

A young boy in a green shirt is crouching on a large rock by the edge of a body of water. He is holding a small, white paper boat in his hands, about to place it in the water. The background is a warm sunset with a bright sun low on the horizon, creating a long, shimmering reflection on the water's surface. The overall mood is peaceful and contemplative.

Marie Lise
Labonté

EL NIÑO
EMOCIONAL
QUE HABITA EN TI

Luciérnaga

Marie Lise Labonté

EL NIÑO
EMOCIONAL
QUE HABITA
EN TI



Ediciones
Luciérnaga

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *L'enfant émotionnel en nous*

Primera edición en Francia en 2020 a cargo de © Guy Trédaniel

© del texto: Marie Lise Labonté, 2019

© de la traducción: Tabita Peralta Lugones, 2019

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: febrero de 2020

© Edicions 62, S.A., 2020

Ediciones Luciérnaga

Av. Diagonal 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-18015-03-8

Depósito legal: B.1.126-2020

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

ÍNDICE

<i>Introducción</i>	9
---------------------------	---

PRIMERA PARTE

Nuestro camino emocional

1. La emoción, un movimiento	17
2. La emoción, un GPS para el conocimiento de sí	21
3. El impulso emocional	29
4. La ruptura emocional	35
5. La emoción reprimida	40
6. El congelamiento emocional	44
7. A flor de piel	48
Conclusión	53

SEGUNDA PARTE

Un niño interior herido

1. La memoria intrauterina	61
2. La palabra afectiva	66
3. Las heridas múltiples	71
4. Al asalto del cuerpo	77
5. Las consecuencias afectivas	84
6. Los comportamientos abusivos	89
7. Escindido del impulso vital	93

8. La pérdida de la intimidad	96
9. La dificultad de crecer.	99
Conclusión	103

TERCERA PARTE
¿Dónde está el niño interior?

1. El niño escondido	111
2. El niño prisionero.	116
3. El niño abandonado	121
4. El niño que se hace el muerto	125
Conclusión	128

CUARTA PARTE
Reconectar consigo mismo

1. Escuchar la llamada	133
2. Ir al encuentro	138
3. Abrirse al diálogo.	152
4. El complejo parental.	161
5. Los tipos de niño interior	171
Conclusión	184

QUINTA PARTE
La etapa de la curación

1. Satisfacer las necesidades del niño	189
2. Las prácticas de curación	193
3. Cambiar de posición interior.	200
4. Mantener el contacto	207
5. Alcanzar la autonomía afectiva.	211
Conclusión. El vínculo con el alma.	214
<i>Notas</i>	217

1

La emoción, un movimiento

La vida es movimiento y la emoción también lo es. La raíz etimológica del término *emoción* viene del latín y quiere decir «sacudir», «poner en movimiento». Aunque solo fuera por la liberación hormonal¹ en la sangre, la emoción es energía en movimiento. Porque cada vez que hay emoción, hay un movimiento hormonal en nuestra sangre. Cada emoción tiene su hormona o su neurotransmisor,² como la adrenalina para el miedo, la hormona cortisol para la tristeza y la dopamina para la emoción de placer y de alegría. Pero somos mucho más que hombres y mujeres hormonales: somos seres humanos vivos que viven emociones. Como dice C. G. Jung, la emoción da variedad, color, calidez a nuestra vida y a nuestras relaciones.³ Si bien es cierto que cada emoción corresponde a una modificación de la organización química cerebral, también hay que precisar que está vinculada a la manera en que percibimos el mundo, a nuestra memoria, a nuestra personalidad, a nuestro desarrollo afectivo o también a nuestras competencias relacionales, y finalmente a nuestra historia. La emoción es la cara visible de nuestros afectos.⁴

La emoción forma parte de la vida y sería triste no reconocerlo. Si algo impide el libre movimiento de la emoción en nuestra vida es el miedo que nos produce, como si una vida emocional fuera una vida de vulnerabilidad, de demasiada sensibilidad

y fragilidad en una sociedad deshumanizada por el «aparentar», que expresa a menudo que «estamos bien» cuando interiormente vivimos un estado de crisis. Recuerdo una imagen utilizada por mi gran amigo psicoanalista ya fallecido Guy Corneau⁵ en algunos seminarios o conferencias. Utilizaba la alegoría del cisne, al que admiramos por su elegancia, su gracia, su evolución en el estanque; pero si estuviéramos bajo el agua con un traje de buceo, ¿qué veríamos? El gran esfuerzo que hace para avanzar. Del parecer al ser: es así como algunos de nosotros tememos el cambio, el cosquilleo, el volcán que puede hacer surgir una emoción en una vida que debería ser plana. Cuántos esfuerzos desplegamos de manera escondida, subterránea, para mantenernos a cualquier precio en una apariencia de «todo es perfecto». ¿Y si tuviéramos miedo de estar vivos, de ser naturales, matizados, coloreados o, simplemente, miedo de ser?

