



600 MIL

GRACIAS!!

Los 20 artículos
más leídos de mi
blog

María Clara Ruiz



Autora:

María Clara Ruiz Martínez.

Asesora de Redacción:

María Cristina Martínez.

Fotos:

Vicent Pérez, Sandra Keil. Brad Keil, Camilo Ruiz, Julia Quitian, Yolanda Carrascosa, María Clara Ruiz y autores de imágenes de libre uso, a quienes igualmente reconozco.

Origen:

Blog: María Clara Ruiz.

<https://mariaclararuiz.com>

600.000 Gracias...

*Por seguir
creyendo en lo
posible...*



En mi mundo ideal, imaginario, los días suceden naturalmente y da tiempo para todo. Las actividades y los ritmos personales se armonizan, la creatividad emerge con facilidad, los conflictos se abordan con confianza y los demás están en esa misma línea.

En la vida real, la de urgencias y relojes, el tiempo se evapora entre las responsabilidades asumidas, la rebeldía se desata ante absurdas exigencias y la mejor ilusión consiste en el encuentro de un equilibrio que abra puertas, para dejar salir las ideas y verlas convertidas en palabras.

En ese juego entre ilusión y realidades, ha pasado un tiempo desde la última publicación: "500.000 Gracias", y ahora nos situamos en otro momento, ya superadas las 600.000 visitas a mi blog.

Es decir que cien mil personas más han visitado la web y esta vez tienen mérito adicional, pues son solo aquellas que han aceptado los términos de privacidad

obligatorios y que, por lo tanto, han autorizado ser contabilizadas como visitantes.

El proyecto evoluciona hacia una sosegada presencia, en esta sociedad que empieza a dar algo de valor a la salud mental, mientras que, por otro lado, se va anclando en una preocupante polarización a todos los niveles.

Entre aciertos y contradicciones, este blog permanece en su identidad, su función y su motivo: la apertura a un entorno virtual que cambia a toda prisa, con un lenguaje comprensible en temas relacionados con nuestra salud emocional y psicosocial.

Seguiremos... con el placer de siempre, compartiendo presencias, divergencias, encuentros y reencuentros.

Gracias... ¡600.000 Gracias!

María Clara Ruiz Martínez
<http://mariaclararuiz.com>

07. Una nueva oportunidad para conocernos.

El camino es más intenso y placentero cuando nos animamos a conocernos.

09. La trampa de los deseos.

La trampa está en buscar satisfacciones inmediatas para producir alivios transitorios.

12. Respirar nuestras vivencias.

Desbloquear con la confianza en que el mismo camino nos irá dando las respuestas.

15. Inmigrantes en Psicoterapia.

“Ser inmigrante” se puede vivenciar de mil maneras, desde la realidad del aquí y ahora hasta la constante huída al imaginario...

19. Carácter – La manera de afrontar la Vida.

La manera de afrontar la vida tiene una relación directa con nuestro carácter.



22. Cuidado con el Cuidado.

Que no se nos convierta en otro comodín para distraer nuestros desencuentros, sino que por el contrario nos ayude a mejorar cada vez más nuestro estar en compañía.

26. Duelos y aniversarios, en la lógica inconsciente.

Hay aniversarios que no recordamos y sin embargo resuenan en algún lugar de nuestro interior.

30. Miniduelos Cotidianos.

¿Cuántos duelos vivimos en un día? Seguramente muchos, pero no nos damos cuenta.

34. Lo mal que van las cosas.

No todo está perdido. Saquemos a pasear el arte que nos hace tan humanos.

36. Ladrones de Tiempo.

Recuperar nuestro tiempo para diseñar el mapa que nos lleve a nuestro encuentro.



64. Después de la Psicoterapia.

68. Ética en la Red, reflejos de lo Real en lo Virtual.

73. Salud Emocional para inmigrantes, ¿Lujo o Necesidad?.

78. Y sigue la rueda girando.



41. Luz de Gas – La silenciosa negación del otro.

En un espacio psicoterapéutico de calidad, la persona se irá encontrando a sí misma y tomará consciencia de las trampas que le han llevado a ser presa fácil para las relaciones abusivas.

46. “Nunca llorábamos Normal” – La luz de una Consciencia.

