

The background of the page is a light blue gradient. On the right side, there is a vertical rectangular area with a darker blue background. Overlaid on this area are several film strips of different colors (blue, green, purple) that appear to be looping and overlapping each other. The film strips have sprocket holes visible along their edges.

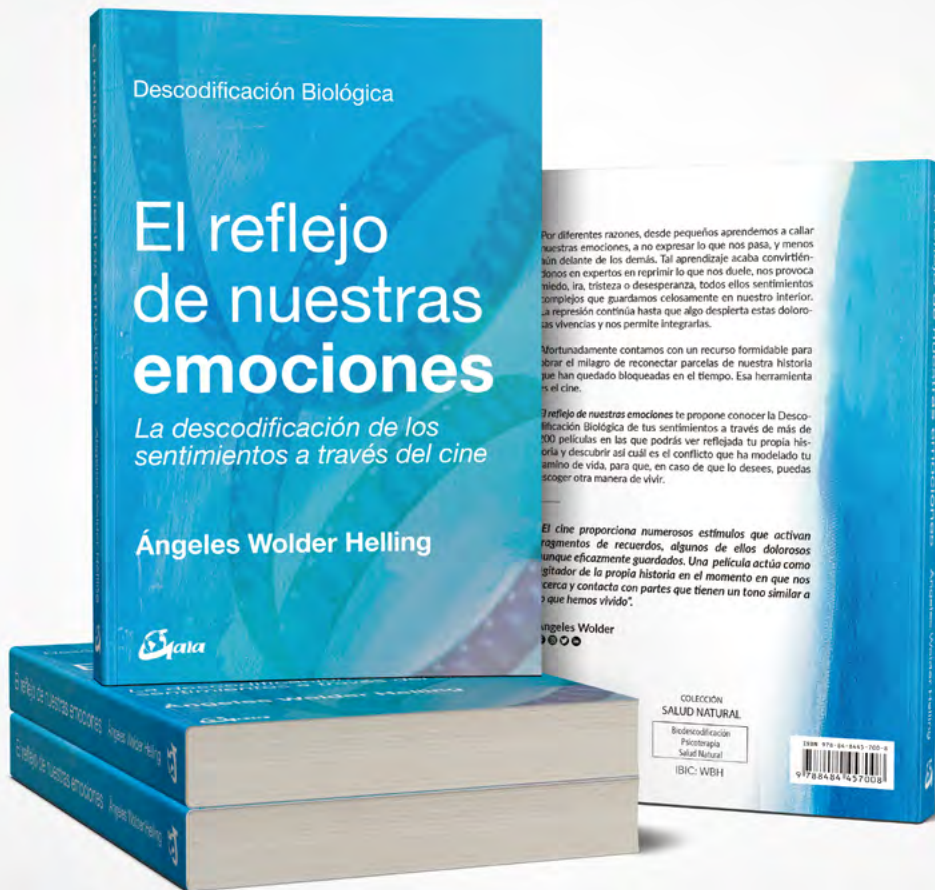
Ángeles Wolder Helling

El reflejo de nuestras **emociones**

*La descodificación de los
sentimientos a través del cine*



El Libro



“El cine proporciona numerosos estímulos que activan fragmentos de recuerdos, algunos de ellos dolorosos aunque eficazmente guardados. Una película actúa como agitador de la propia historia en el momento en que nos acerca y contacta con partes que tienen un tono similar a lo que hemos vivido”.

Ángeles Wolder Helling



Cine & Descodificación



Por diferentes razones, desde pequeños aprendemos a callar nuestras emociones, a no expresar lo que nos pasa, y menos aún delante de los demás. Tal aprendizaje acaba convirtiéndonos en expertos en reprimir lo que nos duele, nos provoca miedo, ira, tristeza o desesperanza, todos ellos sentimientos complejos que guardamos celosamente en nuestro interior. La represión continúa hasta que algo despierta estas dolorosas vivencias y nos permite integrarlas.

Afortunadamente contamos con un recurso formidable para obrar el milagro de reconectar parcelas de nuestra historia que han quedado bloqueadas en el tiempo. Esa herramienta es el cine.

