

BIONEUROEMOCIÓN

Un método para el bienestar emocional



Título: Bioneuroemoción
Subtítulo: Un método para el bienestar emocional
Autor: Enric Corbera Institute

Primera edición en España: octubre de 2017

© para la edición en España, El Grano de Mostaza Ediciones

Impreso en España
Depósito Legal: B 19012-2017
ISBN: 978-84-947388-0-7

El Grano de Mostaza Ediciones, S.L.
Carrer de Balmes 394, principal primera
08022 Barcelona, Spain
www.elgranodemostaza.com

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra («www.conlicencia.com»; 91 702 19 70/93 272 04 45)».

BIONEUROEMOCIÓN

Un método para el bienestar emocional

ENRIC CORBERA INSTITUTE

Índice

Prólogo. Un camino hacia el bienestar	9
Aprender a desaprender.....	13
Presentación.....	13
Qué es la Bioneuroemoción®	14
La evolución del método	16
Una forma diferente de percibir el mundo.....	18
Conclusiones.....	19
Emociones. El vehículo de la experiencia	21
Introducción	21
Definición de emoción.....	22
Las emociones básicas.....	26
Sistemas neuronales de las emociones	29
Las emociones en relación con la atención y la memoria....	31
Emociones y salud	34
El momento semilla	37
El inconsciente.....	39
Hacia las profundidades del inconsciente	43
Distancia emocional	45
Encontrarse a uno mismo. El proceso de individuación	47
Epigenética conductual. Adaptarse al entorno.....	51
Introducción	51
Historia de la epigenética	51

Fundamentos de la epigenética	53
Epigenética y transgeneracional.....	60
Lealtades invisibles	64
Equilibrio familiar	65
Biología. La evolución del cuerpo y la conciencia.....	71
Introducción	71
Biología y conciencia	72
El origen de la vida	74
Primeras formas de vida.....	75
Hacia la conciencia de unidad	78
Los orígenes de nuestro cuerpo	80
La respuesta evolutiva al estrés.....	85
Sentido biológico y sentido simbólico	88
La biología durante la consulta.....	93
PNL. Nuestra visión particular del mundo	101
Introducción	101
Presuposiciones de la PNL.....	104
El proceso de la información. La experiencia subjetiva ...	107
Las creencias.....	120
Física cuántica. Todos somos uno	129
Introducción	129
La física de la conciencia.....	132
¿Partículas u ondas?	135
Vivir en la incertidumbre	139
Las dos caras de la misma moneda	141
Las relaciones son complementarias.....	144
El observador en Bioneuroemoción®	147
Reflexiones en torno a nuestra filosofía	149
Conclusiones.....	155
Bibliografía.....	159

Prólogo

Un camino hacia el bienestar

Mi compromiso con el mundo consiste en contribuir al bienestar emocional de las personas. Para ello, he estudiado durante más de veinte años la relación entre el cuerpo, la mente y las emociones desde distintas perspectivas a fin de unificar el conocimiento que se encuentra tanto en las disciplinas más científicas como en las más espirituales.

Tras presenciar miles de sesiones con personas que manifestaban problemáticas de todo tipo, tengo la certeza de que el trabajo sobre el cambio de percepción tiene efectos sobre el estado emocional; entrar en coherencia y seguir los dictados del corazón contribuye a la salud en todos los sentidos.

Para alcanzar un estado de completo bienestar, debemos aprender a ser asertivos, a responsabilizarnos de nuestros actos, a respetarnos y a ser coherentes con lo que sentimos, pensamos y hacemos. La oportunidad para desarrollar este tipo de capacidades la encontramos día a día en nuestras relaciones interpersonales. En ellas nos proyectamos, nos identificamos y nos juzgamos. La bioneuroemoción utiliza las relaciones interpersonales como recurso principal para conocernos mejor a nosotros mismos y ampliar nuestra conciencia.

Una de las principales hipótesis de trabajo de la bioneuroemoción es que la calidad de las relaciones más cercanas es uno de los factores más influyentes en el bienestar. Así lo indica una

de las investigaciones más extensas realizadas hasta la fecha, el *Study of Adult Development* realizado en Harvard y dirigido por Robert Waldinger, el cuarto director del estudio. Se trata de una investigación que ha registrado las vidas de setecientas veinticuatro personas durante más de setenta y cinco años.

