

Bloch, A. S. (2006). *Alba emoting. Managing emotions through breathing. The alba of emotions*. Santiago de Chile: Ediciones Ultramarinos, pp. 261.

Es inusual la aparición de textos construidos sobre una base de psicología experimental sólida y propia, de autoría latinoamericana, y cuyo contenido incluya modos de transferencia y aplicabilidad directas para el bienestar humano. El libro que comentamos en esta versión en inglés, sintetiza una teoría y un método originales acerca de las emociones. Es de una narrativa amena y de diseño ágil, que contextualiza el ambiente de trabajo y circunstancias de vida de su autora.

Susana Bloch Arendt, psicóloga formada en la Universidad de Chile, inició su trabajo de investigación en los Departamentos de Fisiología de la Facultad de Medicina y de Psicología de la Universidad de Chile, como Profesora de Neurofisiología entre los años 1958 y 1973, posición en la que se encontraba cuando fue invitada a enseñar psicología a estudiantes de teatro. Fusionando lo que había sido su interés vocacional temprano por el teatro y la psicología, propuso la realización de talleres experienciales sobre las emociones, y estaba en ello cuando abandonó Chile a causa del golpe de estado de 1973. Así, en 1974 y posteriores trabajó en Brasil como profesora invitada en el Departamento de Psicología Experimental de la Universidad de São Paulo, y en la Universidad de Boston, USA, como Profesor Visitante. Especialista en psicología experimental, psicofisióloga, creó su laboratorio en la universidad de Pierre y Marie Curie, y culminó su carrera como Directora de Investigaciones del Centre National de Recherches Scientifiques (CNRS) en Paris, Francia.

Aplicando un enfoque experimental al estudio del proceso de emocionarse, los resultados obtenidos por S. Bloch representan un avance significativo al conocimiento de las emociones, y de impacto en las interrogaciones acerca del funcionamiento cerebral. Así, parafraseando a W. Singer del Max Planck Institute for Brain Research de Frankfurt Alemania, su trabajo puede ser considerado como experimentación psicofísica para probar la hipótesis de que hay una propagación

o efecto desde las respuestas comportamentales hacia los estados motivacionales internos.

Su enfoque y método alcanzan distintividad y traen frescor hoy día, cuando la psicología está bastante atravesada por el enfoque cognitivo. Específicamente, su foco está puesto en el comportamiento respiratorio como regulador del emocionar. La respiración, señala, acompaña al emocionar y se puede entrar a éste mediante aquella.

Midiendo patrones respiratorios bajo inducción emocional en condiciones controladas de laboratorio, en adultos de ambos sexos de diferentes culturas, Bloch ha identificado la existencia de seis patrones respiratorios diferenciados, correspondientes a seis emociones seleccionadas como básicas: alegría (risa, felicidad), tristeza (llanto, depresión), miedo (angustia, ansiedad) rabia (enojo, agresión, ira,) erotismo (sexualidad) y ternura (amor parental, filial, amistad). Para la autora, las emociones son biológicas, universales, ahistóricas y no psicológicas, cumpliendo cada una de ellas funciones biológicas adaptativas. Así, por ejemplo, las dos formas diferenciadas de amor que distingue –y características de su clasificación de emociones–, erotismo y ternura, cumplirían dos funciones distintas; apareamiento-reproducción de la especie, y cuidado de los nuevos miembros, respectivamente.

El emocionar adulto está mixturado de éstas seis emociones básicas con sus componentes respiratorios característicos, los que son analizados según su frecuencia (ciclos por minuto), amplitud, duración y pausa inter-cíclica. La evidencia aportada por la autora, constituiría para algunos un apoyo a las ideas de William James; sentimos emociones porque nos observamos desplegando un patrón comportamental característico. Más particularmente, su conceptualización del 'patrón efector emocional' describe la interdependencia entre ritmo respiratorio, expresión facial y kinésica, y experiencia subjetiva, fundamentada en medidas objetivas.

