

5 emocions bàsiques, 5 finals tràgics

Per Elena Codó Gómez

Les emocions són presents a la nostra vida, les sentim, ens trasbalsen, provem d'amagar-les, les neguem o en el millor dels casos ens atrevim a compartir-ne una petita porció. En la nostra cultura ens han fet creure des de petits que sentir, vivenciar i expressar les emocions és una cosa negativa. Per què fa tanta por endinsar-nos i viure les nostres emocions? Per què no hem sabut trobar la manera d'acceptar-les i aprendre a través d'elles?

"Las emociones son fenómenos psicofisiológicos que representan modos de adaptación a ciertos estímulos ambientales o de uno mismo."

Si partim d'aquesta definició veiem que l'emoció forma part de la nostra naturalesa i té una funció clara d'adaptació a l'entorn. Quan vivim, o ens fem conscients de les nostres emocions diàries comprovem que aquestes varien constantment, no són mai estàtiques. Només el petit gest d'acceptar l'emoció que estem sentint permet que aquesta comenci a canviar, transformant-se en un altre. Els nostres pensaments, els esdeveniments externs, les relacions amb els altres...tot conforma un univers que es mou i afecta el nostre sistema emocional.

Una notícia inesperada de bon matí m'enrabia, això afecta el meu comportament i les meves accions es veuran influïdes per aquest estat, però de sobte la mirada alegre d'un infant pot fer-me sortir de la meva ràbia i obrir-me les portes cap un altre punt de vista, relativitzant les coses.

No hi ha emocions bones o dolentes, totes tenen la seva raó de ser. El que fa que una emoció sigui "bona" o "dolenta" és l'actitud que mostrem davant d'ella. Quan ens mantenim en una actitud oberta, positiva i flexible permetem que les emocions flueixin a través del nostre cos energètic i trobin el camí dins aquest laberint que anomenem vida. En aquest cas l'emoció actua com un canal d'informació, aprenem d'ella i ens ajuda a créixer.

Si, contràriament, la nostra posició és tancada, negativa i ens mantenim en la immobilitat; l'emoció s'estanca dins nostre impedit la seva evolució. Poden passar llavors dues coses: escombrem l'emoció sota l'estora per no sentir-la o bé l'emoció es deboca i som incapaçs de controlar-la. Si amaguem l'emoció i la neguem, aquesta quedarà enquistada en alguna part del nostre cos i amb el temps pot passar factura. En cas contrari, quan és l'emoció que es descontrola, aquesta ens pot portar a situacions i conseqüències sovint indesitjables i fins i tot tràgiques.

La Medicina Tradicional Xinesa reconeix set emocions que podem definir en cinc grups associats als següents òrgans: pulmons (tristesa i melancolia), rinyons (la por i el terror), la melsa (preocupació), el cor (eufòria) i el fetge (la ira).

Per explicar cadascuna d'aquestes emocions en la seva dimensió psicofísica i segons la seva dinàmica energètica, m'he basat en l'estudi de cinc grans personatges dramàtics de l'obra de William Shakespeare. Tots cinc personatges tenen en comú un final tràgic degut a una emoció que en un moment donat agafa el timó de les seves vides i els arrossega a la mort.

Otel·lo, la Ira

Otelo: "¡Arriba, levántate negra venganza! ¡Quítate tus cadenas! ¡Y tú, amor, cede tu trono, el cetro enamorado, al odio y a la tiranía! ¡Estalla, oh pecho mío! ¡Expulsa las víboras que soportas!"

Otel·lo és un cap de l'exèrcit, acostumat a batallar contra enemics poderosos, és un estratega de la guerra capaç d'enfrontar-se a la fúria de mil homes armats, però és real el seu coratge? Una simple calúmnia sobre l'honestedat de Desdémona, la seva dona amb qui acaba de casar-se i de qui està profundament enamorat, és capaç de fer trontollar el seu món tan sòlid en aparença. Yago per mitjà d'enganys i mentides col·loca Otel·lo davant el dubte sobre la

suposada infidelitat de Desdémona. Els gelos que sent l'enceguen i apareix l'emoció, en el cas d'Otel·lo: la ira desbocada.

Analitzem doncs la Ira segons Otel·lo. Al principi de l'obra el personatge està ple d'energia, satisfet amb la vida, manifestament enamorat, mostra unes actituds obertes i generoses envers els altres gràcies a aquest estat de plenitud en què es troba. De l'exterior (Yago) arriba una informació (el dubte sobre l'honestedat de Desdémona). Què passa llavors amb la satisfacció d'Otel·lo? El dubte sobre la seva dona desperta en ell la gelosia, comença a sentir-se insegur i això l'irrita. Necessita proves i Yago fa tots els possibles per disfrassar la realitat i fer creure a Otel·lo que l'engany és cert. Otel·lo es deixa portar per la seva emoció i cada vegada s'allunya més de la realitat. La ira es relaciona amb el fetge i el fetge amb la visió. En el llenguatge popular diríem que Otel·lo va matar Desdémona *encegat* per la seva passió.