El estudio llega a conclusiones destacables que relacionan la salud y el estado emocional. Soportar situaciones de estrés no solo supone un perjuicio para quien las mantiene, sino que también afecta a las personas con quien se relaciona. El bienestar emocional depende de muchos factores, pero este estudio refuerza nuestra hipótesis y demuestra que lo realmente significativo es mantener la calidad de las relaciones interpersonales basadas en la coherencia y el respeto hacia nosotros mismos y los demás (Waldinger y Schulz, 2010, pp. 422-431).

La clave para establecer buenas relaciones está en comprender que los aspectos que nos molestan de los demás son proyecciones de aquello que rechazamos de nosotros mismos. La proyección es un mecanismo inconsciente y su contenido depende de la influencia familiar y cultural recibida. Nos ayuda a entender que la percepción es siempre una interpretación personal. Por lo tanto, no es tan importante lo que objetivamente nos ocurre —pues nadie tiene la capacidad de controlar las circunstancias de su vida—, sino reconocer que tenemos el poder de decidir cómo vivirlo y qué hacer al respecto.

Aun así, mientras la información permanezca desvinculada de nuestra conciencia —es decir, permanezca en el inconsciente—, no seremos capaces de gestionarla y seguiremos proyectándola en las relaciones. El trabajo de la bioneuroemoción se centra en mostrar a la persona las implicaciones de su información inconsciente para poderla gestionar a favor de su voluntad y potenciar su libertad emocional.

Junto con el equipo docente de Enric Corbera Institute, hemos elaborado el presente libro para exponer buena parte de los conocimientos e investigaciones sobre las áreas principales de estudio que conforman la bioneuroemoción. Nuestra labor consiste en ofrecer a las personas la posibilidad de conocerse a

sí mismas con mayor profundidad. Es una filosofía de vida dirigida a todo aquel que esté dispuesto a cuestionar sus valores, sus creencias y sus verdades.

Enric Corbera

Aprender a desaprender

«Tu percepción es siempre una interpretación.»

Enric Corbera

Presentación

El ser humano crece con la certeza de que el origen de todos sus conflictos se encuentra en el exterior. Buscar las causas de lo que sucede fuera de nosotros mismos nos coloca en una posición pasiva y nos vuelve propensos a sentirnos víctimas de las circunstancias. Sin embargo, paralelamente y desde hace ya miles de años, existen filosofías que proponen otra forma de ver la vida con mayor responsabilidad para con nuestro estado de salud y bienestar. Del mismo modo, van apareciendo estudios e investigaciones científicas que en ocasiones cuestionan las convenciones establecidas y en otras las complementan con avances teóricos. Algunas de estas teorías promueven una interrelación entre el cuerpo, la mente y el estado emocional. La estrecha relación entre la gestión de las emociones y el bienestar es un tema cada vez más estudiado y abordado desde diferentes puntos de vista. Asumir la influencia que la manera en que percibimos el entorno ejerce en nuestro estado emocional nos abre las puertas a un nuevo paradigma en el que la persona tiene la oportunidad de elegir cómo quiere experimentar una situación.

Qué es la Bioneuroemoción®

La bioneuroemoción es un método para lograr el bienestar personal a través de una comprensión profunda del origen de los conflictos emocionales. Estudia la relación entre cuerpo, mente y emociones integrando disciplinas científicas, filosóficas y humanistas.

La bioneuroemoción se enfoca en un concepto de salud que implica a todas las facetas del ser humano. La salud hoy en día se entiende como un elemento multifactorial que abarca también aspectos sociales como la educación y el trabajo. Los principios que definen la bioneuroemoción son de carácter humanista y pueden aplicarse a todos los ámbitos con el objetivo de favorecer el bienestar en su conjunto. Para conseguir una salud integral, es imprescindible un estado de bienestar social que englobe las funciones de relación con uno mismo y con el grupo. Por eso la bioneuroemoción recalca la importancia de saber identificar y gestionar las emociones. La coherencia emocional es algo que se puede aprender, desarrollar y aplicar a las situaciones cotidianas.

