


Un viaje a nuestras emociones para comprenderlas y sanarlas

Esta es la propuesta que hace el centro de psicoterapia ARA. Dirigido y coordinado por la psicóloga Ángela Suárez, plantea una nueva terapia de Reintegración psico-emocional para conocer, comprender y sanar nuestras emociones.

- **¿Qué es ARA?**

Etimológicamente este nombre es la fusión de tres letras  que en hebreo representan la raíz, el origen de todas las cosas, su desarrollo y la sabiduría final que todo ser humano aspira a obtener. En el plano práctico consiste en una terapia de Reintegración psico-emocional que nos conecta con nuestras emociones más profundas y las hace aflorar para que podamos conocerlas bien con el fin de comprenderlas y después sanarlas. Con todo ello, además de conseguir equilibrio y armonía podemos aprovechar al máximo las potencialidades de cada persona.

- **¿De dónde surge la terapia?**

La terapia de Reintegración psico-emocional surge como resultado de un proceso de estudio e investigación que ha realizado la psicóloga Ángela Suárez a través de la psicoterapia Humanista, Gestalt, Relajación, Regresión y Anatheóresis, con la finalidad de comprender nuestras emociones para nuestro crecimiento personal. La integración de cada una de las disciplinas terapéuticas a lo largo de 20 años de práctica le han permitido crear el método de Reintegración psico-emocional.

- **¿Qué aporta de nuevo este conocimiento?**

La terapia de Reintegración trabaja sobre todo aquello relacionado con los estadios de percepción que el ser humano atraviesa a lo largo de su vida desde que es concebido. A través de estudios de los ritmos cerebrales y de los estados de conciencia que implican cada banda de frecuencias, sabemos hoy que desde el momento de nuestra concepción iniciamos el paulatino aumento de frecuencia de estos ritmos, hasta la etapa adolescente, en que ya prevalecen los ritmos de más alta frecuencia. Durante la vida de una persona hay varios estadios de percepción.

- **¿Es necesario ir al pasado para sanar el presente?**

Para intentar comprender esto, empecemos por explicar muy brevemente lo que sería la evolución del sistema cerebral. Se podría decir que el ser humano no tiene un cerebro, sino tres. Fundido en una sola estructura, nuestro sistema nervioso central alberga tres subsistemas, producto de la larga zaga filogenética que lo vincula a la aventura de la vida cuando ésta optó por salir de la seguridad del mar. Por orden de aparición en la historia evolutiva, esos tres cerebros son: primero, el reptiliano (reptiles), a continuación el límbico (mamíferos primitivos) y por último el neocórtex (mamíferos evolucionados o superiores).

Es importante observar como la evolución no ha desechado lo que fue desarrollándose a lo largo de la historia, de forma que las adquisiciones del reptil permanecen casi idénticas en nuestro cerebro y comprenden el sector inferior del sistema nervioso. De ahí, millones de años después, alrededor del tallo encefálico se desarrolló el denominado sistema límbico, que es el centro encargado de albergar las emociones, tales como, la rabia, el miedo, el amor,... y posteriormente el neocórtex, al que denominamos cerebro pensante.

En definitiva, fue el neocórtex el responsable de la diferenciación entre las demás especies y el desarrollo del ser humano. Esta madurez cerebral le llevó al establecimiento de las relaciones y los vínculos afectivos y hacia una mayor complejidad de su vida emocional.

Por otra parte podríamos hablar del cerebro emocional y del cognitivo, ambos tienen unas funciones perfectamente definidas y diferenciadas. Así, los dos, perciben la información a la vez pero de distinta forma, mientras uno vivencia la emoción, el otro trata de razonarla.

Una vez más se nos presenta la dicotomía ante nosotros, entre lo emocional y lo racional, a través de los dos hemisferios cerebrales, el hemisferio cerebral derecho y el hemisferio cerebral izquierdo respectivamente, con funciones marcadamente opuestas.

De lo anteriormente expuesto podemos deducir que el ser humano entra en constante conflicto entre las emociones y la razón.

- **¿Por qué la adolescencia como un momento tan importante de cambio?**

Porque hasta esa etapa prevalecen los ritmos lentos o de baja frecuencia, relacionados con el Hemisferio Cerebral Derecho, que implican una percepción subjetiva (hacia el interior), altamente emocional. A partir de ese momento prevalecen los ritmos rápidos o de alta frecuencia, relacionados con el Hemisferio Cerebral Izquierdo, que implican una percepción objetiva (hacia el exterior).

- **La existencia de una percepción desde la misma concepción y durante la gestación, ¿El bebé, dentro de su madre, es capaz de sentir emociones en él?**

Sí, desde el momento en que la madre sabe que está embarazada,... cómo vive esta sensación, cómo la percibe.... Todos esos impactos, ya sean positivos o negativos, son los primeros que percibe emocionalmente el embrión y quedan grabados en él. Y a partir de esa emoción y hasta aproximadamente los 12 años, todos los sucesivos impactos quedan impregnados dentro de nosotros. Por tanto, es en todo ese período el que centra y trabaja la terapia de Reintegración.