El reflejo de nuestras emociones te propone conocer la Descodificación Biológica de tus sentimientos a través de más de 200 películas en las que podrás ver reflejada tu propia historia y descubrir así cuál es el conflicto que ha modelado tu camino de vida, para que, en caso de que lo desees, puedas escoger otra manera de vivir.

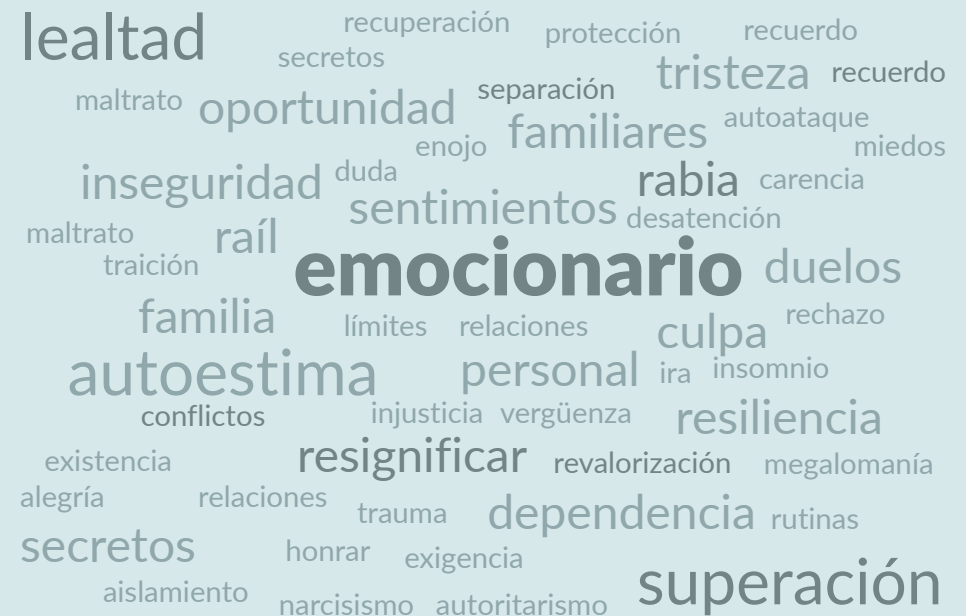
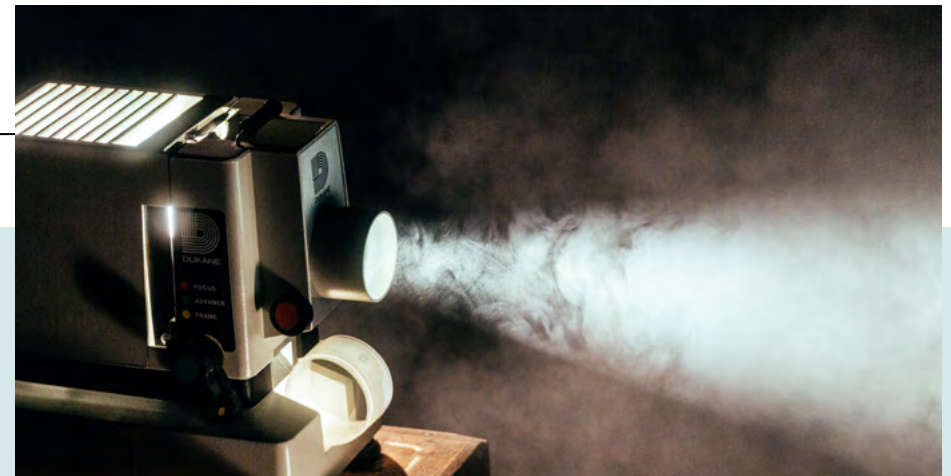


Fotogramas de emociones

La Descodificación Biológica nos permite **comprender los conflictos** que hemos vivido y **descubrir las huellas que han dejado en nosotros**. Con ese fin, nos enseña a escucharnos con atención para descifrar el idioma de nuestro cuerpo.