En lo referente a las aplicaciones, su teoría del emocionar y el método Alba Emoting son cada vez

más difundidos y asumidos entre actores y otros profesionales que requieren el ejercicio permanente de la producción de las mismas, al verificar que el método es una poderosa herramienta de autocontrol emocional. Su uso adecuado puede contribuir a la salud mental de los actores así como a elevar la autoestima vía autocontrol o mejor dominio de sí, de las personas en general. El método sería a las emociones lo que un programa de entrenamiento físico es al control corporal, o las ejecuciones vocales al control de la voz, etc. El método Alba Emoting es rápido, ya que bastan tres minutos de práctica del patrón respiratorio para provocarse o desencadenar la emoción buscada, eficaz, porque se provoca la emoción buscada y no otra y, eficiente, porque no deja 'resaca' emocional o huella si para salir de un estado emocional se aplica el patrón propio de la neutralidad emocional (step out). El método estaría a la base de la inteligencia emocional.

S. Bloch, ha desentrañado las claves del ritmo respiratorio y kinestésico, y su uso para mejorar nuestro bienestar mediante el control respiratorio y motor. Su método va desde abajo hacia arriba, o de la periferia al centro, mostrando el poder del control voluntario sobre las emociones, lo que representa un aporte diferenciador respecto de las definiciones y teorías corrientes acerca de las emociones típicamente enfatizando su generación espontánea, no voluntaria o, centrada en la cognición como elemento causal o motivador de la experiencia y el actuar humanos.

La autora demuestra cómo podemos provocarnos los estados emocionales que deseamos, si dominamos nuestra respiración y la kinésica que los acompaña. El uso de la respiración como desencadenante de estados subjetivos o internos, la conceptualización del denominado 'patrón efector emocional' como la interdependencia entre ritmo respiratorio, expresión facial y kinésica, y experiencia subjetiva para desencadenar la emoción buscada, son contribuciones teóricas y prácticas distintivas y destacables por su originalidad al avance de la psicología de las emociones, y su aplicabilidad al entrenamiento en autocontrol emocional. Su uso para el entrenamiento de

actores va en la dirección de la superación del método Stanislavski de la memoria emotiva como inductora de estados emocionales y, así, en la dirección de una protección de la salud mental de aquellos.

El libro que comentamos está estructurado en tres partes, cada una con distinto número de capítulos. La primera, –la más extensa–, 'El espacio del Alba Emoting', incluye la explicación de este método de autoinducción de emociones, y su manejo o control por medio de acciones físicas respiratorias. Se asume que las emociones son estados funcionales del organismo entero, que incluyen simultáneamente procesos fisiológicos (orgánicos) y psicológicos (mentales).

Su narrativa es también amena porque además de transcribir algunos versos atinentes de poesía en castellano, describe sucesos contextuales a sus trabajos. Ella relata aquí que hubo de persuadir a la dirigencia científica del CNRS que las emociones, históricamente concebidas dualísticamente y como algo propio del mundo de lo 'privado', podía ser un objeto de estudio propiamente científico. Después de comunicar en un congreso internacional sobre palomas, visión y conducta (en Alemania), –inesperada y osadamente para su público– que abandonaba el estudio de la visión en palomas, consagró su tiempo al estudio experimental de lo que posteriormente constituiría su método. Resulta tan atractivo como osado sin embargo, que se sugiera también aquí que su método, Alba Emoting, pudiera constituir una prueba experimental de la teoría de las emociones de James-Lange de 1884. Para S. Bloch un estado emocional se expresa en tres niveles, a saber: expresivo –facial y postural–, fisiológico –orgánico–, y subjetivo –mental–. Estos niveles no correlacionan perfectamente y, en casos extremos, producen disociaciones ideo-afectivas.

