

que efectivamente logramos registrar y discriminar entre las respiraciones aquellas que corresponde a cada emoción.

Podemos afirmar entonces que a cada una de las seis emociones básicas estudiadas le corresponde una forma particular de respirar. Dicho de otra forma logramos establecer los modelos respiratorios prototipos de cada emoción básica.

NOTA: En la página siguiente se presenta la descripción de los patrones respiratorios en la forma de un "árbol de decisiones".

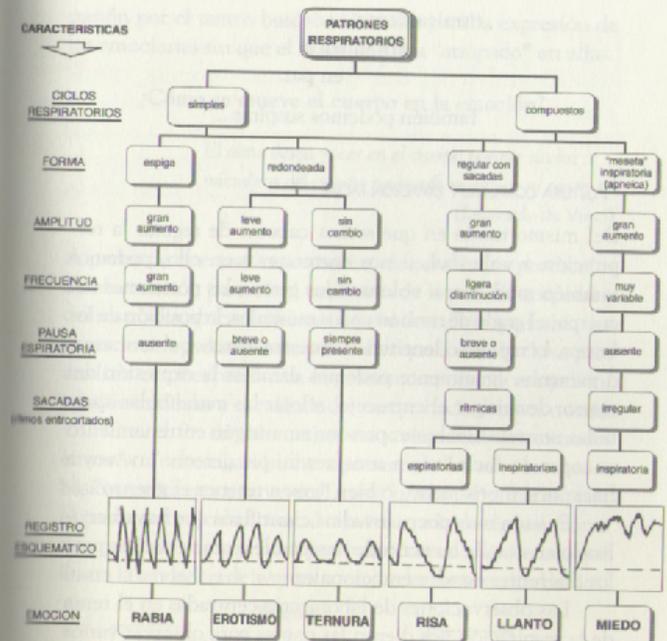
¿Cómo respiramos en la emoción?

De todos los cambios fisiológicos que ocurren durante un estado emocional, la respiración aparece como el más importante, ya que "arrastra", por así decir, muchos otros cambios fisiológicos, tanto internos como externos.

Por ejemplo, si yo respiro por la boca abierta a una frecuencia rápida entre una y tres veces por segundo, es distinto que si respiro por la nariz, lentamente, con cuatro o cinco ciclos por minuto. Fisiológica y químicamente ocurren cosas diferentes en el organismo. Se sabe que todo el sistema cardiovascular está en íntima relación con el sistema respiratorio, de modo que es evidente que si modifico mi respiración, se modifican también muchos otros elementos de mi organismo sobre los cuales no tengo control.

La respiración es una función vital con dos características bien precisas, una que es mecánica, automática y esencial a la vida, -respiramos sin darnos cuenta, respiramos sin pensar-, y otra que puede ser controlada fácilmente a voluntad.

Los seres humanos tenemos la especial capacidad de poder modificar nuestro ritmo respiratorio activa e intencionalmente, variando a voluntad la amplitud y la frecuencia de los movimientos del diafragma, regulando el grado de tensión de los



músculos intercostales y modificando la duración de la "pausa" respiratoria. Tenemos la posibilidad de decidir en un instante dado respirar más pausadamente o retener por un momento el aire, como cuando nadamos bajo el agua, o bien acelerar el ritmo respiratorio para prepararnos a un esfuerzo físico.

También podemos entrenarnos en manejar mejor nuestros hábitos respiratorios...

Si lo deseamos, podemos respirar dulcemente,

rítmicamente,
lentamente,
en paz.

También podemos suspirar...

• POSTURA CORPORAL Y EXPRESIÓN FACIAL

Del mismo modo en que somos capaces de regular la respiración a voluntad, si nos entrenamos en ello, podemos también modificar a voluntad los gestos, las posiciones del cuerpo, el grado de tensión de los músculos, la posición de los brazos, la rapidez o lentitud de nuestra marcha, el sentarnos o pararnos. Igualmente podemos cambiar la expresión del rostro; desarrugar el entrecejo, aflojar las mandíbulas apretadas, sonreír. Cualquier persona sin ningún entrenamiento es capaz de decir "voy a contraer mi pie derecho" o "voy a hacer una morisqueta", o bien "voy a retener el aliento".