"A nivel psicosomático los frecuentes ataques de ira dañan el hígado, daño que a su vez hace mayor la tendencia a la irascibilidad, estableciendo así una rueda sin fin de energía emocional destructiva que se auto perpetúa"

Hem dit que Otel·lo és un militar amb poder, podem suposar que els atacs d'ira són freqüents en la seva vida i que aquest atac li han afectat el fetge generant una dinàmica emocional destructiva. La carència d'energia yin al fetge facilita el creixement desmesurat de l'energia yang que com el foc encén les flames de la ràbia i l'agressivitat. Traspassant al nivell físic podem dir que:

"La energía Yang asciende en pequeñas descargas hasta llegar al corazón, residencia de espíritu, produciendo migrañas, dolor de cabeza, mareo y confusión mental. "

En un altre fragment de l'obra veiem com els atacs d'ira afecten Otel·lo:

Otelo: "¡que confiese y sea colgado por lo que ha hecho! ¡No, primero la horca y luego su confesión! Tiembla mi cuerpo al pensarlo. La naturaleza no vestiría una pasión tan turbia sin propósito alguno; tiemblo y no són las palabras... ¡labios! ¡tiemblo! Nariz, no palabras! Oídos... tiemblo...! (..)"

Al final d'aquest parlament el personatge cau desmai. El personatge entra en deliris que li provoquen atacs d'epilepsia. L'excès de yang troba la seva sortida a través del cos fins provocar el desmai del personatge. La ira provoca un augment de la pressió sanguínia, del ritme cardíac i dels nivells d'adrenalina i noradrenalina.

Per un actor que hagués de posar la seva corporalitat al servei d'Otel·lo hauria de crear la imatge d'un cos en tensió, encés per la ràbia (la cara vermella i el rostre constret), els ulls i la mirada haurien de provocar por, els moviments enèrgics, impulsius i amb un cert descontrol. La respiració toràcica, ràpida i curta.

Hamlet, tristesa/melanconia

Hamlet: "Oh Déu, Oh Déu, que gastats, avorrits, insípidos i superflus em són tots els assumptes d'aquest món"

Hamlet, príncep de Dinamarca, s'ha d'enfrontar a la sobtada mort del seu pare. Shakespeare des del principi mostra un personatge abatut per les circumstàncies. No només el dol pel pare mort sinó també les núpcies de la reina amb el seu oncle i la sospita que el rei va morir assassinat a mans del seu propi germà. L'espectre del seu pare el seguirà durant tota l'obra perquè dugui a terme la venjança que li correspon.

Per què no pot Hamlet venjar el seu pare? (com hagués fet Otel·lo fàcilment endut per seva pròpia ira). És un covard? O simplement està inmers en una depressió que no el deixa

avançar en cap direcció. És evident que una gran obra com aquesta es un pou inesgotable d'anàlisi. Però em centraré en la relació de Hamlet amb la tristesa. La tristesa és una emoció que provoca un decaïment en l'estat d'ànim ocasionat per una percepció de pèrdua o desgràcia. Apareix un sentiment negatiu acompanyat de la necessitat d'aïllament i soletat.

Segons la MTC l'òrgan que es relaciona amb la tristesa són els pulmons. Si els pulmons són la seu de la justícia, la dignitat i el sentit del deure no és d'estranyar que Hamlet sigui incapaç de restituir l'honor del pare. Hi ha en el personatge un desequilibri energètic que el fa vulnerable a la seva pròpia pena:

"Cuando se origina un desajuste Yin/Yang la energía se congestiona, los pulmones se dañan y se desajusta todo el aparato respiratorio. La circulación de la energía altera la respiración y la inhibe, al mismo tiempo, baja la resistencia y debilita el escudo de Energía Vital Protectora que rodea el cuerpo, entonces aflora la tristeza, la melancolía y el sufrimiento; el individuo pierde la confianza en la vida y afronta el futuro con pesimismo, vive desesperanzado, tiende al aislamiento y a la soledad."

I alhora, com un peix que es mossega la cua, la tristesa disminueix l'energia (qi) del pulmó, el cor i el fetge. És curiós veure com Shakespeare, amb una cultura tan allunyada de la chinesa, utilitza dos d'aquests òrgans en el següent fragment de Hamlet.

