



## Resumen Tertulia día 13 de febrero del 2007

### “Memoria y Emoción”

El día 13 de febrero se celebró la primera tertulia del Portal de Inteligencia Emocional, con un total de quince asistentes, cubriéndose así el cupo máximo que nos permitía el local. Espero que las personas que figurábais en la lista de espera y no pudisteis asistir, podáis estar el próximo mes.

La tertulia fue muy animada, fluida y rica en aportaciones. A todas, digo todas porque el público fue muy femenino, nos gustó mucho el ambiente, el lugar y el clima que allí se creó durante el evento.

Las conclusiones que extraímos a lo largo de las dos horas que duró la tertulia fueron muchas y muy diversas. No obstante, en un esfuerzo por resumir algunas de las ideas que allí se dijeron podríamos enumerar las siguientes:

- Sobre la pregunta: ¿qué pesan más sobre nuestros recuerdos, nuestras experiencias positivas o negativas?, las respuestas fueron diversas puesto que puede depender de varios factores:

- a) de la actitud de la persona y de su percepción sobre lo que es positivo o negativo;

- b) de la etapa evolutiva de la persona en que sufrió la experiencia negativa, ya que no es igual la huella que deja la misma experiencia en un niño/a de 7 años o en un adulto de 40 años;

- c) de la cultura de la que procede la persona. Hay culturas en las que se viven las situaciones de alegría, miedo, rabia o tristeza de forma distinta. Hay culturas donde la alegría se expresa más abiertamente, culturas donde el miedo, la rabia o la tristeza no la consideran tan negativas porque han aprendido a superar dichas emociones con optimismo y esperanza. Llegamos, por ejemplo, a la conclusión, de que, en base a la experiencia de algunas de las participantes, no es igual la manera en que se expresan las emociones en Rusia o en Colombia.

- d) de la capacidad de cada uno de identificar y regular sus emociones;

e) de la intensidad de la emoción, de su duración en el tiempo y de la relación emocional que existe entre las personas implicadas en dicha experiencia positiva o negativa.

- Algunas personas opinaron que, en general, recordábamos más las experiencias positivas que negativas porque el cerebro nos protege y utiliza esta estrategia como mecanismo de defensa.

- Además, también discutimos sobre si los traumas emocionales de los padres pueden heredarse genéticamente a los hijos. Después de debatirlo durante un tiempo, llegamos a la conclusión de que dichas experiencias emocionales no se transmiten a través de los genes.

- En general todas estábamos de acuerdo en que la totalidad de las emociones son útiles, tanto las positivas como las negativas, ya que nos ayudan a sobrevivir y a adaptarnos a las distintas situaciones de la vida aprendiendo de ellas

- Una de las asistentes a la tertulia nos deleitó de forma espontánea con un cuento muy bonito de Jorge Bucay en el que se explica la relación entre la tristeza y la rabia, cómo la tristeza se disfraza muchas veces de rabia y viceversa.

De forma excepcional os envío una aportación que una de las participantes a la Tertulia quiso añadir vía mail, en un gesto de generosidad, puesto que tuvo que irse antes de que finalizara la misma:

*“La memoria emocional recoge dos informaciones: una externa (el suceso acaecido) y otra interna (el impacto del momento: mi reacción emocional -la emoción en sí misma y el sentido cognitivo que le doy al suceso- y el efecto fisiológico que tiene en mí). Estas dos informaciones son las que retiene la memoria emocional a largo plazo (que puede ser consciente o inconsciente). Ahora bien, que una vez pasado el tiempo la persona pueda ser capaz de darle un sentido positivo al suceso, que aprenda de él y pueda positivarlo, es otra cosa. Hacer ésto no cambia la información guardada en la memoria emocional. Este acto de positivar el suceso se hace a posteriori, y se guarda en el cerebro cognitivo y en la memoria emocional, pero en un compartimento aparte (por tanto, no puede sustituir el impacto del episodio). Esto hace que una violación, por ejemplo, pueda haber estado superada cognitivamente y emocionalmente, pero cada vez que la persona sienta un olor o esté en una disposición corporal que el cerebro inconscientemente conecta con el suceso traumático vivido, la persona pueda repetir las reacciones emocionales y corporales propias de la vivencia de la violación. Si realmente ha elaborado el suceso, estas reacciones le duraran poco, las podrá gestionar gracias a los recursos que ha aprendido a utilizar durante el proceso de elaboración del episodio. Pero se ha de tener presente que la elaboración del episodio traumático no es más que una elaboración (disponer de recursos emocionales y cognitivos donde no había), en ningún caso es una sustitución en si del episodio en la memoria, que se guardará eternamente.*

*Una de las técnicas que se utiliza en la elaboración de episodios traumáticos es la EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing).*

*Otra cuestión a tener en cuenta es qué hace que un suceso nos impacte más o menos negativamente o positivamente y que, consiguientemente, perdure más*

*o menos en la memoria. Según las posiciones existencialistas, el suceso tendrá más impacto en la persona y por tanto más impacto en su memoria cuanto más afecte a su existencia en tanto que persona, es decir, a su proyecto de vida. Si un suceso afecta muy negativamente al proyecto de vida de una persona, más garantía tenemos de que el impacto emocional sea de mucha intensidad y quede más grabado en la memoria y que para superarlo (elaborarlo o adaptarlo) tenga que reforzar sus recursos personales”*

Para finalizar os presento una foto donde podéis ver alguna de las personas asistentes que, al final de la tertulia se brindaron a posar para la cámara:



Desde aquí quiero agradecer a todas las personas que asistieron a la tertulia su participación y entusiasmo. Gracias a vosotras la velada fue muy, muy especial. ¡Muchísimas gracias!

Mayte Saavedra  
Fundadora y Directora del Portal de Inteligencia Emocional