La bioneuroemoción se propone que las personas encuentren su libertad emocional, fruto de su coherencia y equilibrio interno. Buscar la culpabilidad en los demás o en uno mismo, o supeditar lo que queremos hacer a lo que creemos que debemos hacer, son dinámicas que generan desequilibrio interno. La bioneuroemoción plantea que la coherencia emocional es el camino para conseguir la libertad. Ofrece la posibilidad de responsabilizarse de la propias acciones y decisiones, y de que estas contribuyan a conseguir coherencia y ayuden a resolver conflictos.

A continuación, con el objetivo de facilitar la lectura de este libro, se presentarán brevemente los bloques temáticos que conforman nuestra filosofía y su método de aplicación. Cada uno de estos bloques está inspirado en diferentes autores y disciplinas de conocimiento en los que basamos nuestras hipótesis y conclusiones con el fin de transformarlas en recursos útiles para el bienestar. Los diferentes capítulos explican cada uno de dichos bloques temáticos.

Emociones

La bioneuroemoción estudia qué son las emociones, cómo se originan y qué papel cumplen en las experiencias vividas. Las emociones anclan los recuerdos y generan las creencias que influyen en la forma de interpretar la realidad. En este capítulo se pondrá especial énfasis en el concepto de estrés percibido, entendido como un estado de alteración emocional que contiene un significado implícito. Las emociones ocultan información relacionada con una necesidad no satisfecha. Esta información refleja aspectos propios de quien la experimenta y, además, afecta al cuerpo, a las relaciones y a la vida en general.

Epigenética conductual

La epigenética conductual ofrece una nueva perspectiva que puede explicar los mecanismos por los cuales heredamos la información relacionada con las experiencias familiares. La bioneuroemoción estudia el campo de la epigenética y, a su vez, lo relaciona con las emociones y con el estrés como factores relevantes para modificar y alterar la expresión de los propios genes. La epigenética explica que la activación o desactivación de los genes depende de los estímulos del entorno, proceso en el que las reacciones emocionales se cuentan entre las señales más influyentes. Las conductas y las creencias heredadas de la familia definen la forma de percibir y experimentar la realidad.

Biología

Abordamos la biología del ser humano desde una perspectiva evolutiva filogenética. Estudiamos el origen de todos los órganos y tejidos corporales, y lo relacionamos con la necesidad ambiental que los generó. Así, cuando hay una afección de un determinado órgano o tejido, tenemos en cuenta cuál es su función y

también el ambiente en el que se creó dentro de su etapa evolutiva para conseguir pistas acerca del tipo de estrés emocional que ha influido en la aparición de dicha dolencia.

PNL

El marco teórico en el que se basa la programación neurolingüística (PNL) nos acerca a la comprensión de que el comportamiento influye en su entorno, las creencias y el lenguaje generan un efecto sobre el cuerpo, y las acciones de las personas están guiadas por su propio modelo del mundo. En bioneuroemoción utilizamos algunos recursos propios de la PNL para poner en evidencia la experiencia subjetiva que mantiene a una persona atrapada en una situación y, una vez localizada, para aportar recursos con el fin de ampliar su percepción.

Física cuántica

Actualmente la física cuántica se está posicionando como la disciplina que puede unificar la ciencia con la conciencia. Muchos físicos cuánticos ya aceptan la influencia del observador y de su conciencia sobre la materia. Esta disciplina apunta hacia una demostración de la interrelación de todo lo que existe.

Todas las técnicas y conocimientos aplicados en el método de la bioneuroemoción persiguen un mismo objetivo: la toma de conciencia. Se trata de sentar las bases para una toma de conciencia profunda que permita alcanzar un estado mental de equilibrio y comprensión.

La evolución del método

Aunque el objetivo del método de la bioneuroemoción siempre ha sido comprender el origen de los conflictos emocionales

para mejorar el bienestar, la manera de trabajar e implementarse ha cambiado notoriamente hasta llegar al planteamiento actual.

La bioneuroemoción parte de cualquier aspecto conflictivo de la vida de la persona para indagar en su inconsciente y descubrir las incoherencias que influyen en su manifestación. Da respuestas no solo a las cuestiones físicas, sino también a las dificultades interpersonales, sociales, laborales y, en definitiva, a todas las situaciones que provocan conflictos emocionales.