Hamlet: "Sóc un covard? Qui em tracta de canalla i em fuetja el rostre? I qui m'estira el nas i em fa empassar mentides fins al fons dels pulmons? Qui m'ho fa tot això? A! Crist, ho accepto perquè dec tenir un fetge de colom i em manca el fel per amargar la injúria (...)"

Les mentides que s'empassa Hamlet van a parar al fons dels pulmons, estranya imatge si tenim en compte que quan empassem l'aliment va a parar a l'estomac. Però aquestes mentides alimenten la seva tristesa i la tristesa hem dit que resideix als pulmons. Podria escriure pàgines i pàgines fent hipòtesis sobre si Shakespeare tenia coneixements de medicina chinesa o si la medicina chinesa coneixia Shakespeare (je,je).

*Hamlet: "No és només, bona mare, el color de la capa,
ni el costum d'aquest dol rigorós,
ni el panteixar d'un respir obligat;
no, ni el riu abundant que tinc als ulls,
ni l'aspecte abatut que tinc al rostre,
junt amb totes les formes i perfils del dolor,
el que em pot retratar amb sinceritat."*

La tristesa es reflexa en el cos a través de la respiració: manca d'aire, sospirs...el plor, un aspecte decaïgut, la mirada absent i apagada; el moviment pot ser lent, apàtic,

cansat. També la forma de vestir es torna descuidada, amb tendència pels tons apagats i foscos. La tristesa pot fer desaparèixer la gana i afectar la higiene personal.

Macbeth, la por

Macbeth: "Macbeth ja no podrà dormir mai més"

Macbeth és la tragèdia de l'ambició i la traïció, els assassinats i la culpa. Si mirem més endins d'aquests conceptes hi acabarem trobant una arrel comuna: la por. Macbeth és un noble reputat dins la cort del rei Duncan però la seva ambició no té límit, encoratjat per la seva dona i auspicat per la predicció de les bruixes acabarà matant el rei per aconseguir la corona. A partir d'aquí la sang crida a la sang i la por surt del seu amagatall per anar-se extenent com

una taca. Ni la corona ni totes les fortaleses del món són segures quan el principal enemic és dins nostre.

Macbeth: "Ser rei no vol dir res si no hi ha cap seguretat. La nostra por de Banquo està arrelada a fons. La seva reialesa natural té alguna cosa que és de témer. És molt agosarat i el tremp indòmit del seu esperit li dona una prudència que li guia el valor i el fa actuar amb seguretat."

Malgrat haver-se convertit en rei per la força dels seus actes mai aconseguirà la "reialesa natural". La personalitat de Macbeth té els seus fonaments en la por, de la seva inseguretat neix l'ambició insaciable:

"La demanda neuròtica de coses, el apego y aferramiento a lo material, es una búsqueda de seguridad que encubre la emoción de miedo"

"Solamente el sentimiento del miedo es negativo cuando se siente por situaciones de peligro imaginarias"

La por de Macbeth no és una por real inicialment. És una por patològica que aboca al personatge cap a actes cada vegada més desesperats que lluny d'aportar-li tranquil·litat incrementen la sensació d'amenaça i perill.

Macbeth: "¿D'on vénen aquests trucs? Què em passa que tot soroll m'espanta? quines mans són aquestes? Ah, m'arrenquen els ulls! Podrà tot l'oceà del gran Neptú netejar-me la sang d'aquestes mans?"

A mesura que la tragèdia avança, la por i la culpa per la sang vessada fan entrar el personatge en visions d'espectres i al·lucinacions fruit de la seva pròpia neurosi. Macbeth busca la confiança en l'exterior, les vagues prediccions de les bruixes li donen una falsa seguretat que el farà caure en un excés de confiança que l'acabarà portant a una mort segura.

La por és una emoció intensa que ens obliga a posicionar-nos davant d'una amenaça, sigui aquesta real o imaginària. La por pot ser un bon recurs davant un perill real o pot convertir-se en el nostre pitjor enemic quan és absolutament irracional. L'òrgan que en medicina xinesa s'associa a la por són els ronyons. Les qualitats oposades a aquesta emoció i que també pertanyen als ronyons són la racionalitat, la confiança i la saviesa: tot el que li falta al nostre personatge. Podríem dir que hi ha un desequilibri energètic que l'està afectant a nivell renal.

Macbeth: "Doncs el neguit em torna. Si no fos per això, em trobaria bé, dur com el marbre, inalterable com un roc, ample i en llibertat com l'aire que ens envolta. Però ara estic tens, enclaustrat, limitat i encadenat als dubtes insolents i a tants temors!"