Seguramente a los adultos de hoy nos quede alguna que otra lagrima por liberar.

49. La farsa del eterno bienestar.

52. Lo habitual no siempre es lo normal.

57. Donde cabemos todos.

61. La soledad del selfie.

Y para terminar...

82. Conoce la Web.

83. Todas las entradas del Blog.

91. Ediciones Anteriores ¡¡GRACIAS!!.

92. ¡Sigamos en Contacto!.



*Dicen que "hay
que ir a terapia",
que viene bien
para cuidar la
salud mental.*

Pero...

¿qué es eso?

¿sirve de algo?

*Terapia psicológica,
¿Para qué?
-10 reflexiones-*



Una nueva oportunidad para conocernos

Cada día viene con una nueva oportunidad para conocernos, para comprender cómo y por qué funcionamos como lo hacemos, para responder a esa recurrente pregunta de por qué somos como somos.

Aceptar esta oportunidad o por el contrario ignorarla, es una cuestión muy personal y nadie está obligado a verse si no puede, si no quiere o si siente que aún no es su momento.

Creo que en general, todos y todas hacemos lo que mejor podemos y uno de los más grandes errores consiste en pretender forzar la máquina para ser o hacer algo supuestamente “más” o “mejor” de lo que es, pues esa es la manera más certera de equivocarse, de caer en la trampa creyendo que la forma y las respuestas están afuera, o que simplemente uno no tiene remedio y le tocó el personaje más desafortunado de la historia.



En todo caso, lo que más pesa es el sufrimiento que acompaña a la insatisfacción personal y lo que más cansa es tener que hacer uso de cantidad de defensas para mantenerse en pie, afrontando una realidad que no parece tener compasión con la parte vulnerable de nuestro ser.

😓 Es agotador ir por el mundo aparentando estar al 100%, cuando en realidad querría uno caer redondo en el sofá, al menos por un rato.

😓 Cansa pretender saberlo todo y aún más cuando pensamos que acudiendo compulsivamente a Google vamos a liberarnos de la ignorancia, mientras consumimos información hasta quemarnos sin haber sacado nada en claro. ¿Te suena?...

😓 Adaptarse a lo que surja para agradar y usar miles de estrategias con la esperanza de acertar todo el tiempo y en todas partes, desgasta hasta el infinito, tanto como agota dedicarse a rechazar cualquier sincronía solo por no ceder.

😓 Cansa mucho también expresar la angustia, los celos, la envidia, la inseguridad o el miedo de formas siempre indirectas y muchas veces inconscientes, como por ejemplo dedicándose a desprestigiar sistemáticamente a los demás, sacándoles los trapos sucios que (no por casualidad) tanto se parecen a los propios.

😓 Cuesta mucho convencerse de que las cosas van a cambiar simplemente porque sí, y aferrarse a la expectativa de transformaciones ajenas mientras se queda uno con la ilusión de la supuesta razón a toda costa.

😓 Qué agotador resulta el caminar a ciegas, la insistencia en correr hacia adelante desconociendo la propia historia personal, como si se pudiera comprender un libro sin necesidad de abrirlo.

Resulta paradójico que para no estresarse demasiado, uno prefiera mantenerse en la superficie aún con el agua al cuello, que sumergirse en la complejidad del mundo interno. Porque como vemos, no existe nada más estresante que vivir luchando contra la corriente.

Entonces sí, hacemos lo que mejor podemos y queremos. Pero también es cierto que el camino es más intenso y placentero cuando nos animamos a conocernos y a hacernos conscientes de nuestras formas de funcionar, dándonos así la oportunidad de transformar lo transformable.

Este viaje de la vida, como sabemos, trae momentos de alegría, de vacío, de dolor e incertidumbre. Pero seguro que no hay experiencia más amarga que la de ignorarse a uno mismo, de espaldas a las emociones que acompañan las vivencias mientras se agotan nuestras fuerzas en el intento de vivir a medias.

Buscar hasta encontrar un trocito de autenticidad e ir tirando de la cuerda puede ser un inicio, a veces imperceptible, pero tan valioso que puede llevarnos a lugares nunca imaginados dentro de nosotros mismos.