- **Lo expuesto hasta ahora es comprensible y muchas mujeres lo saben por su propia intuición materna, pero ¿Qué importancia pueden llegar a tener estos impactos emocionales traumáticos en el futuro de las personas, si ni siquiera nos acordamos de ellos?**

Aquí tenemos un buen ejemplo de como aplicar la psicoterapia de Reintegración en la persona. Por medio de un Estado de Conciencia Emocional, ECE, podemos vivenciar esos hechos concretos que tuvieron lugar a lo largo de la gestación, nacimiento y primera infancia que producen impactos traumáticos, que no por no ser recordados, desaparecen. Cuando están ahí, dentro de nosotros, pero no somos conscientes de ellos son como una carga de profundidad patológica dispuesta a estallar por un proceso analógico. Analógico significa semejante y así como una música concreta nos trae el momento de aquel primer beso o un olor de incienso nos trae imágenes de nuestro viaje a la India, de igual manera sucede a nivel emocional. Delante de ciertos hechos concretos en nuestra vida de adultos, por analogía, se despierta toda esa carga de sufrimiento enterrada en nuestro subconsciente, tanto expresada en síntomas psicológicos como somáticos. La activación de una emoción puede ser a través del olfato, del tono de voz de nuestro interlocutor... Cualquier situación, por sutil que parezca, puede actuar analógicamente y activar de inmediato la emoción y alterar nuestra percepción de la situación vivida, ya sea de forma positiva o negativa, dependiendo de qué forma nos marcó la primogénita, a nivel interno.

- **¿Cómo resuelve ARA ese proceso “analógico” que parece automático y fuera de control?**

La terapia de Reintegración trata de buscar el origen de esa emoción dolorosa, integrarla, transformarla y desactivarla, buscando los momentos gratificantes y reforzándolos. Lo resuelve a través de vivenciar –ver y sentir- de nuevo los hechos concretos causantes de esa respuesta negativa, almacenada en nuestra psique y aparentemente olvidada. Para ello basta con llevar al paciente, a través de lo que denominamos un Estado de Conciencia Emocional, ECE, que equivale a una profunda relajación a un estado de percepción emocional (consecuencia de la bajada de frecuencia de los ritmos cerebrales que conlleva la relajación).

- **¿Puede ser desagradable o hasta peligroso vivenciar de nuevo esas situaciones traumáticas?**

En absoluto. Muy al contrario, lo que nos daña y tememos es lo que desconocemos, de lo que no poseemos suficiente información a nivel consciente. El poder acceder a lo que denominamos nuestra Biografía Oculta nos permite traer a la conciencia, comprender, el proceso personal que nos ha conducido a la situación presente. De esta manera tenemos la posibilidad de romper ese proceso automático, analógico que nos enferma, devolviéndonos la armonía perdida, es decir la salud.

- **¿La resolución de la psicoterapia está entonces en “comprender”?**

Exactamente. Se produce un trasvase de información entre el Hemisferio Cerebral Derecho, de percepción subjetiva, emocional y que prevalece hasta la adolescencia y el Hemisferio Cerebral Izquierdo, de percepción objetiva, racional, que es nuestra percepción que prevalece de adultos. Podríamos decir que se produce una sincronización de los dos hemisferios cerebrales, de su información, venciendo esa polaridad que los separa y alcanzando la total comprensión de nuestro proceso. Las fases de la terapia de Reintegración son conocer, comprender, armonizar y sanar nuestras emociones. Todo ello con un fin: la Transformación del Ser por medio de la expansión de la fuerza y la conciencia.

- **¿Es ARA aplicable en cualquier caso y a cualquier enfermedad?**

La terapia no puede aplicarse, generalmente, hasta el final de la adolescencia, dado que el proceso de crecimiento y desarrollo psico-emocional no está totalmente finalizado. Tampoco se puede aplicar a personas con cuadros psiquiátricos graves de esquizofrenia o psicosis. En cuanto a qué enfermedad se puede aplicar, partiendo de la base de que enfermedad es el resultado de desarmonía que afecta a una persona en un momento dado y que se expresa en múltiples y variados síntomas que manejamos. Partiendo de este concepto, el nombre que se le dé a los síntomas que presenta la persona es lo de menos. En ARA se trabaja con personas, no con enfermedades, y por lo tanto es aplicable a cualquier estado particular que el paciente presente, mientras permita llevarla al estado de relajación deseado. Pero hay que señalar que es particularmente eficaz en problemas relacionados con desarmonía emocional: depresión, ansiedad, fobias,... y demás trastornos psicológicos y psicosomáticos, más o menos crónicos.

Con esta terapia se busca qué hay detrás, en el fondo de por ejemplo, esa depresión. De alguna forma se va al origen de la enfermedad, ante todo.

Para poder tener una visión global de un caso, se ofrece una entrevista previa gratuita, en la que el terapeuta escuchará el caso, y una vez conocido, explicará a la persona interesada el funcionamiento de la terapia y aclarará todas aquellas cuestiones que se le puedan plantear.