Las emociones son reacciones biológicas de nuestro cuerpo originadas a partir de registros que nuestro ADN lleva inscripto tras una larga evolución.
En la inmensa unidad de tiempo que trascurrió de nuestra evolución como especie, adquirimos reacciones necesarias para la supervivencia; las emociones son reacciones imprescindibles para esta.
Todo ser vivo reacciona con emociones, como vimos antes, desde una simple ameba hasta nosotros, una especie con capacidad transformadora de su entorno gracias al desarrollo de su increíble cerebro tiene las mismas emociones, pueden variar en matices pero no en esencia.
El miedo es seguramente la emoción fundamental, ya que detecta y nos aleja del peligro. Está tan presente en una ameba como en nosotros el homo sapiens-sapiens.
Los procesos para que desencadenen las emociones en animales complejos como los mamíferos, funcionan a través del sistema nervioso central y el endocrino, pero son los estímulos externos los que las ponen en función.
Vemos entonces mas complejidad fisiológica para mejor elaboración y una reacción mas sofisticada, pero igual en cuanto al estímulo, el peligro sigue provocando miedo, el mamífero corre, los unicelulares se retraen y se expanden. Definitivamente los dos huyen.
Por ejemplo, un peligro desencadena la emoción de miedo, cuando esta ocurre se guarda como un recuerdo, por tanto emoción más una idea.
La conciencia del miedo ya es un sentimiento y así se almacena en la memoria.

Los sentimientos se caracterizan por ser concientes e incluyen una elaboración por medio de la estructura o aparato psíquico, por lo tanto el sentimiento de miedo no es igual en todas las personas a igual peligro, la emoción sí no tiene por qué variar.
Los seres humanos tenemos emociones y sentimientos, el recuerdo de un sentimiento de miedo es suficiente para desencadenar una reacción, y de acuerdo cómo se lo haya vivido, el recuerdo será más o menos susceptible o por el contrario extremadamente sensible, aquí variarán de forma predominante la cultura del miedo en la sociedad y su tiempo histórico y familia que toca en suerte.

El sentimiento de miedo se pude invocar desde adentro sin un estímulo externo.
En la emoción el estimulo es externo, solamente por ejemplo, un dolor de origen corporal provocado por un agente nocivo externo, puede desencadenar miedo, en ese momento preciso el dolor se escinde del cuerpo junto a una idealización personal del hecho real, de forma imaginaria la parte del cuerpo dolorida ya no nos pertenece.
A partir de ahora en nuestra mente se vive como externo, entonces ya es sentimiento de peligro no real, sino de realidad individual perceptiva y distorsionada.
El recuerdo original del hecho que provoca miedo se vuelve tan antiguo y es guardado tan profundamente que se vuelve inconciente, pero nunca es olvidado de forma definitiva, nunca desaparece y puede actuar desde el interior sin mediar emoción dolorosa externa.
Los miedos que generan fobias o ataques de ansiedad, son emociones primarias que se

vivieron con mucha intensidad conciente en su momento original, y se guardaron en el inconciente para sobrevivir a la percepción de aquello que nos espantó.
Y desde ahí habrá reacciones de estímulos menores que evocan el gran miedo con todas sus distorsiones fantasmizadas.

Muchos dolores corporales, vértigos y mareos o malestares digestivos, son reacciones fóbicas o crisis de ansiedad de miedos enmascarados.
La comunicación verbal y no verbal (terapia manual) es una fórmula para recordar buceando en la profundidad del ser y recordar el miedo primitivo, y sí luego olvidar los excesos del recuerdo mal interpretado, más asumir la parte del miedo que ya no cambiará, el miedo original.
Sostener un presente ansioso basado en un pasado de miedo no entendido cargado de interpretaciones fantasiosas, es un futuro doloroso en cuerpo y alma.
El miedo es una emoción primitiva, quizás la mas importante de la emociones como ya he mencionado, cuya función detecta el peligro tratando de garantizar la supervivencia.
Cuando tomamos conciencia del miedo, formamos un sentimiento, si este no es claro y suma desconcierto al verdadero peligro, será una fobia, un miedo injustificado que nos aleja de la realidad del peligro por eso tendremos miedo donde no hay peligro verdadero.

Si el sentimiento es el miedo a la realidad y trae aparejado la posible pérdida de los seres queridos, la pérdida de nuestra integridad física o nuestros logros en forma inminente o próxima en el tiempo, es un sentimiento de miedo genuino y proporcional.
Pero si no es verdaderamente real, porque es un peligro surgido del pensamiento fantástico, será entonces angustia: miedo por algo que no sabemos si ocurrirá, un sentimiento ligado a la distorsión del saber de lo real.
Este saber surge de las experiencias inconcientes que nos han demostrado peligros verdaderos, sin necesidad de análisis alguno más que saber que nuestra integridad nunca está garantizada.
Pero cuando por motivos de percepción distorsionada se asocia el saber real de los hechos, y estos son generalmente sentimientos de angustia que vienen relacionados con pensamientos fantásticos y solo son peligro en nuestra mente pero no en la realidad, provocan igual o más miedo que los verdaderos y muchas veces pánico.
Vemos cómo ideas preconcebidas culturalmente en nuestra ontología, distorsionan la emoción del miedo por el pánico que paraliza, es la reacción contraria como ya lo vimos, a la huida neutralizando su verdadera efectividad causando malestar corporal hasta límites impensados, muy angustiosos y lacerantes psicológicamente.