Hoy en día, la biología y la interpretación de los síntomas corporales solo es una fuente de conocimiento más para indagar en el inconsciente. El método actual potencia la flexibilidad y la apertura a nuevos enfoques, sin olvidar que cada caso es único y debe gestionarse como tal, sin determinismos. Además, pretende reducir al mínimo las suposiciones antes de abordar un caso. Así se facilita una posición de mayor objetividad y amplitud que permite, a su vez, acompañar a la persona de forma eficaz. Así lo expresó Carl Jung en referencia al ámbito de la psicología: «Mientras menos sepa el psicoterapeuta de antemano, mayores posibilidades tiene el tratamiento» (C. G. Jung, 1945, pp. 96-97). Hoy sabemos que dos casos pueden mostrar el mismo síntoma físico y sin embargo pueden suponer historias muy dispares, porque el inconsciente de cada individuo hace sus asociaciones particulares. Por este motivo, no es posible llegar a una conclusión común para todos los que consulten sobre el mismo síntoma.

La bioneuroemoción entiende el cuerpo no como un fin en sí mismo, sino como un perfecto medio de comunicación entre la persona, su conciencia y el entorno. Ya no es tan importante lo que nos pasa, sino cómo lo percibimos y la reacción emocional que esto genera.

En síntesis, el actual método de la bioneuroemoción se desarrolla en las siguientes cuatro fases:

1. *Identificar una situación de conflicto.* Se busca trabajar una situación de dificultad o de estrés concreta y específica.
2. *Identificar el escenario de estrés.* Nos centramos en el escenario en el que empezó a presentarse dicha dificultad para

conocer el ambiente emocional que afectaba a la persona en ese momento.

3. *Buscar la resonancia en otros momentos.* Rastreamos otras situaciones de dificultad similares para identificar los elementos que se repiten en todas ellas. Así detectamos los elementos que generan estrés a la persona.
4. *Buscar la resonancia familiar.* Se busca la relación entre las diferentes situaciones de dificultad vividas por la persona y las de su historia familiar.

Finalmente, la persona detecta los factores que condicionan sus experiencias, hasta entonces inconscientes. Tras tomar conciencia de todo ello, puede elegir de nuevo cómo afrontarlas. La bioneuroemoción entiende que la coherencia emocional es la mejor manera de hacer frente a las situaciones de dificultad, al tiempo que propicia unas condiciones adecuadas para el desarrollo sano y equilibrado del individuo.

Una forma diferente de percibir el mundo

La bioneuroemoción parte del principio filosófico de que la vida se nos muestra en una aparente separación, a pesar de que en realidad todo está unido e interconectado, todo se complementa. Pensamos que tomamos decisiones libremente, cuando en realidad reaccionamos basándonos en información que anida en nuestro inconsciente y que se expresa en todos los aspectos de nuestra vida.

La bioneuroemoción da un paso hacia la madurez emocional, pues ayuda a comprender que en todo momento tenemos en nuestras manos la decisión acerca de cómo experimentar lo que ocurre en nuestra vida. Es un despertar a la responsabilidad que todos y cada uno tenemos con respecto a lo que nos sucede en el día a día. Adentrarse en este método supone experimentar un sentido de la realidad en el que los cambios surgen de una mente abierta, sabiendo que la solución a los problemas se encuentra disponible y en el presente.

La bioneuroemoción es para todo el mundo, pero no todo el mundo es para la bioneuroemoción precisamente porque requiere una implicación, una actitud, una intención: la de cambiar uno mismo.

Conclusiones

1. El enfoque de la bioneuroemoción es marcadamente humanista. Sin embargo, está abierto a toda información, no ignora otros enfoques y no pierde la oportunidad de nutrirse de otras disciplinas y puntos de vista.
2. El objeto central de estudio y trabajo de la bioneuroemoción es la percepción. Los cambios cognitivos derivados de un cambio de percepción dan paso a modificaciones emocionales y conductuales plenas de sentido y coherencia emocional.
3. Tras realizar miles de sesiones, hemos comprobado que conocer y estudiar la historia familiar es un gran recurso para comprender los conflictos emocionales que repetimos en la vida cotidiana.
4. La bioneuroemoción ayuda a comprender que cada instante es una oportunidad para trascender y cambiar nuestra percepción de la vida. El presente es consecuencia del pasado. Por ello, para vivir un nuevo presente libre de condicionamientos negativos, conviene desaprender las informaciones heredadas o, al menos, hacerlas conscientes para poder decidir por nosotros mismos si las mantenemos o las desechemos.
5. Enseñamos a las personas a gestionarse con autonomía, a responsabilizarse de sus estados emocionales y a sentirse empoderadas y capaces de resolver las vicisitudes de su día a día. Una de las bases del método de la bioneuroemoción es esta premisa: somos responsables de nuestra vida y de nuestras circunstancias. Esta concepción evita el victimismo y la creencia de que no podemos hacer nada para cambiar nuestra experiencia.

