

## ¿Qué son las "emociones atrapadas"?

**E**l concepto "emociones atrapadas" tiene su origen en un libro del Dr. Bradley Nelson titulado "El código de la emoción" ("The emotion code", en inglés). El Dr. Nelson es el creador de algunos de los métodos más avanzados de medicina energética, es especialista en quiropraxia holística y uno de los médicos más reconocidos, justamente, en el campo de la medicina bioenergética y de la psicología energética.

Dado el hecho que no siempre resulta sencillo para las personas expresar de manera conveniente lo que sentimos, esta dificultad se convierte en una acumulación de emociones no procesadas ni elaboradas, las que se manifiestan a través de una serie de problemas y dificultades de tipo físico y/o de bloqueos emocionales.

En este sentido, las emociones atrapadas vendrían a ser como "pequeñas piedras en el zapato" que nos causan incomodidad, dolor, angustia y que terminan por entorpecer nuestro caminar, hasta el momento en que, finalmente, somos capaces de liberarnos de ellas.

En términos generales, detrás de un sentimiento o emoción encapsulada en nuestro cuerpo o mente, hay "heridas o experiencias traumáticas que no han sido resueltas" por la persona. También puede haber un individuo con un bajo nivel de Inteligencia Emocional a quien le resulta difícil expresar y procesar de

manera apropiada sus emociones, a raíz de lo cual, quedan atrapadas en el cuerpo y, más tarde o más temprano, terminan por causar problemas en la salud física o mental del sujeto afectado.

Ahora bien, pese a la falta de consenso científico, la vinculación entre las emociones no elaboradas y la sintomatología física (o somatización), no es algo que pueda considerarse nuevo, ya que basta pensar en que la ansiedad suele traducirse en una serie de problemas, tales como sudoración, insomnio, sequedad bucal, trastornos gastrointestinales, etc. Asimismo, la ira reprimida representa el combustible ideal para elevar la presión arterial. Tampoco es casualidad que algunos niños presenten síntomas febriles justo cuando sus padres están de viaje. Por lo tanto, las enfermedades psicosomáticas dejan al descubierto la naturaleza emocional de algunos trastornos y enfermedades médicas.

Si bien la sanación emocional y energética aún no cuenta con un respaldo científico sólido, representa una práctica alternativa de sanación cada vez más utilizada. De acuerdo con el Dr. Nelson, cada "emoción atrapada está vinculada a un punto o área específica del cuerpo", en tanto que la biodescodificación comparte una perspectiva muy similar al sugerir que cada "síntoma o enfermedad tiene un significado simbólico concreto". La biodescodificación es una propuesta de la

medicina alternativa que busca encontrar el origen metafísico de las enfermedades o su significado emocional, para desde allí encontrar la forma de sanar.

La "Tabla de las Emociones Atrapadas", desarrollada por el Dr. Nelson y su equipo de investigadores, es una herramienta que forma parte de la "Terapia de Liberación Emocional" (TLE) y en ella se enumeran las distintas emociones displacenteras que puede experimentar una persona, las que se relacionan con una zona corporal u órgano específico.

Es así, que el miedo, por ejemplo, se relacionaría con el riñón, la tristeza con el pulmón, la ira con el hígado y los celos con los órganos sexuales, y si bien, este enfoque ha recibido muchas críticas debido a la falta de respaldo científico –como habitualmente sucede con cualquier nuevo método de sanación–, la relación entre el cuerpo y las emociones resulta imposible de negar, especialmente, porque estas emociones y los síntomas que las acompañan nos entregan claros mensajes a los que debemos escuchar y prestar atención. Si nos hacemos los sordos ante sus reclamos, dichas emociones se harán presente de formas dolorosas, incómodas y con cuadros claros de trastornos psicosomáticos.

Dr. Franco Lotito C. –  
[www.aurigaservicios.cl](http://www.aurigaservicios.cl)  
Conferencista, escritor e  
investigador (PUC)