Te propongo que lo hagamos de verdad... hagamos lo que mejor podamos y queramos... en el mejor momento posible. ■



Dyaa Eldin

La Trampa de los Deseos

*Me pregunto cuántas veces en un día expresamos nuestros deseos.
“Ojalá... suceda algo, me llame alguien, consiga esto”... en la
expectativa de obtener lo que creemos que nos dará bienestar,
alegría, libertad, paz.*

La trampa está en poner a algo o a alguien en el lugar de la meta del deseo, buscando satisfacciones inmediatas para producir alivios transitorios.

En general percibimos este estado maravilloso fuera de nosotros, en forma de objeto o de experiencia y más de una vez implica la presencia (o ausencia) de otra persona, que además tendrá sus propios deseos y expectativas.

Me pregunto también si el deseo hace parte del proceso de evolución personal o si por el contrario es uno de los motivos de insatisfacción de tantas personas que sienten la vida como un constante fracaso, al no ver realizados sus sueños.

Deseo... ¿Qué, cómo, por qué?

Yo no le veo nada de malo a desear. Me parece que da color a la vida y que motiva a seguir andando los caminos. No estoy peleada con la esperanza ni con la alegría de unas cuantas fantasías.

Pero también creo que todo depende... Depende de lo que deseamos, de nuestros motivos y también de la forma de desear. Porque no basta solo con querer algo para tenerlo, porque las cosas no se dan solo porque lo merecemos o porque somos quienes somos. Porque no tenemos una lámpara de Aladino esperando a ser frotada... porque tampoco hay que tenerla.

Entonces depende de lo que deseamos y también de nuestra forma de desear. Y aquí es donde el inestimable aporte de la psicología nos da luces.

Llegamos al momento del deseo con una historia detrás y ahí ponemos nuestra

experiencia de toda una vida, reflejando un adecuado desarrollo psicoafectivo en nuestros primeros años, o por el contrario nuestras carencias, miedos e inseguridades por resolver.

Porque los deseos van más allá de los objetos concretos y no tienen nada que ver con el simple hecho de necesitar algo, comprarlo y aprovechar su funcionalidad. Cuando los afectos están implicados, los deseos actúan como metáforas de nuestro mundo interno, como formas de repetir o de experimentar por una vez sensaciones placenteras muy antiguas.

¿Dónde está la trampa del deseo?

La trampa está en poner a algo o a alguien en el lugar de la meta del deseo, buscando satisfacciones inmediatas para producir alivios transitorios.

Queramos o no, entendamos o no, la posibilidad de que un deseo se cumpla depende de muchos factores que están más allá de nuestra voluntad. Está la realidad, es decir que están los otros. Está el espacio propicio y el momento que hace algo viable o inviable. Incluso está la conveniencia o inconveniencia de que ese deseo se haga realidad, de lo cual, por cierto, uno se da cuenta después... posiblemente cuando el deseo ya se haya esfumado.

¿Quién decide sí o no, cuándo, dónde, cómo? Algunas veces nosotros, otras veces todo... menos nosotros. Porque hablamos de un deseo, no de un plan ni

de un derecho así que no basta con decidir o exigir que ese deseo se nos cumpla.

Es posible caer en la trampa de una búsqueda incesante de la satisfacción de los deseos, disponiéndose a sacrificar lo que sea con la falsa ilusión de colmar nuestras ansias, claro está, siempre que podamos pagar el peaje hacia la felicidad anhelada.

Así es como los deseos por el éxito, la belleza, la popularidad, el dinero o las experiencias extraordinarias nos pueden llevar a la deriva, aferrándonos a ellos y convirtiéndolos en obsesiones hasta conseguir precisamente lo contrario: un calvario, una colección de desagradables insatisfacciones.

Lo mismo sucede con las relaciones. Es muy conocido el caso de sentirse tan “enamorado” de alguien, que el ansia de ser correspondido se parece demasiado a la convicción de que se le puede controlar y poseer. Ya sabemos hasta dónde puede llegar el grado de toxicidad de una relación con estos ingredientes y más cuando se ampara en la justificación del “todo por amor”.