La por ens paralitza, ens fa fugir o per contra ens porta cap a actes de desesperació. Físicament davant una situació de perill el pols s'accelera, les pupil·les es dilaten, hi ha

una excessiva tensió muscular, suen les mans, peus i axiles, podem fins i tot perdre el control d'esfínters. Psicològicament ens podem mostrar irritables i hostils, confusos i amb sensació d'irrealitat. També podem mostrar un excés de loquocitat o per contra un excés de timidesa.

"La energía equilibrada y unificadora de los riñones evita que surja o se introduzca el miedo, además, favorece una personalidad con gran fuerza de voluntad, son aquellos personajes muy activos que empujan siempre los asuntos hacia delante."

Romeo i Julieta, l'eufòria

"Fra Llorenç: els delits violents fan violents finals, i defalleixen en el seu triomf; com el foc i la pólvora que moren en besar-se (...) L'amor que dura és sempre moderat qui vol anar massa depressa arriba tard."

Romeo i Julieta o la tragèdia de l'amor exaltat. El consell donat per Fra Llorenç són paraules que se les emporta al vent. No pot haver moderació en dos cors adolescents, enamorats i amb el destí en contra.

L'òrgan que popularment hem associat a l'amor i la passió és el cor. Segons la medicina xinesa és en aquest organ on s'adquireixen les emocions d'euforia, excitació i sorpresa. Tothom ha experimentat en algun moment de la seva vida (o en molts moments) allò que anomenem "enamorament". Enamorar-nos és diferent d'estimar. L'enamorament porta ímplicita una exaltació del sentiment que ens fa sobrevalorar la situació que estem vivint.

Romeu : "He saltat les parets amb les lleugeres ales del meu amor. Límits de pedra no em poden retenir. L'amor ho gosa tot i cap dels teus no em podria aturar"

S'expressaria d'igual manera Romeu al cap de cinc anys de relació? seria llavors tan agosarat? O la flama encesa que el mou a exposar-se al perill s'hauria convertit en un amor més serè i mesurat? Quantes relacions no s'han trencat després que l'enamorament ha marxat deixant un buit que només s'omple quan l'autèntic amor acompanya aquesta primera fase d'excitació desmesurada.

És fàcil detectar una persona enamorada: una actitud més oberta, nerviosa, amb ganes de riure per no res, canvis sobtats en l'estat d'ànim, una tendència a magnificar les coses tant en positiu com en negatiu. Quan estem enamorats ens tornem més comunicatius, tenim ganes d'arreglar-nos, som més indulgents amb nosaltres mateixos i amb el món en general. Físicament amb l'excitació o l'eufòria poden aparèixer palpitations o insomni. I és que tot ha de tenir la seva mesura:

"A nivel somatopsíquico el equilibrio de la energía cardíaca induce a un estado de serenidad y generosidad: se sabe dar y recibir amor. Si el corazón sufre un desequilibrio energético se origina un comportamiento de sobreexcitación, eufórico, de agitación o alegría desmesurada, el humor se vuelve variable y va de un extremo a otro, se pueden alcanzar estados de histeria. Se pierde totalmente el control. En el caso limite se llega a la pasión desmesurada y fanatismo"

A Romeo i Julieta els hi hem d'afegir un component de rebeldia que va associat amb l'edat que tenen. Els dos són molt joves, avui dia els situaríem en l'etapa de l'adolescència. Busquen el consell dels adults però en realitat no escolten, els pot la passió. És precisament aquesta etapa de la nostra vida un dels pilars on fonamentar les bases de l'autoestima. L'energia equilibrada al cor facilita uns sentiments de pau que ajuden a clarificar les idees i a no deixar-se arrossegar per tots aquests moviments que

acompanyen la sobreexcitació amorosa i evitar un final tan tràgic com el que esdevé a la jove parella.

Lear, la preocupació

Lear: "La tormenta de mi mente no me deja sentir nada, salvo lo que brama dentro, la ingratitude filial"

El Rei Lear és potser un dels textos més complex i alhora més complet de Shakespeare. És difícil desgranar unes emocions de les altres en aquesta tragèdia però l'he volgut triar com a representant de la preocupació perquè crec que en aquesta emoció hi podem veure un reflex de totes les altres igual que en Lear.