Existen muy pocos estudios científicos que hayan analizado en detalle las actitudes corporales características para los diferentes estados emocionales.

Las observaciones de laboratorio centradas en el tema de la respiración nos dieron las pautas para observar varios elementos corporales que caracterizan los estados emocionales estudiados.

Estudiamos luego específicamente aquellos elementos corporales que la persona pudiera modificar a voluntad, pues mi interés estaba orientado al desarrollo de una herramienta física que permitiera al paciente o a cualquier persona que quisiera, poder entrar en contacto con sus propias emociones en forma simple y directa. Esto es, actuar con los tres niveles conectados: cuerpo-mente-emoción. Asimismo, mi

pasión por el teatro buscaba fórmulas para la expresión de las emociones sin que el actor quedara "atrapado" en ellas.

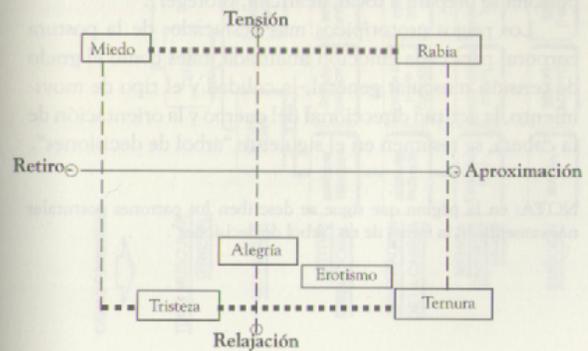
¿Cómo se mueve el cuerpo en la emoción?

El alma desea yacer en el cuerpo porque sin los miembros del cuerpo no puede ni actuar ni sentir.

(Leonardo da Vinci)

A partir de nuestras experiencias, desarrollamos protocolos de observación para el rol expresivo de la postura corporal y del rostro. La observación nos llevó a descubrir que había dos pares de comportamientos posturales que daban la clave para analizar el rol expresivo de la postura corporal: la relajación/tensión muscular y el balance del cuerpo hacia delante o atrás.

Con el fin de sistematizar estos elementos encontrados en nuestra investigación, he representado las seis emociones básicas en dos ejes: uno vertical, tensión/relajación, que expresa el grado de tonicidad muscular involucrado desde la máxima a la mínima, y un eje horizontal de aproximación/retiro, que ilustra la tendencia de avanzar o retroceder como actitud básica.



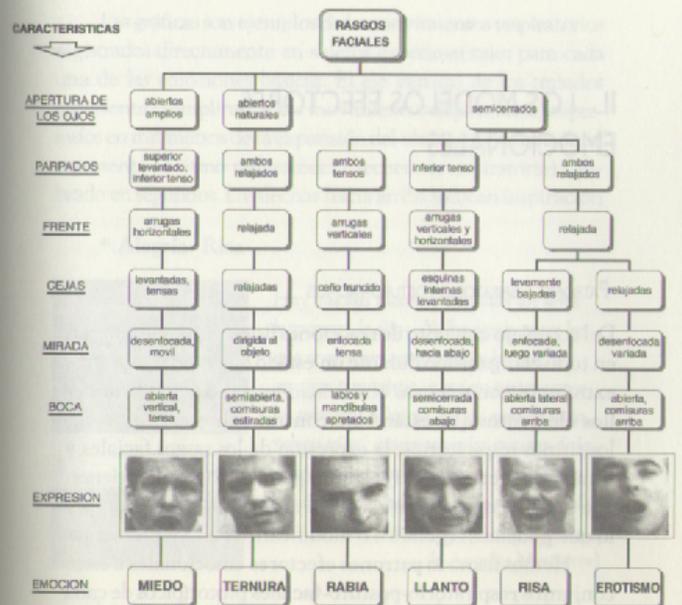
¿Qué pasa con el rostro cuando nos emocionamos?

