

De las emociones a la conexión mente-cuerpo: la contribución de Nina Bull.

Juan A. Mora Mérida y José T. Boyano Moreno. Departamento Psicología Básica. Universidad de Málaga.

INTRODUCCIÓN: Nota Biográfica.

Nina Bull nació el 4 de Noviembre de 1880 en Buffalo (N. Y.), en una familia acomodada. Los intereses tempranos de Bull en la educación infantil la llevan a instar a Dewey para abrir un centro pedagógico, basado en la actividad. Se debían poner a disposición de los niños las condiciones físicas y mentales ideales para su desarrollo. Se preocupa también por la configuración de la identidad y la individualidad de cada niño.

En Nueva York participa en movimientos sociales ligados al sufragismo. En Greenwich Village colabora en el movimiento modernista, junto a intelectuales como Mabel Dodge Luhan Georgia O'Keefe, Emma Goldman, Gertrude Stein y su hermano Leo Stein.

En la década de los 30 colabora como investigadora en la Universidad de Columbia y en el Instituto Psiquiátrico de Nueva York (Lewis, 2000). Publicará cerca de una veintena de artículos científicos y dos importantes libros.

DISCUSIÓN.

Hacia la década de los 40, Nina Bull (1880-1968) desarrolló un programa de investigación sobre las emociones, incluyendo una teoría completa que especificaba cómo podrían derivarse técnicas de relajación y control emocional.

En su teoría actitudinal (Bull, 1945,1951), la emoción se soporta sobre una secuencia neuromuscular que parte de una actitud motora previa, preparatoria, y conduce hasta la acción. El retraso de la acción supone la emergencia de la experiencia emocional, en tanto el sujeto percibe sensaciones provenientes de la postura, así como otras sensaciones orgánicas. Los cambios efectivos del estado emocional requerirán por tanto cambios posturales y orgánicos. Sobre esta base, Bull construye su programa de regulación emocional.

Bull (1945) utilizó técnicas de hipnosis para inducir emociones y constatar sus efectos somáticos, obteniendo así pruebas para su teoría. Comprobó que las emociones negativas (miedo, ira, disgusto...) implicaban un patrón fisiológico básico, diferenciable del patrón específico de emociones positivas, y que este patrón se presentaba asociado a un perfil postural determinado.

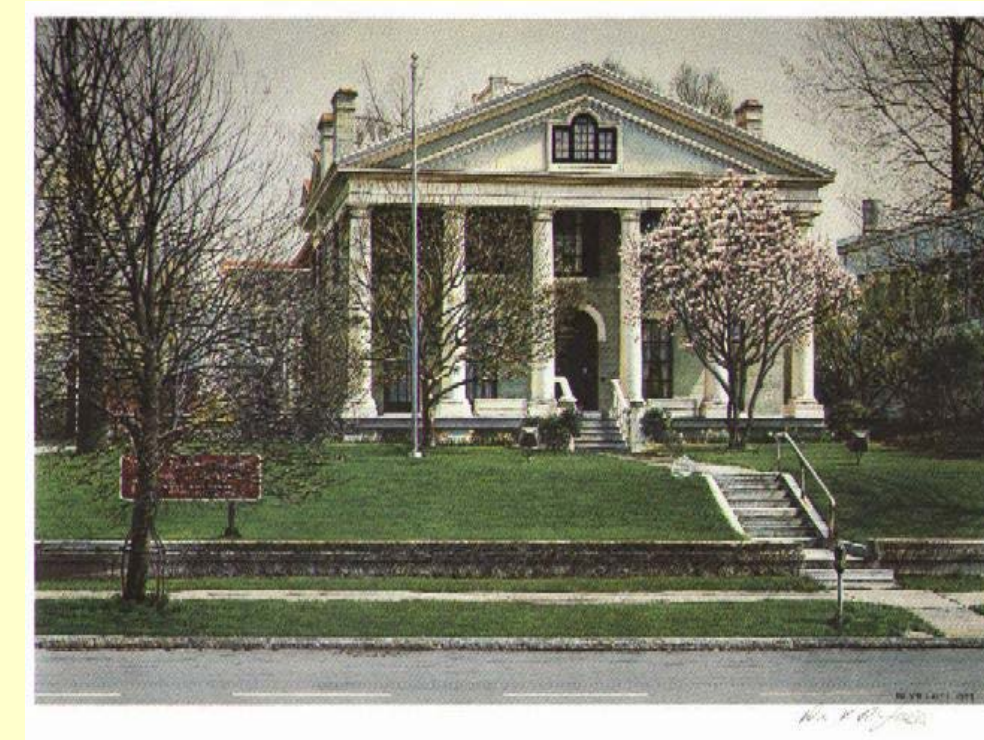


Fig. 1.
Ansley Wilcox Mansion.
Casa familiar en Buffalo (NY).



