

# ESCULPIENDO LAS EMOCIONES\*

## 1. De la emoción al gesto

En el presente artículo presentamos una de las maneras que utilizamos en la actualidad para trabajar el tema que en términos de la teoría del Análisis Transaccional se conoce como "emociones prohibidas", directamente relacionado con el tema de las "emociones parásitas" o "rackets".

Su reelaboración obedece a la necesidad por nuestra parte de encontrar algún tipo de herramienta que permitiera acelerar el tratamiento que sugiere Fanita English para los "extorsionistas de caricias" cuando señala:

*En última instancia, el tratamiento de los extorsionistas de caricias consiste en detectar los sentimientos prohibidos encubiertos por sus rebusques y darles permiso para expresarlos y tener conciencia de ellos, sin entrar a debatir cuáles son los verdaderos sentimientos y cuáles no lo son (English, [1977] 1979, p. 35).*

Para la construcción de esta herramienta decidimos unir varios factores:

a) de un lado el hecho grupal, que permitiría la confrontación interpersonal de las diferentes maneras de reaccionar frente a un estímulo emocional y el aprendizaje recíproco desde la mera observación visual de los otros. Pensamos que en esta forma el acceso a la conciencia y expresión de "emociones prohibidas" se hace en un clima relajado y protector que favorece la espontaneidad emocional.

b) de otra parte, la potencia terapéutica que conlleva el trabajo con el cuerpo, utilizando en este caso su capacidad expresiva. A favor de lo gestual nos decidió el hecho del mayor nivel de profundidad que permite el trabajo con lo no verbal en muchas situaciones terapéuticas.

c) y por último, la fantasía guiada como manera de acceder al mundo emocional fácilmente practicable en grupo.

La base teórica del ejercicio la tomé de los planteamientos de Carlo Moiso (1983), a propósito de la relación entre sensación, emoción, respuesta instintual y respuesta socializada como camino de acceso a los diferentes momentos que atraviesa el proceso emocional en un instante dado.

Resumiendo muy brevemente esos planteamientos, en lo que aquí interesan, a fin de hacer inteligible el trabajo, señalaremos que Moiso entiende la realidad emocional a partir de cuatro sensaciones básicas: peligro, daño, pérdida y satisfacción. Cuando alguna de esas sensaciones nos llega, se abre una "Gestalt" – que conlleva unos específicos procesos fisiológicos para cada una de ellas- que necesita ser cerrada en forma correcta a fin de que tanto en el plano somático como en el emocional y en el social quede adecuadamente canalizada la energía puesta en marcha con cada sensación y pueda pasarse a la fase de retirada para permitir fluir el "aquí y ahora" dejando paso a las sensaciones siguientes.

A cada una de esas cuatro sensaciones atribuye Moiso una emoción y una respuesta instintual concretas: así, al peligro le corresponden la rabia y la

---

\* Este capítulo fue publicado como artículo, por A. Gimeno-Bayón en la *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista*, 11 (1985), 63-66.

respuesta agresiva; a la pérdida, la tristeza y la respuesta de aislamiento; y a la satisfacción, la alegría y la explosión. Señala igualmente cómo podemos aprender a dar, en lugar de una respuesta instintual una respuesta socializada para cada una de las emociones, de forma que la Gestalt se cierre en forma satisfactoria sin deterioro de la vida comunitaria. El autor propone frente al miedo, la petición de ayuda o reafirmación en la seguridad; frente a la rabia, la petición del cambio de la conducta dañina; frente a la tristeza, la demanda de consuelo; y frente a la alegría, el compartir.

## **2. Desarrollo del ejercicio**

El ejercicio consta de cuatro unidades paralelas, correspondientes a cada una de las cuatro sensaciones y emociones básicas, más una elaboración conjunta final. Hasta el momento de la elaboración el ejercicio se realiza en forma no verbal.

Las diferentes fases de cada una de las unidades van destinadas a estimular en los participantes que se den a si mismos permisos sucesivos de:

- a) tomar contacto con su reacción emocional interna y expresarla en el ámbito protector del grupo.
- b) explorar otras formas de reacción emocional interna frente al mismo estímulo.
- c) explorar respuestas individuales socializadas.
- d) explorar respuestas grupales socializadas.

En cada una de las unidades podemos distinguir así las siguientes fases:

2.1. Un primer momento destinado, tras una breve relajación, a contactar y distinguir las diferentes sensaciones y la respuesta interna y externa dadas, así como la repercusión social de la respuesta.