El rostro es un sistema dual, al igual que la postura, porque por un lado implica expresiones que pueden ser elegidas deliberadamente, pero por el otro presenta infinitos y continuos cambios en las expresiones, de las cuales la persona no tiene conciencia alguna, pero que son discernibles por el observador externo.

El rostro, como medio de comunicación, es más importante aún que la postura corporal, porque en nuestra civilización cuando hablamos con alguien casi siempre le miramos la cara. Además está la mirada y la especial expresión de los ojos, que son como se dice corrientemente "los espejos del alma".

Efectivamente en la cara tenemos más de 300 músculos muy "ágiles", entre los cuales están los que regulan los movimientos oculares, que son los más rápidos del cuerpo humano. La principal función de la mayoría de estos músculos es darle expresividad y movilidad al rostro.

La figura siguiente ilustra, nuevamente en la forma de un "árbol de decisiones", las principales características de distintas partes del rostro que hemos estudiado y que son típicas para cada emoción básica: el grado de apertura de los ojos, el grado de tensión de los párpados, la tensión de los músculos de la frente, la posición de las cejas, la dirección de la mirada, la configuración de la boca/labios, acompañadas de fotos de las expresiones faciales típicas.



II. LOS MODELOS EFECTORES EMOCIONALES

•PATRONES RESPIRATORIO-POSTURO-FACIALES

Del complejo conjunto de reacciones fisiológicas que ocurren en todo el organismo durante un estado emocional, nosotros extrajimos con nuestras observaciones y mediciones, **aquellos elementos que están bajo control voluntario**, es decir, los ritmos respiratorios, la expresión de los rasgos faciales y las actitudes corporales (postura y gestos). Todos ellos tienen que ver con nuestra musculatura estriada (voluntaria), por lo que podemos regularlos o modificarlos conscientemente.

Hemos llamado **patrones efectores emocionales** a estos conjuntos **respiratorio-posturo-faciales** prototípicos de cada una de las seis emociones básicas.

Presentaré ahora las características específicas de los patrones efectores emocionales (respiratorio-posturo-faciales) para cada una de las seis emociones básicas.¹ Se incluyen además algunas referencias literarias.

¹ Hay lectores que pueden interpretar adecuadamente las descripciones que vienen a continuación —sobre todo aquellos que tienen experiencia con disciplinas corporales o vocales— y con ello lograr “entrar” en la emoción correspondiente. No recomiendo hacerlo sin la presencia de una persona experta en el método, ya que la técnica es muy poderosa y por lo tanto requiere de ciertos conocimientos para lograr “controlar” su poder.

Las gráficas son ejemplos de los movimientos respiratorios registrados directamente en sujetos experimentales para cada una de las emociones básicas. El eje vertical de los trazados representa la amplitud de los movimientos respiratorios, expresados en milímetros de la expansión del tórax y el eje horizontal representa el ritmo respiratorio (frecuencia respiratoria) calibrado en segundos. Las flechas hacia arriba indican inspiración

* Alegría- Risa



Hay muchas maneras de dividir los seres humanos —le dijo—. Yo los dividí entre los que se arrugan para arriba y los que se arrugan para abajo, y quiero pertenecer a los primeros. Quiero que mi cara de vieja no sea triste, quiero tener las arrugas de la risa y llevármelas conmigo al otro mundo. Quién sabe lo que habrá que enfrentar allá

(En *Mujeres de ojos grandes*, de Angeles Mastretta)

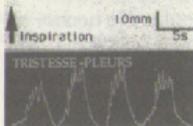
La risa es la expresión extrema de la alegría, y fue la que registramos. Sus características respiratorias se definen por una breve y abrupta inspiración por la nariz seguida de una espiración por la boca abierta, el aire saliendo en breves sacadas explosivas que pueden invadir hasta la pausa espiratoria. Las comisuras de los labios están estiradas lateralmente (como diciendo en castellano la letra “i”) por lo que se exponen los dientes. Al mismo tiempo los ojos se achican, pues al estirarse los labios, se contraen los músculos orbitales. De hecho, en la risa espontánea esta última característica es esencial para reconocer la alegría en un rostro, pues si ello no ocurre, aun

si la boca aparentemente sonríe, el observador se da cuenta de inmediato de algo que no calza y percibe una emoción mezclada. Se trata en ese caso de la famosa "risa falsa".

