina china, afecta primero al corazón y después a los otros órganos, produciendo cambios mentales anormales. Es el corazón y no el cerebro, según la escuela china, el órgano central de las emociones. Según el Dalai Lama y la filosofía budista la conciencia mora en el corazón, o mejor dicho en un centro nervioso o canal que se encuentra en el área del corazón.

Igualmente y según dice la filosofía oriental profunda podemos observar la emoción que sentimos. La respuesta emocional es mucho más rápida que la respuesta racional o mental y se pone en marcha sin pensar o considerar lo que se está haciendo. Ante el peligro de perder el equilibrio cuando surge una emoción, según los orientales, podemos intentar bajar al cuerpo y respirar profundamente, especialmente en el abdomen.

La mitad de nuestros errores en la vida vienen del hecho de que nos dejamos llevar por los sentimientos cuando deberíamos razonar o de que razonamos cuando deberíamos dejarnos llevar por los sentimientos.

Jhon Churton Collins

LOS TEMPERAMENTOS

La tendencia a expresar una determinada emoción o estado de ánimo y su forma de actuarla o responder en el mundo se conoce como **temperamento**.

Del profundo conocimiento de la naturaleza humana que poseían los antiguos, surgieron los cuatro temperamentos básicos del ser humano: el **colérico**, el **sanguíneo**, el **flemático** y el **melancólico**. Rudolf Steiner basándose en esta división básica inicia una renovada visión de los temperamentos. Para Steiner el ser humano tiene unas cualidades que le vienen de la herencia (familia, pueblo, raza) y que se unen con el núcleo espiritual íntimo del ser humano. Mientras los animales evolucionan como especie, el ser humano evoluciona como individualidad, de ahí la importancia de los temperamentos.

Las personas que se inclinan hacia el carácter **colérico**, explica Steiner, tienen una voluntad firme, no son altas, aunque si anchas de espaldas. Mantiene una mirada firme y segura. El niño colérico apoya el pie y da el paso como si quisiera imprimir su huella firmemente en el suelo. Las que se inclinan hacia el temperamento **sanguíneo** se caracterizan por su mirada alegre, son delgadas y tienen el cuerpo elástico. Su paso es liviano y saltarín. Es el temperamento típico de la etapa infantil. El niño sanguíneo es el que comprende las cosas con facilidad, pero las olvida al instante y es difícil mantener su interés por algo. Las persona del temperamento **flemático** buscan su bienestar, su cuerpo engorda, se hincha. Caminan arrastrando los pies, la mirada es más apagada. Los de carácter **melancólico** no pueden dominar bien el cuerpo físico, éste le opone resistencia. Observando al melancólico veremos que la mayoría de las veces tiene la cabeza agachada, sin energía para mantenerla erguida y no elevan los ojos, mientras la mirada es opaca.

Estos son los tipos fundamentales, pero se entiende que en la vida nunca se presentan en esta forma esquemática. Cada persona tiene un tipo básico de temperamento mezclado con los otros. Por ejemplo el colérico tiene el peligro de dejarse arrastrar por su irritabilidad o naturaleza irascible, que no sabe gobernar. En el sanguíneo el peligro es que es muy cambiante o voluble. En el flemático puede haber una indiferencia hacia el mundo externo. El de temperamento melancólico corre el peligro de la depresión.

LAS CUATRO EMOCIONES BÁSICAS

Aunque se suelen considerar y tener en cuenta muchas emociones, básicamente podemos hablar de que existen cuatro emociones principales: MIEDO, TRISTEZA, RABIA y ALEGRÍA, siendo las otras emociones sinónimos que se refieren a los diferentes grados de intensidad en que estas emociones básicas pueden ser sentidas.

Luís Pelayo clasifica a las emociones en estas categorías:

Emociones de ataque y combate: ira, cólera, rabia y furia

Emociones de huida y paralización: susto, pánico, miedo y terror.

Emociones de lejanía afectiva activa: antipatía, enemistad, hostilidad y odio.

Emociones de lejanía afectiva pasiva: pena, llanto y tristeza.

