

Reseñas de libros

J.W. Pennebaker, J.W. (Ed.)(1995). *Emotion, Disclosure, & Health*
Washington, D.C.: American Psychological Association.

Si bien ha avanzado notablemente nuestro conocimiento respecto a los efectos que pueden llegar a producir diversas respuestas emocionales (ansiedad, ira, etc.), apenas conocemos los efectos que la inhibición o represión de las emociones tiene sobre la salud física y mental.

Resulta curioso que la época en la que vivimos bien podría denominarse “de la inhibición” - recordemos los años sesenta y mediados de los setenta y habremos de aceptar sin reservas esta afirmación-. En esta era de “virtud” (Pennebaker, 1990) hemos aprendido a inhibir hábitos no saludables (fumar, beber, sedentarismo, etc.), a modificar conductas de riesgo en el ámbito sexual (SIDA, etc.) y hasta en la alimentación (hipercolesterolemia, etc.); es más, aprendimos también a no manifestar abiertamente nuestros sentimientos, emocionándonos tan sólo cuando vemos a alguien incapaz de inhibir sus emociones también como nosotros lo hacemos.

En contra de lo que se creía, actualmente sabemos que la capacidad para expresar, recordar y afrontar de manera simbólica los sucesos con una alta carga emocional es un factor determinante del mantenimiento de la salud; por tanto, nos encontramos con un nuevo factor de riesgo que se debe considerar a la hora de elaborar explicaciones en torno a la relación causal existente entre las emociones y la salud.

El libro que presentamos, editado por la *American Psychological Association* dentro de la serie *Science*, y coordinado por James W. Pennebaker (Director del Departamento de Psicología de la Universidad Metodista de Dallas), recoge diversas aportaciones a la tesis que desde 1984 sostiene el autor: inhibir deliberadamente nuestros sentimientos, afectos y emociones puede producir efectos negativos para la salud.

Pennebaker observó que los sujetos que habían padecido sucesos traumáticos, o situaciones altamente estresantes, tenían mayor probabilidad de enfermar física y mentalmente si posteriormente no expresaban sus sentimientos y emociones (Pennebaker y O’Heeron, 1984; Pennebaker y Beall, 1986; Pennebaker, Hugues y O’Heeron, 1987). A partir de esta observación se realizaron numerosas investigaciones que parecen confirmar que la inhibición de las emociones induce un estado de hiperactivación fisiológica, provoca inmunodepresión (Pennebaker, Kiecolt-Glaser, y Glaser, 1988) y efectos adversos a largo plazo en la salud (Pennebaker y Susman, 1988); además, induce sesgos en los procesos cognitivos, a la vez que dificulta los procesos de afrontamiento adaptativo. Complementariamente se ha demostrado que enfrentarse activamente a los problemas, expresando abiertamente (*disclosure*) las emociones, reduce la activación fisiológica asociada al hecho traumático y contribuye a su afrontamiento eficaz (Pennebaker, 1993).

El texto que presentamos está estructurado en cuatro partes: En la primera se introduce el tema (J. Pennebaker), revisándose los aspectos históricos y culturales de la confesión o revelación de las emociones, con especial interés al contexto terapéutico (E.Georges).

La segunda parte aborda los procesos cognitivos implicados en la inhibición y la revelación de las emociones, tratándose desde el papel de los pensamientos no adaptativos en la psicopato-

logía (D. Werner y J. Lane), hasta el estudio de las revelaciones y las preocupaciones (D. Borkovec y colaboradores), pasando por el papel del lenguaje en el afrontamiento de los hechos traumáticos, ya que éste media en la reducción de los niveles de ansiedad, a la vez que promueve la asimilación adaptativa del evento traumático (B. Stiles); esta segunda parte se cierra con un capítulo que analiza el proceso de expresión de las emociones durante el proceso terapéutico (W. Bucci).

El tercer núcleo temático se centra en la expresión de las emociones y su papel en la etiopatogenia de los trastornos psicósomáticos. Se revisan temas de actualidad tales como el concepto de inteligencia emocional (P. Salovey y colaboradores), así como diversos constructos relacionados a los que se les ha atribuido un papel variable en la psicósomática moderna: la represión emocional (G. Schwartz y J. Kline) y la alexitimia (D. Páez y colaboradores). Se trata también el papel de la inhibición en la función inmune (K. Petrie y colaboradores), así como su efecto en una patología concreta, las cefaleas de tensión (H. Traue).

La última parte aborda las dimensiones clínicas y sociales del tema, prestando especial atención a su dimensión clínica (capítulos de M.J. Mahoney y de B. Domínguez y colaboradores), así como a las peculiaridades culturalmente determinadas en la expresión emocional (capítulos de B. Rime y J. Wellankamp).

En suma, el libro ofrece una completa panorámica de la complejidad, así como de los diversos niveles de análisis posibles en las relaciones entre expresión de las emociones y salud. El texto es altamente recomendable, tanto para el clínico como para el investigador interesado en las relaciones entre mente y cuerpo.

Referencias bibliográficas

- Pennebaker, J. (1990). *Opening up: The healing power of confiding in other*. New York: William Morrow (traducción española en Alianza Editorial, 1994).
- Pennebaker, J. (1993). Putting stress into word. Health, linguistic, and therapeutic implications. *Behaviour Research and Therapy*, 31, 539-548.
- Pennebaker, J. y Bealls, S. (1986). Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.
- Pennebaker, J. y O'Heeron, R. (1984). Configing in other and illness rates among spouses of suicide and accidental death victims. *Journal of Abnormal Psychology*, 93, 473-467.
- Pennebaker, J. y Susman, J.R. (1988). Disclosure of traumas and psychosomatic processes. *Social Science and Medicine*, 26, 327-332.
- Pennebaker, J., Hugues, C. y O'Heeron, R. (1987). The psychophysiology of confession: Linking inhibitory and psychosomatic processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 781-793.
- Pennebaker, J., Kiecolt-Glaser, J. y Glaser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: health implications for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 638-639.

Francisco Martínez Sánchez

Universidad de Murcia
E-mail: franms@um.es