El cuerpo está relajado con la cabeza ligeramente echada hacia atrás; los músculos, especialmente los antigravitacionales, están relajados. Esta es la razón por la cual las personas tienen tendencia a sentarse o, incluso, dejarse caer al suelo cuando se ríen. Expresiones tales como "me reí tanto que casi me caí de la silla" ilustran esta relajación muscular. Al igual, el decir común "me dolió el estómago de tanto reírme" tiene relación con las contracciones que ocurren durante las explosivas y entrecortadas espiraciones, que son típicas de la risa.

En este estado máximo de la alegría que es la risa, la persona está centrada en sí misma, algo desconectada de lo que la rodea. Es por eso que corporalmente la postura no está ni hacia adelante (hacia el estímulo), ni hacia atrás, como evitando algo. Si le diera una dirección postural diría que las personas cuando se ríen, típicamente oscilan en la vertical, echándose ligeramente hacia atrás, con los ojos entrecerrados y sin punto de fijación.

* Tristeza- Llanto



Camposanto no, camposanto no, lecho de tierra, cama que los cobija y que los mece por el cielo. Quítate las manos de la cara. Hemos de pasar días terribles.

No quiero ver a nadie. La tierra y yo.

Mi llanto y yo. Y estas cuatro paredes!

(En *Bodas de sangre*,
de Federico García Lorca)

El llanto, por su parte, es la expresión máxima de la pena y el patrón respiratorio que lo caracteriza es opuesto al de la risa. Los movimientos sacádicos en el llanto modulan la fase inspiratoria, el aire entra entrecortadamente por la nariz, y sale en una larga espiración por la boca abierta (como en un suspiro). Cuando el llanto arrecia las sacadas entrecortadas también invaden la fase espiratoria (estallidos sacádicos) y se acompañan por sacudidas de los hombros.

En la pena el cuerpo está relajado y tiende a dejarse llevar por la gravedad. Una cierta laxitud corporal acompaña los movimientos convulsivos y espasmódicos del diafragma. El cuerpo se siente como pesado, doblado, la cabeza caída, la mirada dirigida hacia abajo, como perdida, con los ojos semicerrados sin un punto de fijación. El entrecejo está fruncido con las cejas ligeramente elevadas en sus extremos internos.

Los movimientos son lentos, se camina con dificultad. La tendencia es tenderse, cubrirse la cara y no hacer nada.

* Miedo-Angustia



Todos los miedos perdidos están otra vez aquí. El miedo de que un hilo de lana que sale del borde de la colcha sea duro y agudo como una aguja de acero...; el miedo de que empiece a crecer cierto número en mi cabeza hasta que no tenga ya sitio en mí; el miedo de que me pueda traicionar y decir todo aquello de que tengo miedo, y el miedo de que no pueda decir nada, porque es todo inestable, y los otros miedos... Los miedos.
(Rainer María Rilke, en lengua alemana,
Cuadernos de Malte Laurids Brigge)

El miedo es esencialmente una reacción ante una situación de peligro. Existen dos comportamientos visibles del miedo: el miedo activo, que prepara al organismo para la huida y el miedo pasivo que se caracteriza por una reacción de total inmovilidad del cuerpo que permanece como paralizado. Básicamente la persona con miedo trata de evitar una situación peligrosa, sea esta real o imaginaria. En ambos tipos de miedo hay una gran activación fisiológica, entre otros, un aumento notable de la frecuencia cardíaca.