A veces lo que engancha no es la ilusión porque el deseo se haga realidad. Es más, pasa a menudo que cuando se consigue lo deseado, precisamente en ese

momento deje de ser deseable. Entonces a veces, lo que engancha es el simple hecho de mantenerse en la expectativa, en el constante anhelo de algo o alguien que supuestamente llegará: un viaje, un logro, una persona, una cosa que cuando llega... si llega... representa solamente el comienzo de un nuevo deseo.

Entonces no creo que se trate de no desear, de mantenerse en el lado oscuro de la película en plan nihilista pensando que todo va fatal, que es imposible estar mejor o que ilusionarse es de ingenuos y subhumanos.

Se trata de asumir nuestros deseos contando con nuestras riquezas pero también con nuestras carencias. Se trata de conocernos para poder detectar nuestros verdaderos motivos, así como nuestras posibilidades y nuestros límites.

Se trata de nuestro grado de tolerancia a la frustración, de nuestra capacidad de placer, del equilibrio entre tomar y soltar, dar y recibir... se trata de nuestra capacidad para fluir con la vida.

Y eso es lo que DESEO hoy para ti... que tengas, que recuperes la capacidad para fluir con la vida. ■

*Tras desearlo intensamente, por fin lo tienes.
Pero como por arte de magia, en cuanto es
tuyo deja de ser valioso...*



Respirar nuestras vivencias

Hoy pienso en esos momentos de transición, cuando se acaba un camino pero aún no empieza otro. Es como una suspensión en el tiempo, un aparente nirvana donde lo pasado ya no está pero el futuro aún no llega y el presente es poco más que un suelo de arena movediza.

Es como esos tiempos en que todavía no se asienta la primavera y uno no sabe si salir de casa con los zapatos de invierno o sacar ya las sandalias que esperan ser de nuevo rescatadas, para darse un buen paseo el próximo verano.

O como esa deliciosa sensación que disfrutamos los amantes de los viajes, de permanecer 8 o 10 horas en un avión sin poder hacer ya nada por lo que se olvidó incluir en la maleta y sin saber exactamente qué sucederá al aterrizar, mientras abajo todo transcurre con rutinaria normalidad.

Pero en el avión poco se apuesta, en principio, ya que toda responsabilidad recae sobre otros. A uno solo le toca dormir, leer, ver una película y como mucho rogar por que la comida sea al menos digerible, mientras mágicamente cambia el tiempo según el huso horario del fugaz lugar donde uno está no más que unos cuantos segundos.



Durante toda una vida tenemos diversas experiencias que nos hacen pasar de un estado a otro y en medio de estos cambios habita ese momento en que nada es igual a lo que era, ni será nunca igual a lo que viene.

Otros momentos vitales

Estos tránsitos, como el del avión y el de las estaciones, me recuerdan otros momentos vitales. Tiempos de cambio que vienen algunas veces con dolores y pérdidas y otros que, aún deseados y felices, incomodan o al menos desconciertan.

Relaciones de pareja que terminan y otras que comienzan, migraciones, pérdidas o cambios de trabajo, jubilaciones, procesos que se transforman con la edad.

Durante toda una vida tenemos diversas experiencias que nos hacen pasar de un estado a otro y en medio de estos cambios habita ese momento en que nada es igual a lo que era, ni será nunca igual a lo que viene.

“Vacío” es la más clara sensación que acompaña ese momento. Tan fácil de decir y de escribir, tan difícil de asumir en tiempos de *clicks* y de comidas rápidas. Queremos saltarnos este paso en los procesos y es un gran error, porque es precisamente cuando parece que no sucediera nada extraordinario, cuando tenemos la oportunidad de elaborar lo pasado y a la vez, de prepararnos para lo que venga. Obviando esta fase, se acumulan las vivencias y ya uno no sabe qué corresponde a cuándo.

Volvamos a los zapatos para poner un ejemplo cotidiano: imagina que no te dio

tiempo de guardar los zapatos del invierno y se amontonaron con los del verano en el mismo espacio. Difícilmente podrás seleccionar los que te interesan y acabarás poniéndote los primeros que encuentres en tu armario, acogiéndote al sentido común más que a una decisión o una apetencia.

Repetiendo historias

Pero tampoco se nos va la vida equivocándonos en la elección de unos zapatos inadecuados o que no combinen perfectamente con la ropa, posiblemente también amontonada. Es solo un ejemplo para reflejar lo que sucede en nuestro mundo interior cuando no damos lugar al “entretiempo”.