La emoción es un engrama de nuestra evolución por la huella que deja en el tejido nervioso.⁶ Su expresión es universal. No depende de la raza ni de la cultura: una sonrisa o un fruncimiento de cejas tienen el mismo significado para todo el mundo. La emoción es indispensable en la elaboración del pensamiento y del comportamiento.⁷ Omnipresente en nuestra cotidianidad, la emoción nos ha servido como modo de comunicación desde antes del lenguaje verbal.

Entonces ¿podemos vivir sin emoción? No. Seríamos unos seres antisociales incapaces de evolucionar en sociedad. Necesitamos la emoción para comunicarnos con el otro y hasta con nosotros mismos.

La experiencia emocional nace con el movimiento, en nuestro encuentro con el otro, a veces a nuestro pesar. Los niños, los bebés y los adolescentes saben, particularmente, suscitar y despertar la emoción. Escucharlos es nuestra responsabilidad. Y también es nuestra responsabilidad escuchar al niño interior

emocional que vive en nosotros y que solo espera nuestra acogida para dialogar.

Como la emoción es vivaz, nos produce un miedo espontáneo. Especialmente si nos han condicionado, aunque sea levemente, a la idea de que la vida y el movimiento son peligrosos.

Cuántos de mis pacientes, afectados por enfermedades autoinmunes esclerosantes, habían eliminado de su existencia, y desde hacía mucho tiempo, toda vida emocional. Tenían miedo a sentirse vivos y diferentes en su medio familiar. Yo notaba en ellos una profunda inhibición de la acción. Evidentemente, cuanta más vida nos permiten nuestros padres, mejor podemos expresar nuestras emociones y su movimiento; podemos aprender a reconocerlas y a discernirlas. Sin embargo, si la enseñanza del medio parental es «siéntate y cállate» o si hemos sido educados con valores puramente intelectuales —«no hables si...»—, o incluso si las emociones son consideradas por nuestra familia como infantiles —«habla cuando tengas algo que decir» o «sé un buen soldadito»—, habremos limitado por imitación o por formateo nuestra vida emocional. Bajo el yugo de esos condicionamientos, hemos desarrollado un temor a la emoción por lo que tiene de imprevisible, porque nos parece incontrolable, porque está demasiado reprimida y porque nos hace vibrar. Este miedo o este distanciamiento de nuestra vida emocional crea a menudo una confusión en nuestra capacidad de reconocerla, de identificarla, de comunicarla y de discernirla en sus expresiones según ciertas circunstancias de nuestra vida. Nuestra inteligencia emocional se empobrece.

Durante años, hemos opuesto razón y emoción como si una no pudiera existir en presencia de la otra. Hemos tenido que esperar al investigador y neuropsicólogo Antonio Damasio⁸ para que nos demuestre por medio de marcadores somáticos de inteligencia emocional que cada estímulo exterior vivido por una persona está asociado a una respuesta emocional y/o sensi-

tiva, y ese vínculo está registrado en el cerebro, en el córtex prefrontal.⁹ Su teoría fue muy discutida pese a que revela informaciones que alimentan un conocimiento más profundo de nuestra conciencia. Consiguió demostrar que las emociones son indispensables para la validez de nuestros razonamientos. Otros investigadores¹⁰ también demostraron que la emoción es esencial en nuestra toma de decisiones para poder actuar. Lo que manifiesta que esta esclerosis emocional que sufren algunos de mis pacientes está en la base de su inhibición de la acción: cuanto más retengo mi acción, por miedo, vergüenza o incluso tristeza, más congelo mis emociones, y viceversa.

Recuerdo que de pequeña, si bien era un poco «torpe» físicamente porque fui una zurda contrariada, era vivaz y estaba llena de proyectos que bullían en mi cabeza. Cuando quería compartirlos, con entusiasmo y emoción, mi madre me decía: «Marie Lise, sé razonable». Esas palabras me provocaban una cólera interior (que no tenía derecho a expresar), y todo mi cuerpo de niña entraba en ebullición. Lo que escuchaba y percibía de mi madre era la no permisividad para moverme, ponerme en marcha, crear, ser loca, jugar, ser yo misma. Aquel «sé razonable» me daba unas ganas locas de ser irracional. El ambiente se volvía irrespirable y entonces abandonaba la habitación.