En esta primera parte del libro también se consignan algunos reportes de personas que describen su experiencia con el método y describe los avatares propios de quien publica en revistas científicas ('Publicar o morir'). También, de cómo puso fin a su cohabitar mundos paralelos y simul-

táneos para el CNRS -trabajando en la visión en palomas-, y con sus compatriotas y directores de teatro y actores en Dinamarca, en el entrenamiento emocional. Su adiós al primero de estos mundos en el congreso referido fue inusual y provocador, aunque liberador. A su regreso a París desarmó sus aparatos de laboratorio y desde ese momento dedicó todo su tiempo a profundizar el estudio de las emociones, a contracorriente de lo era el espíritu reinante en el CNRS. Esta primera parte del libro termina con la transcripción de una entrevista hecha a la autora sobre estos y otros aspectos de su trabajo y vida.

La segunda parte del libro – ‘Ciencia y Emoción’, describe la evolución de sus trabajos experimentales, desde sus inicios en Chile, con registros controlados y filmados de participantes bajo hipnosis o no, de los efectos de la inducción de patrones efectores emocionales, el rol de la respiración, de la postura corporal y la expresión facial, respondiendo preguntas acerca de qué pasa con cada uno de ellos al emocionarnos. Es ilustrado con fotografías de su rostro (y de otros), bajo autoinducción de cada emoción básica, y figuras muy completas –aunque mejorables en su nitidez– caracterizando cada emoción básica según el patrón respiratorio (p.123), y la postura corporal (p.128). Adicionalmente, ordena estas seis emociones básicas en una cartografía cuyo eje vertical va de la relajación a la tensión y, el horizontal, de la evitación a la aproximación (p. 126).

Finalmente, en la tercera parte del libro –‘Aventuras de la autora con su método’, narra algunas experiencias de aplicación del método en actores en Chile (1970-1973), y Dinamarca (1975-1985). Explica cómo las emociones básicas se imbrican y cómo, por ejemplo, en las sociedades occidentales a menudo se mezcla el sexo con ira o miedo y, también, como la ira es frecuentemente acompañada con tristeza o transformada en sarcasmo o abuso verbal. Analiza la complejidad de estas emociones mixtas y de otras, como el orgullo (alegría e ira), la ironía o sarcasmo también como mezcla de alegría e ira, pero en proporciones diferentes de cada una (la inducción aquí enfatiza poner una pequeña tensión en las piernas y brazos acompañada de una

respiración con el patrón de alegría de una intensidad mayor que en el orgullo), los celos (mezcla de rabia, miedo y erotismo), etc. Ilustra como el entrenamiento emocional mediante Alba Emoting no sólo es una práctica más saludable para el trabajo cotidiano de actores, sino que también ejemplifica su potencial psicoterapéutico. Así, muestra cómo el entrenamiento de una actriz (con problemas reales de excitación en sus relaciones sexuales) en el patrón efector del erotismo necesario para desempeñar un rol, tuvo un efecto secundario de mejoría notable en su posterior actividad sexual. Este apartado termina con la descripción de algunas aplicaciones realizadas –y otras posibles– al cine, la publicidad, el desarrollo de las organizaciones, no sin antes examinar algunas críticas hechas por actores, a su método.

La mayoría de los trabajos de S. Bloch han sido publicados en revistas de Estados Unidos y Europa (Journal of Social and Biological Structures, International Journal of Psychophysiology, Behavioral Brain Research, Journal of Experimental Psychology, Cahiers de Psychologie Cognitive, etc.) y el primer anexo de este libro, reproduce quizá uno de los más importantes (“Patrones respiratorios específicos que diferencian las emociones humanas básicas”, Journal of Psychophysiology, 1991, 141, 15). Es una excelente ilustración de su modo de trabajar las emociones experimentalmente.

Los estudiantes y practicantes de la psicología, psiquiatría, educación, actuación, diplomacia, expertos en negociación, gerentes o administradores, así como el público común se podrán beneficiar de la lectura de este libro que contiene un relevante y actualizado ‘saber’ emocional amenizado con algunos elementos contextuales y biográficos del proceso de su construcción, escrito con un estilo ameno, fluido, y con ilustraciones (fotografías) didácticas.