Si el sentimiento de miedo nos agobia y paraliza, anula la función de la emoción de miedo que nos permite resolver el peligro, entonces la vida la viviremos de pánico en pánico.
Cuando la conciencia del miedo es difusa o nula, variaremos de negadores a actos temerarios

que nos acercan al peligro verdadero y pagaremos tarde o temprano sus consecuencias.
En todas las formas de tomar conciencia distorsionada del miedo, el cuerpo será protagonista con síntomas diversos como grandes dolores crónicos, vértigos y mareos o trastornos gastro-intestinales entre otros.
Estos aparecerán como el peligro hipócrita (máscara) del peligro real a nuestra existencia, que no se sabe asumir ni se quiere entender.
Creeremos que el síntoma sin más explicación es el peligro y no la causa **negada** originada en el verdadero peligro. Porque no hay peor miedo, que tener miedo al miedo, y eso es ansiedad.
Angustia, ansiedad y pánico, es lamentablemente una triada común en la vida cotidiana de los seres de esta sociedad.
Dolor, vértigos y mareos, estreñimiento y cansancio extremo, son la expresión cotidiana de la triada del miedo mal entendido.

La palabra teatro se origina en el griego de theatron, que significa lugar para la contemplación.
En salud, hablar de teatro se asocia con la ironía y la descalificación, como también la exageración de un padecer. Nada está más alejado de la realidad.
Si el teatro es un lugar para contemplar ¿el cuerpo no lo es?,¿dónde debe observar el terapeuta el dolor o el síntoma si no es en el cuerpo?
Los terapeutas de la salud, son parte del teatro donde se debe contemplar la solución de los problemas del cuerpo y su ser.
Saber escuchar, tocar y sentir al paciente, es facilitar el arte de la contemplación.
Hacer esa pregunta puntual que desencadena el relato del paciente, es determinante en el teatro de la salud.
En el teatro se representa arte, en la salud también.
Interpretar la problemática del paciente en forma íntegra, requiere un profundo espíritu vocacional de la contemplación del otro.

Las emociones surgen de las necesidades básicas del vivir, y son "los apetitos de la vida", la conciencia de estos, nos lleva al desarrollo de los sentimientos.
La satisfacción o frustración del sentimiento deja con los años la huella en el cuerpo.
De canas a dolores, de arrugas a enfermedades se viste nuestro cuerpo, producto de felicidades o tristezas que los sentimientos supieron leer del apetito de nuestras emociones, y la conciencia supo o no alimentar.

El cuerpo es el escenario de las emociones, donde actúan los actores y actrices que interpretan el libreto de nuestros sentimientos, que siguen el escrito de nuestra mente, basada e inspirada en la experiencia de vivir y sentir el día a día de nuestra larga existencia.
Por lo tanto nuestro cuerpo es una obra de arte que interpreta tanto alegrías como tristezas, dolores o placeres, siempre realistas como la vida misma.
El cuerpo humano es la parte animal que expresa en síntomas físicos, todo aquello que la

razón de la conciencia de sí mismo del ser humano parlante calla, miente o se miente a sí mismo, sobre todo en cuanto a emociones y sentimientos refiere.
La razón se sustenta en la interpretación de la realidad que toca vivir, y como es lógico, se la interpreta a conveniencia y se la defiende en muchos casos hasta el daño propio o ajeno, por el solo hecho de tener razón.
La razón suele perseguir una ilusión buena o mala, en cambio el cuerpo vive en la realidad de la supervivencia, persigue estar vivo y de la mejor manera posible.
El estado del cuerpo es consecuencia directa de la verdad; la razón es la interpretación de la realidad y esta es la percepción de la verdad.
El presente que vivimos está cercado por un pasado que no ocurrió y un futuro que no será, esa es la verdad y fuente de dolor.
Nuestra memoria se alimenta de la interpretación de la percepción de lo vivido y la ilusión de un mañana, de esa realidad se elabora la razón de cada uno.
En cambio el cuerpo es un fiel testigo del pasado, lleno de huellas de la vida verdadera, pero también carga con la representación simbólica de todo aquello que el homo sapiens, el homo razonabilis y el homo moralis, no saben pedir con palabras, no saben decir con su capacidad parlante, prefieren como razón la sinrazón de contarlo con síntomas corporales.
Escuchamos con el oído verdades que duelen en el estómago, cargamos en nuestro raquis la culpa de ver con nuestros ojos lo que hicimos y no hicimos, y nos duele en la espalda de no saber la diferencia de lo bueno hecho y lo malo no hecho.
Alguien nos habló del cuerpo y sus razones, pero el inconciente corporal está hecho de verdades y sus quejas: los síntomas son la interpretación de la percepción de la verdad, eso que llamamos realidad y desde ahí creamos razones corporales.
Con las mismas razones en una parte del planeta, alguien es feliz y su cuerpo parece flotar, en otro lado del globo tenemos un infeliz con dolor y sufriendo. A idénticas razones, distintas percepciones de la realidad, sensaciones corporales y distintas formas de contar con el otro.