Ya adulta, y afectada por una enfermedad incurable llamada artritis reumatoide, cargaba con el «sé razonable»; mi niño interior, mi afecto, se habían esclerosado en una ira reprimida, y sobre todo en la incapacidad de expresar el movimiento de la vida. Fui tan razonable que enfermé.

La emoción, un GPS para el conocimiento de sí

Las investigaciones¹ en psicología han establecido que hay diferentes tipos de emociones. Por ejemplo, las emociones primarias, que son aquellas vividas por la mayoría de los seres humanos sobre el planeta Tierra, y las emociones secundarias, que derivan de las primarias. En el acercamiento psicoevolucionista de Robert Plutchik,² las emociones secundarias están descritas como el resultante de la combinación de dos emociones primarias. Las define como culturales y, caracterizadas como complejas o incluso mixtas, carecen, a diferencia de las primarias, de un esquema expresivo o fisiológico específico y universalmente definido. Están ligadas a nuestra cultura, a nuestra educación y a nuestras relaciones sociales. Y nos permiten adaptarnos a los otros para poder vivir en sociedad.

Las emociones primarias más comúnmente descritas son seis: *alegría, ira, tristeza, miedo, sorpresa y aversión*, aunque su número varía según los autores: Izard, Plutchik, Kemper, Ekman.³ Entre las emociones llamadas secundarias encontramos

- la *diversión*, que es una emoción agradable que se siente ante algo entretenido;
- el *placer de los sentidos*, que es la sensación de placer cuando una necesidad se ha colmado o incluso el placer en relación con algo agradable;

- el *contentamiento*, que traduce la satisfacción de un deseo;
- el *alivio*, que es un sentimiento positivo vivido tras la expresión de un miedo superado y se manifiesta a menudo físicamente por una espiración profunda;
- el *orgullo*, vinculado a una buena estima de sí tras una acción realizada;
- el *bochorno*, que expresa con frecuencia un malestar, un momento de confusión con respecto al otro;
- la *satisfacción*, que es lo opuesto a la frustración y se expresa a menudo tras el cumplimiento de un deseo;
- la *excitación*, una emoción mixta que se expresa tras una emoción positiva o negativa como la cólera, la ira, el miedo, y es una fuerte expresión de energía interior;
- el *odio*, una emoción mixta que proviene de una mezcla de cólera y repugnancia;
- la *culpabilidad*, la expresión que se manifiesta después de haber cometido un acto contrario a nuestros propios valores. En la culpabilidad también existe la expresión del miedo frente a las consecuencias de los actos del pasado. La culpabilidad se expresa cuando la persona juzga que su acción es mala;
- la *vergüenza*, cercana a la culpabilidad. El sentimiento que se experimenta implica la relación con otro. La vergüenza es un sentimiento de humillación frente a una persona que podría juzgarnos, y se acompaña por un sentimiento negativo de sí mismo. La vergüenza es diferente de la culpabilidad y es difícil de detectar. No siempre se expresa abiertamente. Por el contrario, las personas que sienten una emoción de vergüenza tienden siempre a esconder una parte de su cara. Nos resulta fácil confundir la tristeza, la vergüenza y la culpabilidad porque incluso siendo diferentes, sus expresiones

faciales son muy próximas. No olvidemos que la tristeza es una emoción primaria. Incluye la decepción, la pérdida de esperanza y el desaliento.

Cuando contemplamos las reacciones físicas que una emoción primaria puede revelar, como el sonrojo, la piel de gallina, la risa hasta las lágrimas, es fácil constatar que la emoción, que es movimiento de vida, puede expresarse a través de nuestros sentidos. Cuanto más intensa sea la emoción, mayor será la cantidad de sentidos implicados. Recuerdo haber saboreado mi tristeza: un gusto a hierro en la boca. O incluso haber visto mi ira: todo lo veía rojo. Y haber sentido la culpa: un peso enorme sobre mis hombros. Las emociones primarias, y hasta las secundarias, están vivas y ligadas a un estímulo directo; por ejemplo: «Entro en mi casa y escucho un ruido insólito, tengo miedo y este miedo puede anunciarme que hay un peligro». O puede tratarse de un estímulo indirecto; por ejemplo: «Camino por la calle, me cruzo con alguien que se parece a mi abuela, un recuerdo de ella sube a la superficie de mi inconsciente y me siento mal porque siempre me sentí mal frente a esta persona». Aquí estamos ante un estímulo indirecto y a una emoción secundaria. Esta última la sentiré en mis células, pero de manera más difusa que la primaria. La carga de la emoción secundaria es la reacción o la conclusión a la emoción primaria, que es primitiva y es recibida sin filtro en nuestras células y en nuestra sangre por medio de la hormona que se le asocia. La emoción secundaria es como la culminación de la primaria.