Mejor ejemplo resulta el de la respiración, cuando no acabamos de soltar el aire y ya lo estamos tomando a bocanadas, generando así un sistema saturado de energía atropellada.

Esto se refleja también en nuestra vida emocional. Y con las emociones sí se nos va la vida entre ansiedades, duelos no resueltos, desplazamientos de afectos, proyecciones o afecciones psicósomáticas.

Y así es como repetimos las historias, precisamente las que no nos gustan, tropezando con la misma piedra una y otra vez. Así es como el día se convierte en una lucha sin descanso, llegando al

extremo de pensar con impotencia que nos cayó la mala suerte.

No tendremos tiempo o tal vez la pereza nos impedirá organizar nuestro ropero. Sin embargo, lo que es respirar profundamente y tomar contacto con el cuerpo y con nuestras vivencias resulta más complejo. Por más que lo intentemos con ejercicios y técnicas (en ocasiones contradictorias con el funcionamiento natural del organismo), a veces no podemos.

Respirar nuestras vivencias

A veces no podemos porque algo dentro está bloqueado, ya que desde muy pronto aprendimos a callar las sensaciones. Porque el miedo y la angustia parecían insufribles y

encontramos la estrategia para no sentirnos, no respirando, o sea no viviendo.

Desbloquear para dar paso al entretiem po, recuperar la capacidad de “respirar” nuestras vivencias, poder entregarnos ya sea a los comienzos, a los finales, al amor, al placer, al dolor, a la alegría o al vacío, con la confianza en que el mismo camino nos ira dando las respuestas.

Es una bonita manera de vivir y es uno de los fundamentos para llevar a buen término un proceso profundo de Psicoterapia Caracteroanalítica. ■

Necesitamos recordar que, nos guste o no, vamos por la vida con el cuerpo entero y que éste lleva toda nuestra historia, nuestras medallas y nuestros desaciertos, nuestros conflictos, nuestras carencias y nuestras riquezas. Lleva también nuestras sensaciones, sentimientos y memorias olvidadas.





Kranich17

Inmigrantes en Psicoterapia

Corrían malos tiempos. El futuro consistía en un puzzle difícil de armar, lleno abismos e incertidumbres. Era un momento de esos en que uno no sabe para donde tirar, hasta que al fin se da cuenta de que lo mejor era tomar contacto y esperar.

Pero mi ansiedad cayó en la trampa cuando me picó la curiosidad, gracias a la propuesta de una bien intencionada amiga que escuchó algo sobre un vidente alucinante (nunca mejor dicho) que estaba exactamente en la otra punta de la ciudad y a quien se podía acceder pagando por adelantado una cantidad nada insignificante.

Allá llegué. En cuanto este personaje me vio, parecía que la claridad hubiera llegado a su consciencia. Pero no porque yo viera emanar sobre él alguna luz del más allá sino por los gestos exagerados de su rostro, lo cual ya me hizo sospechar de mi esforzada y fallida inversión. Aún así él lo tuvo muy claro desde el primer instante y entre otras maravillas me “iluminó” diciendo:

“Por la situación de violencia en su país usted no ha podido estudiar y por eso tiene una cultura media-baja, lo cual le hace sentir frustrada e insatisfecha”

Pues no, no acertó ni una, ni de lo que cuento aquí ni de lo que no cuento porque no viene al caso. Salí de ese lugar oscuro sin respuestas, pero la aventura nos sirvió a mi amiga y a mí para echar unas cuantas risas al calor de un par de copas de vino (del barato).

Y hablamos de cómo esa persona estaba llena de prejuicios. En cuanto me vio el aspecto de inmigrante supo exactamente lo que tenía que decir. Su ceguera ante mi realidad no le permitió ver nada más allá de lo que él mismo imaginaba. En ningún momento me preguntó nada de nada pero... ¿cómo podría querer saber algo de quien no existía ante su mirada?

También decidimos nunca más preguntar sobre el futuro y recordar que no

sabríamos qué pasaría mañana pero sí podríamos investigar qué pasó ayer y qué sucede hoy. Esto me dio una gran confianza en mi porvenir.