Felicitaciones a S. Bloch en nombre de la comunidad de académicos e investigadores y profesionales de la psicología en América latina, donde observamos con atención su contribución teórica y aplicada en esta edición en inglés<sup>1</sup>, que responde a peticiones y al interés manifestado por público

más allá de nuestra región, en Estados Unidos de América y otros países de habla inglesa.

Emilio Moyano Díaz  
Universidad de Talca, Chile

\*\*\*

Carrillo, J. (2006) *Ética y Empresa*. Bogotá: Unibiblos, pp. 121.

El psicólogo Jairo Carrillo aborda en este libro la reflexión acerca de múltiples cuestiones que apuntan a una fundamental; pregunta que constituye el subtítulo de esta obra ¿Son compatibles la ética y la gestión empresarial en el contexto de la economía de mercado? Si bien se trata de una discusión básicamente filosófica enmarcada en la realidad económica de las organizaciones, el texto conforma un aporte muy enriquecedor para los psicólogos, principalmente aquellos interesados de una u otra manera en la psicología organizacional. En efecto, este profesional cumple un rol muy importante en la mencionada gestión empresarial y, como lo señalaba en otra ocasión (Pérez-Acosta y Perilla, 2006), su gran reto está en el aporte al desarrollo de mecanismos que permitan crear un clima favorable para el trabajo bien hecho en un contexto de crecimiento personal.

La gestión del psicólogo organizacional se encuentra indiscutiblemente marcada por su concepción antropológica, la del contexto en el cual se encuentre laborando y por su posición frente a dicho contexto (empleado, consultor, investigador, etc.). La realidad del contexto muchas veces no es muy clara para el psicólogo y en ese sentido, "Ética y Empresa" brinda muchos elementos informativos y esclarecedores que permiten formar un mejor criterio sobre las características del entorno en el que se desenvuelven las instituciones en la actualidad y su impacto en el individuo como su principal protagonista y razón de ser. Jairo Carrillo, como psicólogo con experiencia de cerca de treinta

años en empresas del sector real de la economía y docente de cátedras de psicología organizacional, posee dicho criterio, el cual le permite hacer una crítica justa del estado actual de las organizaciones y exponer la posibilidad de una nueva realidad, quizás utópica para algunos, pero en todo caso más coherente con el objetivo original de las instituciones económicas.

En seis capítulos, Carrillo desarrolla sus planteamientos que, como señala en el primero de ellos correspondiente a la introducción, van dirigidos a tratar el problema de las condiciones y elementos de las organizaciones económicas que lesionan, dificultan o impiden el ejercicio de la dignidad, la libertad, la igualdad y la solidaridad humanas.

Para ello, en los capítulos restantes aborda el fenómeno del capitalismo en su fase de globalización neoliberal, realizando una crítica al mismo en tanto es el resultado actual de la disociación entre el estudio de la economía y de la ética, prevaleciente desde el siglo XIX. Por el contrario, en la Antigüedad, los conceptos de bondad, justicia y deber, hacían parte fundamental de la razón práctica, de la cual se desprendía, entre otras ramas, la economía. Otros tópicos de carácter ético asociados al funcionamiento de las organizaciones son analizados en el libro; son estos la libertad, la autonomía y la democracia.

La disociación moderna entre economía y ética se hace evidente en la diferenciación entre lo privado y lo público; en este sentido, el bien político se constituye en responsabilidad exclusiva del Estado, en tanto las entidades privadas mostrarían neutralidad o indiferencia moral frente a la responsabilidad social. Es de resaltar la relevancia de este hecho ante el ejercicio del psicólogo en instituciones públicas o privadas, pues probablemente el énfasis de su compromiso se encuentre mediado por la falacia de esta distinción.

La posibilidad de una ética de las organizaciones económicas es planteada por el autor desde una perspectiva aristotélico-kantiana, ahondando en los conceptos aristotélicos de justicia distributiva, virtud moral y felicidad (eudaimonia), y en las tres formulaciones del imperativo categórico

---

<sup>1</sup> Una versión en castellano tuvo previamente dos ediciones en Grijalbo en 2002.