La percepción de la emoción y su intensidad están vinculadas a la intensidad del estímulo, como en el caso de un potente recuerdo doloroso. Recuerdo que una de mis pacientes, durante una sesión del Método de Liberación de las Corazas (MLC®),⁴ recordó un abuso vivido en su infancia. La memoria de este abuso la sumió en la emoción secundaria de la vergüenza. Real-

mente todo su cuerpo expresaba vergüenza. Escondía el rostro y parecía querer hundirse bajo tierra. Incluso si la vergüenza está clasificada como emoción secundaria, puede ser tan invasiva como el miedo o la ira, emociones primarias. En mi paciente, esta primera reacción de vergüenza escondía emociones primarias sepultadas en su inconsciente.

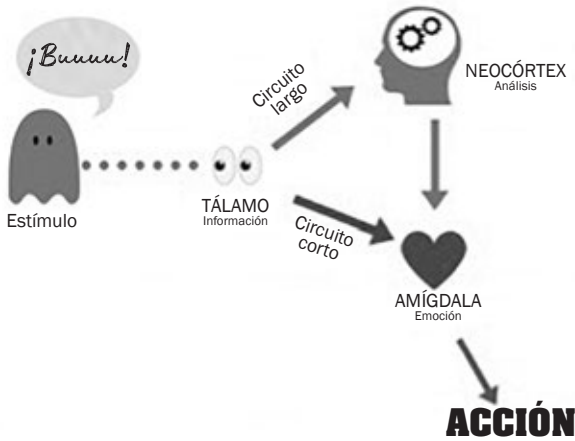
A la emoción se asocia una vida afectiva importante, poblada de necesidades insatisfechas, experiencias felices o difíciles, percepciones confusas e imaginarias. Esta vida es preciosa porque la emoción está presente para guiarnos al mismo tiempo hacia nuestro mundo interior y hacia el mundo exterior. Es como un GPS que nos dirige hacia una mejor comprensión de nosotros mismos y de los otros y nos ayuda a desarrollar nuestra inteligencia emocional.

Según el neurólogo Joseph LeDoux,⁵ existe toda una ruta de funcionamiento emocional. Esos caminos nos informan de la pertinencia de algunas emociones primarias y, sobre todo del sendero asociativo que pueden tomar. Tomemos este ejemplo: «Escucho un ruido en casa. ¡Tengo miedo! ¿Tengo razón de tener miedo o no? ¿En qué me baso para percibir este miedo? ¿En una teoría coherente o en un recuerdo que no tiene razón de ser en lo inmediato?».

Estos son los dos caminos explicados por el doctor LeDoux.

En el camino corto (circuito corto) no hay análisis: es el camino del cuerpo, de la emoción, que se libera directamente en el cuerpo sin que aquello sea analizado o comprendido y que permite o no la vivencia emocional. Como en el caso de mi paciente, que durante una sesión psicocorporal revivió el abuso, y su reacción directa fue la expresión corporal de la vergüenza, sin que se tomara tiempo para analizar si debía sentir vergüenza o no. El camino largo (circuito largo) da derecho al análisis y luego, si corresponde, a controlar la liberación de la emoción, para calmarla o bien para proponer otra respuesta emocional más adaptada.

CUADRO 1. TÁLAMO, CIRCUITO NEURONAL⁶



En el lenguaje más psicoanalítico, el camino largo corresponde a la escucha de las asociaciones que aparecen con la liberación emocional. A eso lo llamo «seguir la pista de sus emociones». Por ejemplo, a un sujeto que vive una liberación emocional le diría que contemplara si surgen imágenes, voces, percepciones para ayudarlo a seguir el movimiento emocional sin analizarlo. «¿Por qué siento esta emoción?» es una pregunta que hay que evitar, porque la mentalizamos. Por el contrario, «¿qué acompaña a esta emoción?» forma parte de la escucha de las asociaciones, como un recuerdo o un símbolo, que nos ayudarán a integrar la emoción y su energía afectiva.

C. G. Jung nos enseña que, para ayudar a la libre circulación de una emoción, es importante simbolizarla,⁷ dejarla expresarse por asociación en forma de sensaciones, imágenes visuales o cinestésicas, siempre a través de nuestros sentidos.