6. Constantemente proyectamos nuestras creencias, emociones, sentimientos y juicios, y más adelante estos crean las experiencias que vivimos. Las relaciones que establecemos con los demás complementan nuestro estado interior. De esta forma, cada acontecimiento o persona que encontramos refleja aspectos de nuestra propia conciencia. A la hora de interpretar nuestro entorno, nosotros somos la clave del conocimiento. Cada situación es una oportunidad para conocernos mejor.
7. Los miles de casos que hemos estudiado en las sesiones sugieren que incidir sobre la conciencia y la percepción del individuo favorece el bienestar emocional y por ende el físico, psicológico y social, y que la efectividad del método de la bioneuroemoción puede sumarse a la de las diferentes disciplinas que persiguen la salud y el bienestar del ser humano.

Emociones

El vehículo de la experiencia

«La emoción es lo que nos impulsa hacia delante en nuestras vidas, la fuerza impulsora que nos impele a través de los muros de resistencia y nos catapulta más allá de las barreras que nos separan de nuestros objetivos, sueños y deseos.»

Gregg Braden (2008, p. 93)

Introducción

En este capítulo profundizaremos en uno de los ejes fundamentales de la bioneuroemoción: las emociones. Hablaremos de qué son las emociones, de sus particularidades y de la función que han cumplido en el desarrollo evolutivo del ser humano. También abordaremos el tema de los circuitos neurológicos de las emociones, cómo se originan y qué papel cumplen en las experiencias vividas. Se explicarán los principios básicos del camino al inconsciente —uno de los modelos de aplicación más utilizados durante un acompañamiento en bioneuroemoción—, sus objetivos y sus aspectos más relevantes. Para finalizar, analizaremos el concepto de cuarentena y las referencias históricas, biológicas y científicas que lo sustentan. Con todo ello pretendemos fundamentar y poner de relieve la estrecha relación existente entre el estado emocional y su reflejo fisiológico o, dicho

de otro modo, la relación directa entre la forma de gestionar las emociones y el estado de la salud.

Además, destacaremos el papel que juegan las emociones en relación con la memoria y, por ende, con la concepción de lo que somos. Finalmente, trataremos de dilucidar cómo nos conectan con nuestra psique más profunda.

Definición de emoción

La palabra «emoción» viene del latín, del verbo «*emovere*», formado a partir de «*movere*» «‘mover, trasladar, impresionar’» y el prefijo «e/ex» «‘retirar, desalojar, hacer mover’». Por lo tanto, una emoción es algo que saca a uno de su estado habitual y que implica movimiento en una dirección concreta.

Desde el punto de vista biológico, las emociones se relacionan con sustancias químicas que refuerzan neurológicamente una experiencia. Estas sustancias son moléculas que rigen la fisiología y tienen la particularidad de actuar en dos planos, ya que poseen un aspecto vibracional o de *onda* y otro fisiológico o de *partícula*. Todo lo que sentimos, cada emoción, produce una sustancia química específica que circula por el cuerpo, es captada por los receptores de cada célula y provoca un cambio en ella.

El cuerpo reacciona a la emoción con una gama de cambios físicos. Desde aumento de la frecuencia cardíaca y respiración entrecortada hasta debilidad en las piernas, labios temblorosos o piel erizada. Una vez que el cuerpo ha reaccionado, el cerebro asimila los cambios y los traduce al lenguaje de las emociones: es entonces cuando sentimos. Tras ello podemos racionalizar lo que sucede y tomar una decisión meditada.

Como vemos, una de las funciones principales de las emociones es expresar cómo el inconsciente procesa una serie de estímulos externos y los refleja en la biología. Las sensaciones físicas que acompañan a las emociones son procesadas por el neocórtex; luego les damos una explicación racional que se expresa en forma de pensamientos y sentimientos. El sistema límbico está

en constante interacción con la corteza cerebral; es por ello que podemos controlar ciertas emociones.