A través de un **recorrido por películas** de distintas épocas y nacionalidades, Ángeles Wolder tiende un puente entre el cine y las emociones, y nos invita a detectar los fotogramas que más nos afectan —es decir, aquellos sentimientos que han quedado congelados en nuestra vida— para que tomemos conciencia de las sensaciones corporales que nos provocan.

Localiza en el **emocionario** el tema que desees trabajar y remítete a las películas que mejor lo reflejen. Volver a ver las historias de cine que más te conmueven y prestar atención al lenguaje de tu cuerpo te conectará con tu propia historia.



Escenas que nos hablan

Más de 200 películas en las que podrás ver reflejada tu propia historia.

“¿Cuál es el papel de una película? El cine actúa de espejo, hace una devolución. ¿Y que nos refleja? Que algo de lo que hay en la pantalla pudo haber ocurrido en nuestra vida y al verlo nos moviliza las emociones.”

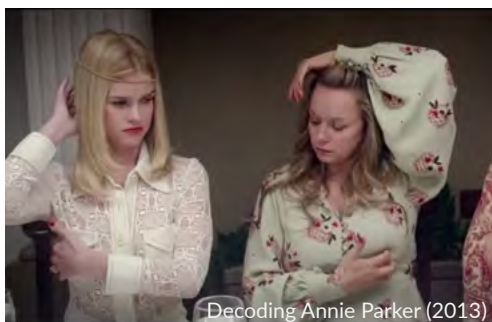
“Las películas suelen tener algún fotograma que nos acerca las parcelas robadas por el inconsciente al consciente, escondidas o maquilladas y guardadas en las profundidades del alma.”



Volver (2006)



La Tête en friche (2010)



Decoding Annie Parker (2013)



Difret (2014)



Gerald's Game (2017)



Un lugar en el mundo (1992)



Festen (1998)



Como agua para chocolate (1992)



American Beauty (1999)



Love Story (1970)



The Light Between Oceans (2016)



La Autora



Ángeles Wolder Helling

www.institutoangeleswolder.com



Ángeles Wolder Helling

Dirige el Instituto Ángeles Wolder y es autora de *El arte de escuchar el cuerpo*, publicado en esta misma editorial. *El reflejo de nuestras emociones* es su 2º libro de Descodificación Biológica.

Es licenciada en Kinesiología (Fisioterapia) por la Universidad de Buenos Aires, Profesora en Enseñanza Universitaria en la Universidad de Belgrano y Licenciada en Antropología Social y Cultural en la Universitat Autònoma de Barcelona. Tiene estudios de Máster en Ergonomía y Psicología e inició el contacto con las terapias a través de los estudios de Sofrología (1994), Programación Neurolingüística (1995), Hipnosis Eriksoniana (1996), Constelaciones Familiares (2001), Nueva Medicina Germánica (2007), Biodescodificación (2007), TIPI (2012) y Neurobiología (2017).

Ángeles Wolder es un referente en el sector de la Descodificación Biológica y su trabajo es reconocido en todo el mundo. Cuenta con más de 30 años de experiencia docente y desde hace más de una década se centra en comprender y observar cómo el ser humano y la humanidad gestiona los conflictos emocionales.

Imparte numerosos cursos y conferencias sobre Descodificación Biológica, participa en diversos programas de radio y televisión, y escribe asiduamente en su blog sobre el alcance de la Descodificación Biológica.



Extracto

1

El cine: una herramienta para la Descodificación Biológica Original

«Ningún arte traspasa nuestra consciencia y toca directamente nuestras emociones, profundizando en los oscuros habitáculos de nuestras almas, como lo hace el cine».

Ingmar Bergman

La Descodificación Biológica Original, además de ser un acompañamiento terapéutico, también es una forma de pensar sobre el origen de lo que nos disgusta en la vida o lo que nos enferma. A menudo creemos que la causa de los males está en factores externos: en la genética, en la mala suerte o en los otros, y depositamos en el exterior lo que nos hace daño o nos molesta. Otorgamos así la culpa de lo que nos pasa en el interior a los eventos externos, como si nosotros no tuviéramos ninguna responsabilidad sobre lo que nos ocurre.