Para hablar de nuestro mundo emocional, incluso adultos, nos faltan las palabras. Recuerdo a una madre que instruía a su pequeña de dos años para que aprendiera a diferenciar las emociones que vivía. Le decía: «¿Ves? esto es la tristeza, esto es la ira...». Entonces la pequeña podía decir: «¡Mamá, tristeza; tristeza, mamá!», y así comunicaba a su madre que estaba triste. Esta madre ayudaba al desarrollo de la inteligencia emocional de su hija. Es evidente que esto exige atención de parte de un padre y no solamente para ayudar a su hijo a expresar sus emociones, sino sobre todo para reconocerlas según un lenguaje verbal.

Muchos de mis pacientes, cuando sienten surgir un comienzo de emoción durante la consulta, tienen la misma reacción ante la pregunta que les hago para facilitar la escucha del mundo interior:

—¿Qué sucede ahora?

No consiguen nombrar la emoción que viven y responden con un:

—No lo sé.

(Imposible identificar la emoción que se vive.)

Y yo continúo:

—¿Hay una imagen visual, una sensación cinestésica que se vive ahora en presencia de lo que sucede? —Intento de poner en práctica la asociación simbólica, seguir la pista de la emoción, el GPS—. ¿Hay emoción?

—Sí.

Inicio de la percepción: mi paciente sigue la pista de la emoción.

—¿Podría dibujar esta emoción? ¿A qué podría parecerse? Intento que el paciente encuentre el símbolo apropiado.

—Algo viscoso y repugnante.

Aquí, el paciente descubre la emoción, la describe.

—¿Qué siente?

Trato de ayudarlo a reconocer la emoción que vive.

—Estoy asqueado.

El paciente nombra su emoción, que es primaria: la aversión.

Contemplemos ahora la importancia de diferenciar las emociones. Porque en la vivencia del paciente la aversión no es el miedo, tampoco la ira; la aversión es la aversión, y mientras no sea identificada y reconocida, el paciente no puede unirse a su afecto. ¿Qué hace que mi paciente encuentre la aversión en esta consulta terapéutica? Puede haber muchos factores para reconocer esta emoción; sin embargo, reconocerla es esencial para un lenguaje auténtico porque la emoción no miente. Aun si trato de esconder la ira, ella no miente frente a aquello que la ha despertado en mí. Es la expresión verdadera del lenguaje de lo más profundo del cuerpo. El cuerpo no miente; la emoción tampoco miente. El GPS ha funcionado correctamente cuando llega a nombrar la emoción presente, ya que el individuo se había separado de ella y no tenía palabras para nombrarla. Se había separado verdaderamente de ella, y sin embargo la llevaba en sí.

Si seguimos más allá por este camino, del mundo emocional podemos pasar al mundo de los sentimientos. Es importante reconocer que las emociones pueden generar sentimientos. El sentimiento es un estado afectivo que se prolonga en el tiempo. Así, los sentimientos nacen, crecen y a veces terminan por desaparecer. Aunque sean diferentes, emociones y sentimientos están íntimamente vinculados. Los sentimientos permiten experimentar todo tipo de emociones e, inversamente, las emociones pueden generar sentimientos. Por ejemplo, si su hijo ha tenido miedo al perro del vecino (emoción), que le ha ladrado, podría llegar a desarrollar inseguridad (sentimiento) ante la sola visión de otro perro. De esta manera, la emoción del miedo que no es gestionada ni por el niño ni por su medio, arraiga en forma de un estado afectivo que se convierte en el sentimiento de inseguridad

frente a los perros en general. O sea, del miedo a un perro en particular, cuando el niño era un bebé, nace la inseguridad frente a todos los perros. Aquí encontramos la pista emocional del comienzo del arraigo emocional del miedo en este niño, que se implanta con el tiempo, que se aleja de la memoria original para ampliarse en la afectividad del adulto. De la emoción del miedo, nos dirigimos hacia el sentimiento de inseguridad. El miedo no es la única emoción que provoca a la larga un sentimiento de inseguridad; también podemos encontrar la tristeza, la ira, la sorpresa, como emociones primarias, o incluso la culpabilidad, la vergüenza, como emociones secundarias. Por ejemplo, bajo el sentimiento de inferioridad se oculta un mundo emocional rechazado que alimenta la inseguridad o la inquietud. Hay, por ejemplo, emociones de vergüenza, de culpabilidad, de tristeza, que están en la base de una imagen negativa de nosotros mismos.