En su libro *El rostro de las emociones* (2003, p. 38), Paul Ekman también hace referencia a este proceso:

Quando se desencadena una emoción, en esas primeras milésimas de segundo nos invade y nos ordena lo que hay que hacer, decir y pensar. Sin elegirlo conscientemente, usted automáticamente dio un brusco giro de volante para evitar al otro vehículo y frenó en seco. Al mismo tiempo, una expresión de pavor apareció en su rostro: las cejas se arquearon y se juntaron, los ojos se abrieron como platos y los labios se alargaron hacia las orejas. Su corazón se puso a bombear con mayor velocidad, usted empezó a sudar y la sangre afluyó a los grandes músculos de las piernas. Fíjese en que habría adoptado igualmente esa expresión facial aunque no hubiera nadie con usted en el coche, de la misma forma que el corazón se le aceleró sin haber iniciado un ejercicio físico repentino que exigiese un aumento del riego sanguíneo. Dichas respuestas se dan porque en el curso de nuestra evolución nos ha sido útil que los demás supieran cuándo percibíamos peligro, de la misma forma que también nos ha sido útil estar preparados para salir corriendo cuando estábamos atemorizados.

Las emociones no pueden considerarse ni buenas ni malas, ya que todas son biológicamente indispensables para reaccionar de forma adaptativa ante los estímulos del entorno. Estas respuestas emocionales vienen grabadas en la genética, son una herencia de la evolución y se refuerzan con los aprendizajes. Los seres humanos tenemos en común una serie de emociones básicas, pero la forma de gestionarlas es totalmente personal y única. Cada individuo posee su propia representación interna del mundo en el que vive formada por sus creencias, valores, opiniones y pensamientos.

En el ser humano, la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias

sobre el mundo utilizadas para valorar una situación concreta. Por lo tanto, estas influyen en el modo en que se percibe dicha situación. Las emociones son una puerta de acceso al estudio de la estructura interna de la persona y de sus condicionamientos inconscientes. Es importante tomar conciencia de cómo estas actúan en diferentes momentos de la vida y no dejar que nos dominen de forma inconsciente e irracional. «Es solo en el mundo civilizado de los adultos donde nos encontramos con esa extraña anomalía del reino animal en la que las emociones —los impulsos básicos que nos incitan a actuar— parecen hallarse divorciadas de las reacciones» (Goleman, 1996, p. 40).

Hoy en día, está contrastado empírica y científicamente que los conflictos emocionales tienen una influencia directa sobre la salud y el bienestar. Sabemos que la función de algunas emociones, como el miedo o la rabia, es movernos a realizar una acción concreta; si reprimimos o juzgamos esas emociones y las mantenemos en el tiempo, pueden generar estrés e incluso repercutir en la salud física. De ahí la importancia de aprender a expresar y gestionar las emociones. Un estado de coherencia emocional, en el que la persona escucha y atiende sus necesidades, garantiza el equilibrio físico y mental.



Las emociones nos ayudan en el proceso de cambio de percepción, y son elementos fundamentales en una sesión de bioneuroemoción. Si los recuerdos de las experiencias más importantes van unidos a una emoción concreta, es obvio que no se pueden cambiar sin cambiar dicha emoción. Para reinterpretar una situación, es imprescindible que la persona se reencuentre con las emociones implicadas en los sucesos vividos en el pasado y aprenda a gestionarlas de otra manera. Esto permite trascender y cambiar el recuerdo de esas experiencias a partir de ese momento, y, de esta forma, dejar de proyectarlas en el futuro. Los recuerdos que almacenamos con respecto a algo que nos ocurrió en el pasado repercuten en el presente y, por ende, en lo que anticipamos como futuro.

Así pues, las emociones influyen en una dimensión muy importante para la mente: el tiempo. Las emociones son como vehículos que permiten retroceder al momento en el que experimentamos una situación dolorosa y dan la oportunidad de reinterpretar lo sucedido. Cabe recordar que las experiencias no son buenas ni malas en un primer orden de realidad; simplemente son experiencias. Lo que nos lleva al desequilibrio es tomar una decisión y posicionarnos en exceso a favor o en contra de lo que nos sucede. Cuando esto ocurre, el cuerpo ancla una emoción en esa experiencia. Mediante la emoción, podemos trasladarnos de nuevo a ese momento y encontrar una tercera opción que nos permita trascender los opuestos, dejar atrás ese desequilibrio e integrar un nuevo aprendizaje para ampliar la conciencia.