Cuando estamos vulnerables

Hablamos de alguien que se dedica a embaucar a gente vulnerable. Cualquiera estará de acuerdo conmigo en que su sentido de la ética dejaba mucho que desear y que lo mejor en tiempos difíciles es buscar otro tipo de ayuda más efectiva, más profesional, más confiable. Por ejemplo un Psicólogo o mejor aún, un Psicoterapeuta... ¡Qué buena idea!

De todas maneras mi intención no es crucificar a este personaje, que quién sabe qué suerte habrá corrido con sus imaginaciones. Hoy me interesa más hablar de esas ayudas “más efectivas, más profesionales, más confiables”.

Nada nos dice que estudiar en la Universidad, sacarse un título de Psicología y tres másteres nos libre de caer en la tentación de juzgar a la gente según nuestras ideas preconcebidas. Es más, a veces la acrecientan cuando la desconexión emocional nos aleja de la realidad propia y la de los demás. Lo hacemos tal vez de manera menos burda, más indirecta y muchas veces inconsciente. Y no solo con inmigrantes. También con mujeres por ser mujeres, con hombres por ser hombres, con ricos, con pobres, con simpatizantes de izquierdas o de derechas. Pero hoy estamos hablando de inmigrantes.

Inmigrantes buscando Apoyo Psicológico

Cuando eres inmigrante y por cualquier motivo acudes a una consulta de

El apoyo psicoterapéutico ayuda a prevenir que experiencias estresantes del proceso migratorio reabran antiguas heridas o que estas no puedan ser aliviadas. El acompañamiento ha de ser respetuoso con las singularidades, y consciente de nuestra realidad transcultural.

Psicología o de Psicoterapia, el/la profesional puede saber mucho del tema que te preocupa, conocer la técnica al dedillo y estar convencido/a de que su forma de trabajar es la mejor, pero no te va a poder ayudar si ignora la variable de tu realidad migratoria, ya sea por el desconocimiento sobre su importancia o porque simplemente a pesar de estudiar mucho, no se ha tomado el trabajo de verse sus propios prejuicios.

Es por esto, entre muchos otros motivos, que en las escuelas de formación en Psicoterapia más rigurosas uno de los requisitos, además del aprendizaje académico y de la práctica, es la experiencia de la psicoterapia para quien quiere dedicarse a esta labor. Es el caso de la Escuela Española de Terapia Reichiana (Es.Te.R) con sus programas de formación, entre ellos la Psicoterapia Caracteroanalítica.

¿Por qué es importante la variable migratoria en Psicoterapia?

Porque si no se toma en cuenta, tanto el diagnóstico como el tratamiento en sí mismo pueden ser equivocados. Pongamos el ejemplo de una persona que está en el inicio de su proceso migratorio y ha tenido una mala experiencia que ha acabado de romper su equilibrio. Para empezar, lo más probable es que no sepa ni donde está parada. Con todo por

hacer, el estrés le supera y busca ayuda para gestionar sus emociones.

Imaginemos entonces que a una primera visita al psicólogo esta persona llega con un alto nivel de ansiedad, confusión y además con dificultades para comunicarse de manera “apropiada”, es decir según los usos de la cultura que aún no conoce, con una percepción distorsionada del tiempo y del espacio, con un miedo atroz y además con gran melancolía por la extrañeza de lo que ha dejado.

Y ahora imaginemos que el/la psicólogo/a vive pegado/a a las etiquetas que se suelen utilizar para valorar los grados de patología. Con esos síntomas y sin indagar nada más respecto a su historia y su situación psicosocial, el diagnóstico será poco más dramático que una grave enfermedad mental. A partir de ahí, con seguridad viene una cadena de despropósitos, todos salidos de una primera interpretación basada en clichés o en omisiones.

Ahora imaginemos que en esa misma situación, la persona inmigrante da con un/a psicólogo/a o psicoterapeuta que toma en cuenta las condiciones psicosociales de su proceso migratorio y además la historia personal y otros datos clínicos importantes para conocer su forma de funcionar no solo ahora, sino

también antes de su experiencia migratoria. Así será mucho más posible acercarse a una valoración global para orientar una ayuda ética y también eficaz.