2.2. En la segunda fase se procede a la expresión corporal de la respuesta interna a la sensación, independientemente de cómo se actuó hacia fuera en la circunstancia concreta. Es un punto capital para captar las prohibiciones introyectadas que impiden la conciencia de la emoción subyacente. Podemos, por ejemplo, observar cómo una persona puede responder a la sensación de peligro con una postura de agresión, en lugar de la postura de huida que sería la respuesta instintual. Así podríamos suponer que en esta persona la emoción de miedo se evita apareciendo rabia en su lugar.

Los participantes pueden aquí comprobar las diferencias de respuesta frente a una sensación semejante y, por tanto, la falta de automatismo en las reacciones emocionales y la flexibilidad y variabilidad en las adaptaciones.

2.3. Sigue a continuación una fase de experimentación, en la que los participantes son invitados a explorar a partir de la información recibida por la visualización de las posturas de los demás, animándoles a comprobar cómo con el cambio de postura hay también un cambio emocional. En esta fase, como en la anterior, se puede incluir el sonido sin palabras, para ayudar a la toma de conciencia también de las inhibiciones en cuanto a la expresión sonora de las emociones.

A lo largo de esta fase se formulan las cinco preguntas en las que Perls (1973) resumía su terapia para facilitar un “darse cuenta” del propio proceso de experimentación.

2.4. Viene después una fase destinada a la exploración en subgrupos de opciones individuales socializadas.

2.5. Por último, cada unidad termina con la experimentación de las diferentes posibilidades respecto a dar grupalmente respuestas socializadas.

Una vez realizadas las cuatro unidades paralelas, una por cada emoción, la parte final del ejercicio se destina a la elaboración verbal de las experiencias personales de cada uno de los participantes, de los subgrupos, y del grupo en conjunto. Recojo en el texto del ejercicio a título de ejemplo algunas de las preguntas que hago para catalizar las dificultades, permitiendo que floren explícitamente.

### 3. Ejercicio: Esculpiendo las emociones

Transcribimos a continuación el texto (aproximado) del ejercicio, teniendo en cuenta:

a) que lo precede una breve relajación para cada unidad.

b) que el texto que figura se refiere sólo a una de esas cuatro unidades. El resto del ejercicio se realiza cambiando los términos correspondientes a las diferentes sensaciones, emociones, respuestas instintuales y respuestas socializadas en la forma antes comentada.

(Se realiza a partir de una posición en que los participantes están tendido en el suelo, en círculo).

*Recuerda una de las últimas ocasiones en que experimentaste una sensación de peligro. No hace falta que se trate de una ocasión con un peligro muy intenso o muy especial. En las situaciones cotidianas podemos percibir esa sensación en distintos momentos: un coche que cruza demasiado deprisa y no esperábamos, una situación desconocida, etcétera. Busca, durante este último tiempo, una de esas sensaciones de peligro. Evoca esa sensación y toma un breve tiempo para observar todos los detalles que acompañaban a esa sensación: lugar, personas que estaban allí, tu reacción interna y externa, la reacción de los otros ante tu respuesta, y tu reacción interna y externa ante la reacción que tuvieron.*

*Ahora, y todavía con los ojos cerrados, pasa a adoptar la postura corporal que mejor exprese tu reacción interna inmediata ante esa sensación. No se trata de la postura que adoptaste en la situación real, sino más bien la que mejor te expresa en lo que tú sentías en ese momento, aunque quizá no lo expresaste. Explora con tu cuerpo posiciones, gestos y expresiones hasta que halles una que te satisfaga. Cuando la encuentres, detente en ella. Exagera esa expresión al máximo y observa cómo te sientes corporal y emocionalmente mientras lo expresas y dejas que salga un sonido que acompañe a esa expresión.*

*Sin moverte de tu postura ni cambiar la expresión de la cara ni el sonido, puedes abrir lentamente los ojos y observar a tus compañeros con todo detalle. ¿Son diferentes sus posturas de la tuya? ¿Su sonido del tuyo? ¿Hay alguna postura o*

*sonido que te sorprenden? ¿Qué emoción te parece que expresan las posturas y sonidos de los otros? Respóndete en silencio. Fíjate ahora en la expresión corporal y sonido que más te atraen y que más te repelen. Memorízalos con detalle.*