Emociones de cercanía afectiva: simpatía, amistad y amor.

Emociones relacionadas con el modo de estar en la realidad: contento, alegría e hilaridad.

Emociones relacionadas con estar fuera de la realidad: euforia.

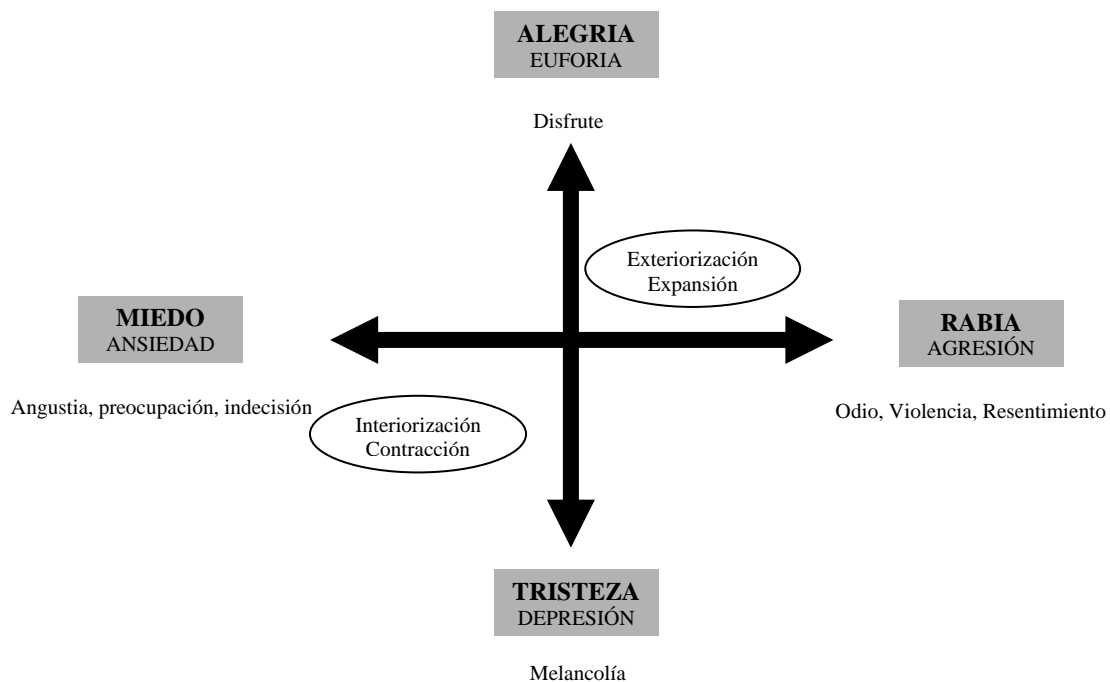
Emociones negativas depresivas: al mirar la realidad lo ven todo oscuro, negativo.

Considero que de todas las emociones las básicas son el **miedo**, la **tristeza**, la **rabia** y la **alegría**, aunque todas ellas están muy interrelacionadas entre sí. Son formas de comunicación inmersas en un lenguaje universal, lenguaje que todos entendemos. Estas emociones no siempre aparecen en estado puro, sino que pueden ser mixtas, por ejemplo la rabia puede estar teñida de tristeza o desesperanza; o la tristeza aparecer con el miedo. O como dice Pelayo: *“Cuando limpias la rabia sale el llanto y viceversa”*.

Las emociones repetidas van creando un **estado de ánimo** y cuando el estado de ánimo se prolonga va moldeando el **carácter**. Las emociones también dan fuerza a la vida y nos impulsan hacia la acción.

A veces en la expresión de las emociones, no sólo influye el carácter de la persona, sino que la sociedad o cultura en la que vive puede con sus normas censurar o reprimir la expresión de alguna de ellas.

A continuación vamos a ver con detalle cada una de las emociones básicas:



Este escrito corresponde al Capítulo 1 de libro: **Encrucijada Emocional**, del *Dr. Karmelo Bizkarra*. Editorial DDB.