El patrón respiratorio presenta períodos de inspiraciones muy breves, de tipo apneico (respiración casi detenida), seguidos de exhalaciones pasivas incompletas y a veces por una fase espiratoria de tipo "suspiro". Esta característica respiratoria puede aparecer durante un ciclo respiratorio normal y puede mantenerse durante varios ciclos, dando como resultado la respiración irregular típica de la persona angustiada, prevaleciendo los movimientos torácicos.

El patrón efector postural se caracteriza por un masivo aumento del tono muscular, el cuerpo con una tendencia a quedar inmovilizado o a irse hacia atrás.

La expresión facial se caracteriza por un aumento del tono de los músculos faciales: los ojos se abren exorbitadamente y las pupilas se dilatan. Este rasgo es adaptativo porque permite abrir más el campo visual y, por lo tanto, tener una visión más panorámica de lo que está sucediendo y ver mejor dónde está el peligro y por dónde escapar.

En el patrón efector que corresponde al miedo pasivo (reacción de "paralización"), el cuerpo permanece inmovilizado, en una posición de hombros tensos y cuello encogido como evitando algo, los brazos y las manos levantadas en un gesto de autoprotección. Esta respuesta "pasiva" tiene un origen muy ancestral. Hay animales en la selva que

se quedan completamente inmóviles, como si estuvieran "haciéndose los muertos", cuando se acerca un predador demasiado poderoso.

El pánico de escena es un ejemplo típico de este "miedo pasivo": un actor, o un conferenciante o simplemente un empleado aterrado ante la autoridad, se quedan súbitamente inmóviles, tensos, respirando apenas; se les seca la garganta y olvidan lo que tenían que decir o simplemente no les sale el habla. A ello se suman, por supuesto, las reacciones fisiológicas del modelo efector total, que en este caso se demuestra por medio de una fuerte taquicardia, incluso en este miedo pasivo que inmoviliza. El niño que se esconde bajo las sábanas por miedo al "cuco" es otro ejemplo de esta reacción tensamente pasiva.

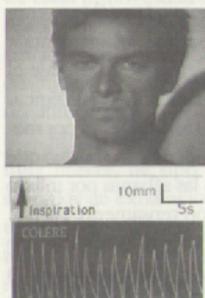
En el miedo activo, el patrón corporal es modificado por la reacción consumatoria de arrancar y por lo tanto son otros los músculos que se contraen. Todo el organismo se moviliza para la huida.

Las "crisis de pánico", que tan frecuentemente ocurren en estos tiempos a personas que viven en las grandes urbes, presentan típicamente estos mismos signos expresivos, entre otros.

Cuando el miedo aparece sin causa clara y permanece en el tiempo, denominamos ese miedo "angustia". Si observamos a una persona angustiada o ansiosa, veremos que presenta los mismos patrones efectores descritos, aunque en forma a menudo más sutil o con los rasgos menos marcados. Aunque las manifestaciones somáticas, tanto corporales como expresivas son las mismas, lo que cambia en el caso de la angustia es la situación que la provoca, que es generalmente mental y por ende psicológica, aprendida en el curso de la vida. De hecho muy a menudo la persona dice que está angustiada pero que no sabe por qué. Los miedos descritos

por el poeta Rilke en la cita de más arriba pertenecen a este tipo de miedo sin causa aparente.

* Rabia -Agresión



En tiempo de paz, nada conviene al hombre tanto como la modestia tranquila y la humildad; pero cuando la tempestad de la guerra sopla en nuestros oídos, nos es preciso imitar la acción del tigre; poner en tensión nuestros nervios, hacer llamamiento a nuestra sangre, disimular el noble carácter bajo una máscara de furia y de rasgos crueles; así, pues, dotad a vuestros ojos de una terrible mirada; que vigilen a través de las troneras de la cabeza como cañones de bronce; que las cejas dominen tan tremendamente como una roca minada domina y aplasta a su corroída base socavada por el océano salvaje y devastador. Vamos, jenseñad los dientes y abrid de par en par las ventanas de vuestras narices! ¡Contened vuestro aliento y elevad vuestro espíritu a la mayor altura!