Esta nueva relación con los síntomas vira la mirada hacia el interior y nos dice que, para que un síntoma se manifieste, la persona tiene que haber atravesado un conflicto biológico que no se ha podido descargar. Es una vivencia estresante, inesperada, dramática, sin solución y sin expresión lo que nos obliga a reaccionar de alguna forma para hacer frente al peligro. Es así como vamos viajando por la vida sumando conflictos biológicos que al fin y al cabo nos construyen. A cada conflicto, una

acomodación. Acción y reacción adaptativa. Para llegar a ser la persona que somos hoy, hemos anexado cada evento o conflicto biológico de nuestra existencia. No dejamos nada de lado ya que todo sirve, tanto lo que consideramos bueno como lo malo. De todo se aprende y en cada proceso escogemos la respuesta más adecuada para sobrevivir. Pasamos por eventos que causan heridas y por otros que nos enriquecen. Agradable o desagradable, todo estuvo y todo estará, ya que nuestras vivencias perduran en nuestros descendientes igual que nosotros transportamos memorias ancestrales.

La vida está llena tanto de momentos difíciles como de momentos maravillosos. Todo lo vivido queda en nuestro cuerpo, el cual actúa como un reservorio de instantes con alguna nota emocional, y es precisamente la activación del cuerpo, donde se guardan emociones y sensaciones, lo que permite descodificar. Es una vía directa a la sanación y el crecimiento personal.

Cine y descodificación

Reímos, sufrimos, lloramos y nos emocionamos por lo que les sucede a los protagonistas. Les comprendemos o empatizamos con ellos y a la vez removemos las vivencias propias, lo que facilita el otorgarles un nuevo sentido. Sin embargo, a pesar de que no estamos dentro de la película, el impacto que tiene sobre nuestro cerebro es similar a vivir nosotros mismos la experiencia, ya que real, imaginario, virtual o simbólico, para el inconsciente es lo mismo.

Con la Descodificación Biológica damos sentido no solo a lo que experimentamos cuando vemos una imagen que nos impacta, sino que comprendemos por qué nos remueve, lo que nos da la posibilidad de revisar nuestros conflictos emocionales. Comprendemos la lógica de las vivencias y el porqué de las reacciones, resultados y desenlaces de cada una de ellas para no tropezar dos veces con la misma piedra. Esta comprensión nos permite evolucionar y externalizar nuestras tensiones para evitar repeticiones inútiles que ya no nos llevan a ningún aprendizaje solo nos anclan en el pasado.



La premisa básica para comprender qué es descodificar es la llamada Primera Ley Biológica, que nos dice que, antes de la aparición de un síntoma, la persona ha vivido un shock, un trauma o un conflicto. Por ello, la Descodificación Biológica Original tiene como objetivo principal acompañarla para que lo reviva y, a partir de ahí, se desprenda de las sensaciones corporales y elimine el estrés. Cuando se pueden descargar las tensiones acumuladas en el cuerpo y el alma, se encuentra el anhelado equilibrio. Para ello, recurre a distintas herramientas.

En este libro, la herramienta es el cine, un buen recurso que nos ayuda a evocar y conectar con la propia historia. Las películas funcionan como activadoras de sentimientos, emociones y sensaciones corporales y sirven tanto para entender el proceso vivido como para realizar un trabajo personal. Son caminos hacia el mundo interno que nos permiten abrir la puerta del alma para soltar los dolores agolpados o reforzarse a través de experiencias positivas. El cine es arte y el arte tiene algo o mucho de terapéutico. Por ello, la Descodificación Biológica Original usa esta herramienta para poder hacer realidad el cambio.