Vivir en el presente no resulta sencillo porque los recuerdos que conforman nuestro pasado se graban con una función básica: la supervivencia. Podemos pensar que nuestras experiencias de vida son duras, irreparables e incluso inadaptativas, pero no es así. Entender la intención positiva de esas vivencias hace posible recoger el aprendizaje que tienen para nosotros. Reencuadrar estas experiencias y percibir las de otra manera es una forma de completarnos como individuos. De esta manera, no nos juzgamos por aquello que pudimos o no hacer y dejamos de proyectarlo en el futuro.

La bioneuroemoción ayuda a comprender e integrar. De nada sirve la teoría si no se aplica de forma práctica en la vida. Un ejem-

plo que clarifica todo lo expuesto es el siguiente: supongamos que un niño es abandonado por su padre al nacer. Puede sentir que fue rechazado y que es algo que jamás perdonará. Desde nuestra perspectiva, ese posicionamiento no conlleva ningún aprendizaje; culpar a los demás de nuestra situación no nos hace avanzar en ninguna dirección. Ese niño, convertido ya en adulto, puede que se dedique a trabajar como maestro y tenga una sensibilidad especial en su trabajo gracias a lo que vivió de pequeño. Si no hubiera vivido esa experiencia, quizás no habría desarrollado esa virtud. Integrar y transformar la percepción de ese abandono en un aprendizaje que sin duda le permitirá reinterpretar su realidad, y ello se reflejará en muchas facetas de su vida.

Las emociones básicas

Las emociones se expresan a través del cuerpo. Estas expresiones no son determinadas culturalmente; más bien son universales. Por consiguiente, tienen un origen biológico, tal y como planteaba la hipótesis de Charles Darwin.

A partir de investigaciones transculturales en individuos de una tribu de Papúa Nueva Guinea, Paul Ekman explica que los miembros de una cultura aislada que vive como en la Edad de Piedra son capaces de identificar con un alto grado de fiabilidad las expresiones emocionales al observar las fotografías tomadas a personas de culturas con las que ellos no han estado familiarizados. A continuación, vamos a profundizar en la función que desempeña cada una de las cinco emociones básicas principales: miedo, ira, asco, tristeza y alegría.

El miedo

El miedo facilita la respuesta de huida ante diferentes peligros. Además, en función de las circunstancias, puede desencadenar una respuesta de inmovilidad en un contexto en el

que pasar inadvertido resulta una opción más eficiente para sobrevivir.

El miedo resulta dañino si se extiende en el tiempo más de lo necesario. Una cebra, por ejemplo, siente miedo al ver al león acercarse, pero no volverá a generar esa emoción una vez que haya pasado el peligro real y esté con la manada o alimentándose. El ser humano, en cambio, tiene la capacidad de revivir el miedo sin necesidad de estar en contacto directo con el peligro real. El miedo, en este caso, puede actuar como una señal que nos permite estar en alerta o prepararnos ante posibles dificultades futuras. Pero lo que ocurre habitualmente es que, cuando llega el peligro, no suele ser tan grave como lo imaginábamos o, simplemente, es distinto. Por lo tanto, todas las posibles estrategias que habíamos preparado finalmente no son de utilidad.

La ira

La ira aumenta el flujo sanguíneo en las manos para facilitar la acción de empuñar un arma o golpear al enemigo; el aumento del ritmo cardíaco y de la segregación hormonal como la adrenalina genera la cantidad de energía necesaria para acometer acciones vigorosas. El marcaje de territorio, la firme expresión de una opinión o la persecución de un objetivo pueden llevar implícita una energía relacionada con la ira.

Esta es una emoción generalmente reprimida por la cultura y se relaciona con una involución del ser humano. Sin embargo, no deja de ser una emoción básica, un elemento del instinto animal que todavía forma parte de nosotros. Como todas las emociones, es importante no juzgarla y permitir que fluya con naturalidad. Cualquier expresión emocional es adecuada en el contexto que corresponde. Como dijo Aristóteles: «Enfadarse es muy sencillo, pero no lo es tanto hacerlo con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto» (Goleman, 1996, p. 23).