El drama és la història d'un rei que arriba a la vellesa i vol repartir regne i poder entre les seves tres filles per viure els darrers anys tranquil i feliç. Si el personatge hagués sabut despendre's de la corona amb responsabilitat no hauria imposat condicions a la seva jubilació anticipada. La primera condició és que per obtenir una tercera part d'aquesta corona les filles han de demostrar un amor incondicional cap al pare. Només Cordelia, però, parlarà amb el cor a la mà i manifestarà l'amor que sent en la justa mesura mentre que les altres dues exaltaran els seus sentiments de manera exagerada. Però les orelles del rei només escolten allò que les seves expectatives li deixen escoltar. Les paraules de Cordelia no el satisfan prou i això provoca una reacció impulsiva que l'allunya del seu costat sense dret a la seva part de dot.

El rei Lear necessita posar a prova l'amor de les seves filles perquè en el fons no se sent prou segur en la seva desició. No *con-fía*, li manca la fe, tampoc està en una actitud d'acceptació, la resposta de Cordelia el descoloca de la falsa seguretat que mostra al principi. Aquí es destapen les preocupacions que de fons ja devien ser-hi: preocupació per la mort i la seva successió, preocupació per la seva vellesa i qui en tindrà cura, preocupació per la bona entesa entre les germanes en la repartició del poder..

Quan Lear decideix repartir la corona aquestes preocupacions ja hi eren i el seu excessiu control el porten a trobar una solució que resolgui la incertesa dels seus dubtes. La solució però no va com ell espera sinó que acabarà girant-se-li a la contra fent créixer més i més la incertesa fins convertir-se en obsessió i tocar la frontera de la bogeria.

Lear: "¡Cielos clementes que no me vuelva loco, no! Conservar-me la razón, no quiero enloquecer!"

La preocupació segons la medicina xinesa apareix quan hi ha un desajust energètic en la zona de la melsa/pancrees.

"Según la Medicina Tradicional China el bazo alberga las virtudes prenatales de fe, honestidad, apertura, aceptación, virtud y verdad, empatía, seguridad y puede adquirir la preocupación, remordimiento, arrepentimiento, obsesión y fijación, duda y sospecha."

Quan les dues germanes, *lleials* en aparença, es treuen la màscara i apareixen els seus veritables sentiments (el pare en realitat els suposa una càrrega i les rivalitats entre elles les enfrontarà fins al final) llavors Lear se n'adonarà de l'error comès, apareixen llavors les veritables preocupacions d'un vell que ho ha perdut tot. Sol, aïllat de tothom i envoltat dels seus pensaments obsessius arriba Lear a la seva mort.

Lear: "Eres un tumor, una llaga que supura, una úlcera inflamada en mi sangre corrompida"

Efectivament trobem una al·lusió també en el text als efectes físics d'aquest desequilibri. Lear acusa la seva filla Goneril de ser un tumor, llaga, úlcera... La melsa i l'estòmach estan relacionats segons la medicina xinesa. Altres efectes físics provocats per aquest

desequilibri energètic serien fatiga, debilitat corporal, estrés, ansietat, tensió muscular. La respiració seria superficial i toràcica.

Les emocions i les seves dinàmiques

Segons la MTC cada emoció i cada organ el podem relacionar amb una dinàmica energètica:

La ira d'Otel·lo correspon al moviment expansiu cap amunt de la fusta

La tristesa de Hamlet es caracteritza per una condensació de l'energia que té un moviment centrípet com el metall.

La por de Macbeth es classificaria dins el moviment descendent i bàsic de l'aigua

L'eufòria de Romeu i Julieta és encesa, calent, ascendent, ràpida com el foc.

La preocupació del Rei Lear estaria dins la dinàmica de la terra que puja i baixa uniformement.

Les emocions i el 5 animals de Hua To

El Qi gong ens ajuda a equilibrar l'energia i és un gran aliat en el treball amb les emocions.

El Dr.Hua To, metge taoísta del s.II, inspirant-se en el moviment i comportament dels cinc animals (tigre, cèrvol, ós, mico, grua) va idear una sèrie d'exercicis que actuessin sobre cadascun dels cinc òrgans referits en aquest treball i així mateix les emocions que els hi corresponen.

L'exercici del Cèrvol seria el més indicat per equilibrar el fetge d'Otel·lo. A Hamlet li recomanariem que practiqués amb la Grua per esvandir la seva melanconia dels pulmons. Macbeth hauria de prendre exemple del comportament del Tigre per ajudar-lo a depurar la por dels ronyons.

Pels dos enamorats la pràctica del Mico els ajudarà a rebaixar l'exaltació dels seus cors. I finalment el Rei Lear que prengui com exemple la presència de l'ós per adquirir més certesa a la melsa.

Elena Codó

Actriu

enclaudeclown@hotmail.com

www.institutoqigong.com