La palabra *cinematógrafo* es un neologismo que etimológicamente proviene de las palabras griegas κίνη' (*kiné*), cuyo significado es «movimiento», y γραφός (*grafós*) o imagen y que describen lo que se produce en la pantalla, es decir, una «imagen en movimiento». Y eso es lo que busca la Descodificación Biológica Original, poner en movimiento las imágenes cosificadas y calcificadas para despejar el camino a la sanación. Todos queremos sentirnos felices y para ello es importante conocernos, trabajar nuestros bloqueos y asumir que tenemos los recursos dentro de nosotros para conseguirlo.

A menudo, en clase de Descodificación Biológica Original o en consulta, suelo recordar alguna película relacionada con el tema que se está trabajando, y lo hago al asociar que lo que le preocupa a la persona hoy suele estar muy bien reflejado en alguna creación artística. Puede ser un libro, un cuadro, una música, una escultura o una película. En ocasiones, es tan fiel el retrato

que me pregunto si detrás de la obra hay terapeutas, descodificadores biológicos o psicoterapeutas como guionistas. Cuando me pregunto por qué la reunión causa-efecto o síntoma-conflicto es tan clara a ojos de un descodificador, la respuesta llega inmediatamente: es que las tramas y argumentos reflejan la realidad presentándonos la vida tal cual es, e incluso, y aunque se trate de ciencia ficción, solo se puede reflejar lo que llevamos dentro. La diferencia está en que cada persona puede interpretar lo que ve en función de sus propias gafas y por eso cada uno hará una apropiación según lo que se mueve en su interior. La película es la misma para todos los que la ven, pero cada uno reacciona o se conmueve de una manera diferente. Lo mismo sucede con los eventos en la vida. Son los que son y solo la manera de interpretarlos de cada uno hará que nos carguemos de estrés o vayamos más ligeros por la vida.

Las imágenes, los sonidos y las historias que contienen las películas presuponen y nos llevan hacia una reflexión sobre nosotros, sobre los otros y sobre el mundo. ¿Quién no ha visto una película como *La vida es bella* (1997) y se ha preguntado sobre la posibilidad de ofrecer a nuestros hijos un mundo mejor? Si habéis visto la saga de *El Padrino* (1972-1974-1990) en algún momento, ¿no os habéis preguntado acerca de la fuerza de los mandatos familiares? Si os ha tocado escuchar en *Buscando a Nemo* (2003) a Marlin, el padre viudo de Nemo, hablando con su hijo de que la aleta hipotrófica con la que ha nacido es un símbolo de buena suerte y a su vez hablando con el futuro profesor de su hijo, el Sr. Ray, advirtiéndole de las serias dificultades que tiene su hijo por su anatomía, puede ser que hayáis tenido un segundo de confusión ante un doble discurso evidente. Las reflexiones posteriores que ocurren al ver una película se pueden considerar, igual que la Descodificación Biológica Original, herramientas curativas, preventivas, sanadoras, motivadoras, balsámicas. Podemos hacer que nos acompañen en la evolución de nuestra conciencia de vida, nos hagan replantearnos creencias y movilizan estructuras mentales.



Cuando olvidar nos ayuda a sobrevivir

Ante una situación de estrés, no solo hay una reacción psicológica, sino que se producen cambios biológicos en el cuerpo. Los estudios recientes de neurociencia nos muestran el circuito que siguen las emociones dentro del cerebro y del cuerpo. Por ejemplo, se pueden producir descargas emocionales asociadas a cambios y modificaciones físicas debido a la presencia de ciertos componentes hormonales y neurotransmisores, que se vierten en la sangre con el objetivo de preparar el cuerpo para la supervivencia. Ante un peligro, o lo que nuestro inconsciente entiende que es peligroso o de vida o muerte, esos componentes preparan a la persona y la predisponen a enfrentarse al conflicto, a luchar o escapar, o hacerse el muerto.

A partir de ese momento, el episodio empieza a formar parte del inconsciente y el recuerdo se reprime como mecanismo de prevención. Un único instante fuerte o muchos pequeños momentos de estrés dan un mismo resultado. El cuerpo no lo olvida, sino que lo constriñe en el inconsciente y, gracias a que está guardado, podemos recuperarlo y agotarlo en otro momento. En suma, todo lo que vivimos queda registrado mediante emociones que tienen unos componentes químicos y unas sensaciones corporales asociadas. Es el momento clave para la Descodificación Biológica Original, ya que la búsqueda se centra en disminuir o eliminar la tensión vivida.