Fig. 2. Nina Bull.

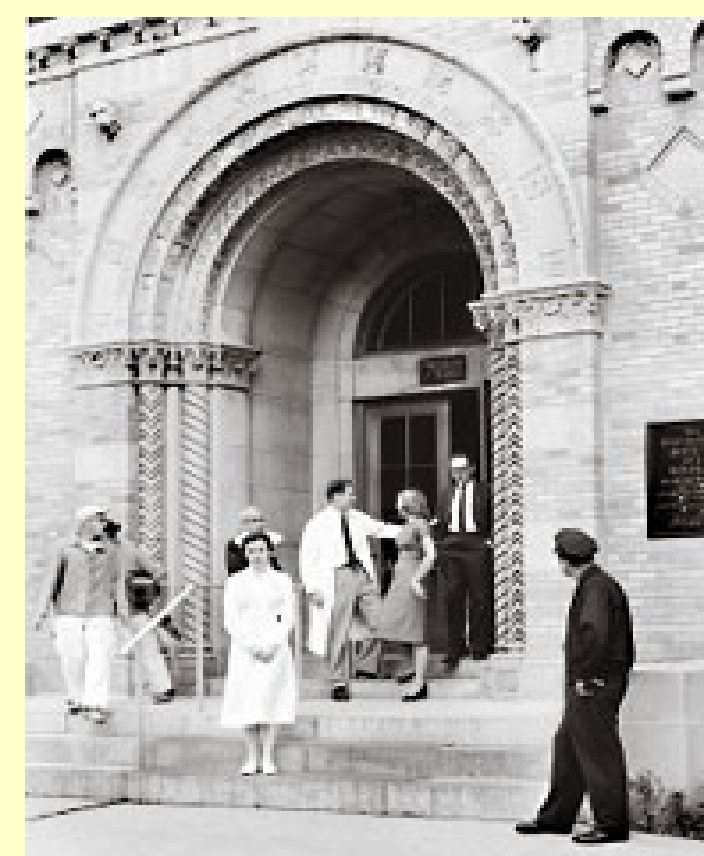


Fig. 3. Instituto Psiquiátrico de Nueva York, hacia 1960.

CONCLUSIONES.

La relevancia de Bull estriba en su influencia en terapias que proponen actividades corporales como método de regulación emocional (Lewis, 2012).

Las técnicas de relajación y auto-regulación de la psicología *formativa* y otras psicoterapias de base corporal asumen en gran parte una idea nuclear de Bull: la actitud corporal genera un estado anímico.

En el ámbito teórico, Bull desarrolla ideas presentes en James-Lange, Münsterberg y Washburn e influye en la psicología aplicada, constituyendo un estímulo para los desarrollos holísticos, que inciden en la relación mente-cuerpo (Bull, 1962).

Bull constituye un antecedente que ha contribuido a la recuperación de una visión neo-jamesiana de las emociones, como procesos que son elaborados por los individuos a partir de un patrón fisiológico básico y conceptos culturales (Barrett, 2012).

Su búsqueda de un patrón fisiológico básico para cada estado emocional anticipa los desarrollos de Ekman (1992) en busca de correlatos de expresión facial para las emociones. El siguiente paso ha sido la elaboración de programas de inteligencia artificial para identificar patrones faciales.

La recuperación de la figura de Bull tiene lugar en el marco de la reactivación del campo de la investigación en el área de la emoción, que pasa a ocupar un lugar central por volumen de publicaciones y repercusión social.

Ampliando el foco, se puede ubicar su figura en los movimientos modernistas de principios del siglo XX, que enfatizaron la corporalidad como dimensión central en la vivencia de la mujer.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Barrett, L.F. (2012). Emotions are real. *Emotion*, 12, 413-429.
- Bull, N. (1945). Towards a clarification of the concept of emotion. *Psychosomatic Medicine*, 7, 210-214.
- Bull, N. (1951). *The attitude theory of emotion*. New York, NY: Nervous and mental disease monographs.
- Bull, N. (1962). *The body and its mind: An introduction to attitude psychology*. New York, NY: Las Americas.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, 6, 169-200.
- Lewis, D. J. (2012). Nina Bull: The Work, Life and Legacy of a Somatic Pioneer. *International Body Psychotherapy Journal The Art and Science of Somatic Praxis*, 11 (2), 45-58.