*Ahora puedes cerrar nuevamente los ojos y adoptar la postura y el sonido que más te atraían para expresar la sensación de peligro, tomando conciencia de si hay algo que cambia en tus emociones mientras adoptas esta nueva postura. Imagínate en la situación que antes recordabas, respondiendo al peligro internamente de esta otra forma. ¿Hay alguna diferencia? ¿Te recuerda alguna otra sensación? Abre los ojos y repara otra vez en tus compañeros.*

*Nuevamente puedes cerrar los ojos y adoptar la postura y el sonido que más te repelían, observando, igual que antes, si en esta ocasión cambia algo en tus emociones. ¿Cómo es responder a la sensación de peligro desde esta postura? ¿Te sientes mejor o peor que en la posición anterior? ¿Peor o mejor que con la que tú habías tomado espontáneamente? ¿Qué te sugiere lo que pasa dentro de ti en este momento? Nuevamente puedes abrir los ojos y mirar las posiciones y sonidos de los otros.*

*Durante un minuto ahora puedes explorar libremente otras posturas y sonidos, reteniendo contigo la sensación de peligro y elegir, de entre todas las posturas posibles y todos los sonidos posibles, aquellos con los que te sientes mas a gusto. Y en el transcurso de la exploración, ve respondiéndote interiormente a las siguientes preguntas: ¿Qué estoy haciendo? ¿Qué es lo que siento? ¿Qué es lo que quiero? ¿Qué estoy evitando? ¿Qué es lo que espero? Después de haberlas respondido continúa aún por breves instantes encontrando una postura y un sonido que exterioricen lo que está ocurriendo dentro de ti a partir de la sensación de peligro.*

*Ahora mira y escucha las posturas y sonidos de los demás. ¿Te sorprenden algunos? ¿Te parecen inadecuados para exteriorizar la sensación de peligro? ¿Te llama la atención el proceso que siguió alguien?*

*Puedes pasar ahora a agruparte con varios de los otros participantes hasta formar grupos de, aproximadamente, seis personas.*

*Toma ahora la postura y el sonido finalmente elegidos y empieza a experimentar sin palabras, siempre a partir del cuerpo y del sonido, dentro de tu pequeño grupo. Relaciónate con los otros desde la sensación de peligro y mira también el miedo de los otros. Buscad protección y seguridad los unos en los otros. Explorad reacciones y expresiones nuevas, formas de relacionaros que no habéis usado nunca y también las que habéis usado otras veces ante situaciones similares, hasta encontrar aquellas que os hacen sentir más seguros y protegidos. Haced esto durante cinco minutos.*

*Os propongo ahora a cada uno de los grupos que os dirijáis a los otros grupos. También ellos en estos momentos tienen miedo y buscan protección y seguridad. Relacionaros con los otros grupos, como una pequeña comunidad humana que tiene miedo y se encuentra con otra pequeña comunidad asustada. Encontrad, desde vuestro gesto grupal, la forma de apoyaros grupalmente unos a otros, hasta obtener algo de la seguridad y protección que necesitáis.*

*Tomaos ahora unos minutos para absorber esta experiencia, observando vuestras reacciones a lo largo del proceso y también las reacciones de los demás.*

*Te invito ahora a permanecer unos momentos revisando el ejercicio que acabamos de realizar y a confrontar tus reacciones y las de los demás frente a las diferentes sensaciones. ¿Qué expresó tu postura corporal en cada una de las fases? ¿Qué expresaban las de los otros? ¿Huida frente al peligro? ¿Agresión frente al daño? ¿Aislamiento ante la pérdida? ¿Explosión ante la satisfacción?*

*¿Es posible que estés ahora prohibiéndote vivir interiormente alguna emoción y exhibiendo otra en su lugar? ¿Es posible que estés prohibiéndote la expresión de todo tipo de lo que estás viviendo interiormente en relación con alguna de las sensaciones y emociones? ¿Qué haces en su lugar?*

### **Referencias bibliográficas**

ENGLISH, F. (1977) 1979. Rebusques y extorsión de caricias como raíz de los juegos. En Blakeney, R.N. (Ed.), *Manual de Análisis Transaccional* (pp.17-37). Buenos Aires: Paidós.

MOISO, C. (1983). *Teoría psicológica y neurofisiológica de los sentimientos. Taller didáctico*. Barcelona.

PERLS, F. (1973) 1976. *El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.