Para poder integrar una historia fragmentada es necesario que la persona reviva el instante preciso, lo agote y suelte la carga emocional y las sensaciones que estén asociadas. Es decir, que mientras que nuestra psique o nuestras partes racionales intentan contarnos la película de muchas maneras para convencernos de que hemos pasado página de la situación traumática, nuestro cuerpo no nos engaña. Este mecanismo es biológico y forma parte de la sabiduría de la naturaleza.

La conducta de todos los seres vivos usa dos patrones para ayudarnos a vivir mejor: alejarse de lo negativo y acercarse a lo positivo. En el momento del impacto viene a nosotros una

etiqueta o pensamiento, que nos permite clasificar la secuencia vivida como, por ejemplo, entre otros casos: *viví un accidente, quedé en ridículo, insultó a mi madre, me juzgaron, desapareció mi gato, me/le diagnosticaron de X, mi hermano enfermó, siento miedo, cuando discuten mis padres escapo, sufro si me insultan, mis amigos no me invitaron al paseo, me obligaron a comer algo asqueroso, pasé mucha vergüenza, etc.*

Es el caso de Adam, de la película *Ejecutivo agresivo* (2003), cuya asociación inconsciente de peligro es que besar a una chica puede tener graves consecuencias. Adam acarrea desde la infancia una fobia que finalmente le limita. Sufre estrés en las relaciones y, como prevención, su inconsciente le alerta cada vez que intenta acercarse a los labios de una mujer. Para él, la salvación está en dedicarse a otras cosas que no sean las chicas. En lugar de resolverlo y descartarlo, el pensamiento le transmite de manera equivocada: «¡Huye del sufrimiento!».

FICHA DEL LIBRO

EL REFLEJO DE NUESTRAS EMOCIONES

La descodificación de los sentimientos a través del cine



Autora: Ángeles Wolder Helling

ISBN: 978-84-8445-788-6

Editorial: Gaia Ediciones

Fecha de la edición: Feb. 2019

Edición N°: 1.ª

Colección: Psicoemoción

Idiomas: Español

Encuadernación: Rústica

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

N° Páginas: 288



Contenido

Agradecimientos.

Prólogo: Una imagen vale más que mil palabras.

Introducción.

1. El cine: una herramienta para la Descodificación Biológica Original.
2. Cuando los problemas se convierten en conflictos biológicos.
3. Una revolución interior: la cascada que va del pensamiento a las sensaciones corporales.
4. Cuando vivimos un conflicto biológico y no lo podemos expresar.
5. Nuestras reacciones viscerales ante el peligro.
6. Cuando falta amor hacia uno mismo o hacia los demás.
7. Los programas iniciales biográficos o prebiográficos: las heridas del alma
8. Cuando la experiencia vital temprana deja heridas abiertas. Distintas situaciones programantes.
9. El resultado de un choque biológico: el síntoma como solución.
10. Cuando los miedos pilotan la vida.
11. La programación heredada de ancestros y antepasados.
12. La muerte: un traspaso.
13. El cine revela los dramas (conflictos) que hay detrás de un resultado (síntoma).
14. Cuando la enfermedad grita lo que el alma sufre: enfermedades cancerígenas.
15. Cuando el diagnóstico genera un conflicto.
16. Una trampa: la percepción o el error de nuestra interpretación del mundo.
17. Atención, ¡spoiler! Destripemos juntos una película y el libro.
18. Objetivo: la felicidad

Bibliografía.

Listado de películas.

Emocionario.



Instituto
Ángeles Wolder


Tu espacio de formación
y evolución personal


www.institutoangeleswolder.com


prensa@institutoaw.com

Teléfono: +34 93 412 71 00

Móvil: +34 636 29 46 29

 InstitutoAngelesWolder

 InstitutoAngelesWolder

 InstitutoAW

 AngelesWolder

 AngelesWolder