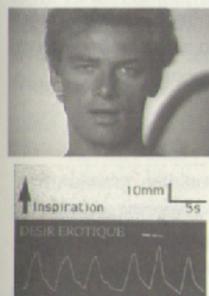
(William Shakespeare, Enrique V, Acto 3, Escena 1)

El patrón respiratorio del modelo efector que obtuvimos para la rabia, se caracteriza por ciclos rítmicos de alta frecuencia y de gran amplitud, predominando la respiración abdominal. Siempre la describo como una respiración en "dientes de sierra". Se inspira y se espira por la nariz, dilatando y contrayendo bruscamente las fosas nasales.

Los músculos faciales están en tensión, la mandíbula se contrae y los labios y dientes están apretados; los ojos están en tensión, debido a la contracción de los músculos palpebrales superiores e inferiores; la mirada, totalmente focalizada, se dirige al punto de ataque (mirada de águila; "miradas que matan"). Este aspecto es muy importante en la expresión de la rabia, puesto que al localizar la mirada, la parte de la retina más rica en receptores (fóvea) permite ver con la mejor agudeza visual, el objetivo.

El tono muscular está aumentado en todos los músculos del cuerpo, en particular en aquellos relacionados con una postura de ataque; los puños están contraídos, como dispuestos a golpear. El cuerpo entero y en especial la cabeza se adelanta, con el cuello contraído y las venas que parecen salirse de su cauce (¡como un toro que arremete!).

* Erotismo-sexualidad



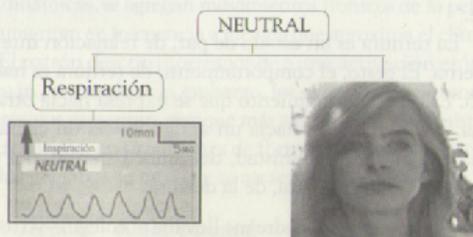
*Cuando enmudece tu lengua,
y se apresura tu aliento,
y tus mejillas se encienden,
y entornas tus ojos negros,
por ver entre tus pestañas
brillar con húmedo fuego
la ardiente chispa que brota
del volcán de los deseos,
diera alma mía
por cuanto espero:
¡la fe, el espíritu,
la tierra, el cielo!*

(G.A. Bécquer)

Mientras recuerdo esto ahora, muchísimos años después, levanto la cabeza, inclinándola ligeramente, una sonrisa suave surge en mi rostro, siento que mis ojos se humedecen ligeramente, mi cuerpo se relaja y mi respiración se hace más suave y muy calmada. No sé si esta evocación corresponde a lo que sentí entonces, pero hoy me produce una profunda ternura.

Si alguien —de cualquier nacionalidad o raza— hubiera entrado en mi pieza en ese momento, habría percibido en mí esa expresión de ternura. Es bien claro que estamos hablando de códigos expresivos de comunicación que son universales y atávicos...

* Neutral (no-emocional)



La respiración neutral se caracteriza por un ritmo calmado y regular, en el cual el aire entra por la nariz y se exhala lentamente por entre los labios relajados, apenas entreabiertos, como si se estuviera soplando suavemente una vela. La toma de aire y la exhalación tienen aproximadamente la misma duración, de modo que el registro de los movimientos respiratorios se asemeja a una onda sinusoidal.

La expresión de la cara debe ser lo más neutra posible, la mirada enfocada al infinito en el plano del horizonte, los

músculos de la cara relajados. El cuerpo se mantiene en una posición erguida, con los pies apoyados en el suelo con los bordes externos paralelos.

Esta actitud, que hemos llamado neutral, corresponde al punto "cero" desde donde se inicia cualquiera de los patrones emocionales y al que se regresa para salir de la emoción (ver técnica del "step-out", p. 146).

Otra de las observaciones interesantes de este trabajo con las emociones, es ver la dificultad que tiene la gente para lograr una actitud expresiva verdaderamente neutral. De hecho casi siempre se filtran, en el intento de estar neutro, las características expresivas de la emoción más frecuente y característica de la persona. Es como si los rasgos de la personalidad fueran tomando posesión, sobre todo del rostro, en que quedan marcados con los años todos los rictus expresivos propios de las emociones más importantes que se han ido viviendo. Es así como en las personas que son, por ejemplo, enojonas o bien de carácter depresivo, presentan en sus expresiones los rasgos prototípicos de esas emociones que toman luego un carácter dominante.

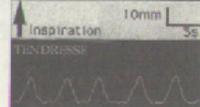
En síntesis, con nuestros experimentos y con la experiencia en el entrenamiento de Alba Emoting, hemos logrado determinar una configuración respiratoria y somática expresiva particular para cada emoción básica que hemos llamado "modelo efector emocional", a partir del cual cada emoción puede ser reconocible si observamos los parámetros indicados.

El principal rasgo respiratorio de la activación sexual consiste en un ritmo relativamente regular, que aumenta en intensidad y en frecuencia de acuerdo al grado de compromiso subjetivo; la inspiración es por la boca abierta y relajada. Los músculos faciales están relajados y los ojos cerrados o semicerrados. En la versión receptiva del patrón erótico, la cabeza está echada hacia atrás y el cuello expuesto.

La distribución general del tono muscular corresponde a una postura de acercamiento en una actitud relajada; sin embargo el músculo cuádriceps femoris y el músculo recto abdominis (de los muslos y de la región del abdomen, respectivamente) aumentan su actividad tónica y, dependiendo de la intensidad de la activación sexual, tienden a presentar descargas fásicas sincronizadas. Cuando el patrón efector es ejecutado en posturas dinámicas, se agregan movimientos rítmicos de la pelvis, que aumentan en frecuencia a medida que aproxima el clímax.

El patrón descrito corresponde a una activación erótica que va in crescendo. Sin embargo, los efectores respiratorios y expresivos presentan, aunque más sutilmente, estas mismas características, en situaciones de flirteo o en el momento en que dos personas se miran y se atraen sexualmente.

* Ternura - Amor parental



*Tu pupila es azul, y cuando ríes,
su claridad suave me recuerda
el trémulo fulgor de la mañana
que en el mar se refleja.*

(G.A. Bécquer)

El patrón respiratorio se caracteriza por un ritmo regular, de baja frecuencia y con espiraciones prolongadas; el aire entra y sale por la nariz, la boca está semicerrada y los labios relajados forman una leve sonrisa.

Tanto los músculos faciales como los antigravitacionales están muy relajados y la cabeza se inclina ligeramente hacia el lado.

La actitud postural es de acercamiento. Forman parte del patrón activo el tocar suavemente, acariciar y sentir con las manos. Las vocalizaciones que se emiten son del tipo de susurros o sonidos de canción de cuna.

La ternura es la única emoción básica durante la cual hay una baja de la frecuencia cardíaca: el corazón pulsa lenta y rítmicamente, acompañando la lenta y regular salida del aire.

La ternura es un estado de paz, de relajación interna y externa. El gesto, el comportamiento de ternura es hacia el otro. Es un comportamiento que se expresa hacia otra persona, hacia un niño, hacia un amigo, hacia un camarada; es la emoción de la amistad, del amor parental, del amor fraternal, de la gentileza, de la dulzura.

Cuando mi padre me llevaba al colegio—yo tendría unos diez años y usaba las polleras por sobre las rodillas—recuerdo nítidamente que en la micro hacía mucho frío, y él, en un gesto protector, me cubría las piernas con la mitad de su abrigo. El viaje duraba casi una hora, y en el trayecto, me iba enseñando geografía, como en un juego. “A ver, hazme un recorrido imaginario como si viajaras desde Madrid a Berlín”. Yo debía señalarle los ríos, montañas, valles, ciudades por las que atravesaría.