¿Qué puede ofrecer la Psicoterapia Caracteroanalítica a una persona inmigrante?

“Ser inmigrante” se puede vivenciar de mil maneras, desde la realidad del aquí y ahora hasta la constante huída al imaginario...

😊 Esa nostalgia tan bonita, tan romántica, tan llena de de amores lejanos, de canciones acerca del terruño, de guayabas y patatas de frasco en conserva traídas del mismo paraíso que uno abandonó, se puede convertir en un excelente ritual sanador o en un verdadero tormento cuando no se ha hecho un duelo migratorio en condiciones.

🤔 Ese apego que atrapa entre las noticias de allá, el partido de fútbol, la farándula, la música, las series, la vida de los otros, puede ser una agradable manera de mantener el contacto con la identidad cultural, pero también de dar la espalda a lugares, experiencias y gentes por conocer.

😞 Esa ambivalencia en la que uno no se encuentra ni aquí ni allá, esa sensación de vida que transcurre sin detenerse un instante a definirse, puede ser una extraña experiencia transitoria o el crónico estado de vivir en una nube.

Las características tan propias de personas que atraviesan un proceso migratorio, marcan la experiencia de forma tan compleja que es muy fácil perderse en ella y por eso, así como es tan importante contemplar las

particularidades de la migración en cada quien, también es fundamental entender qué terreno soporta esta experiencia, cuáles son las bases emocionales, las carencias, las fortalezas individuales que permiten o dificultan los diferentes procesos de la vida, incluido el proceso migratorio.

La Psicoterapia Caracteroanalítica de Apoyo, como todos los tipos de intervención psicoterapéutica en esta corriente, toma en cuenta la dimensión estructural, o sea los pilares que soportan las experiencias que vivimos en el transcurso de nuestras vidas. Se ocupa del síntoma como lo que es, pero lo interpreta desde una visión global tomando en cuenta los diferentes factores que lo definen. Y además su sistemática psicocorporal permite un acercamiento al equilibrio psíquico y físico, ayudando así a una adecuada gestión de las emociones.

El apoyo psicoterapéutico es una excelente forma de prevenir que experiencias estresantes del proceso migratorio reabran antiguas heridas o que estas no puedan ser aliviadas, y el acompañamiento a personas que atraviesan estos procesos ha de ser respetuoso con sus singularidades, así como consciente de nuestra realidad transcultural.

18 de Diciembre: Día Internacional de las Personas Inmigrantes. ■

*¡Lee más sobre
Inmigración!*



Carácter...

La manera de afrontar la Vida

Entre cambios, despedidas e ilusiones vamos saludando el nuevo año. Entremos despacio... quedan días por delante.

Nos caen como tormentas los nuevos propósitos, el laberinto de las incertidumbres y alguna que otra historia por cerrar. Y parece que no alcanzará el año entero para solucionarlo todo.

Pero si lo vemos bien, no es tan grave. Algunas cosas no dependen exclusivamente de nosotros, otras pueden esperar y solo pocas son realmente urgentes. Algunas se resuelven con un buen plan de organización –que cada quien gestiona a su manera– y casi todas tienen que ver con la manera de afrontar la vida.

Es en esto, en la manera de afrontar la vida en lo que me quiero detener. Porque no soy yo quien te va a decir qué es urgente o difícil y qué no. Tú lo sabes más que nadie.



A veces no hace falta solucionar 10 problemas, uno por uno, sino encontrar la fórmula para resolver lo que se encuentra en el fondo de nuestras dinámicas caracteriales.

Conocer el carácter, gestionarlo

La manera de afrontar la vida tiene una relación directa con nuestro carácter y conocerlo nos hace capaces de gestionarlo.

Recordemos que aquí hablamos del «carácter» desde la concepción de Wilhelm Reich, que en términos cotidianos es algo así como el conjunto de defensas que hemos adquirido a lo largo de la vida, para protegernos de situaciones dolorosas o amenazantes y que se convierte en la forma de responder a nuestras relaciones y experiencias, muy diferente a la más auténtica, que en condiciones ideales podría manifestarse plenamente.

Así pues, el carácter actúa como amortiguador de sensaciones difíciles de experimentar por nuestros bloqueos y tensiones. Nos protege, nos defiende, pero su rigidez limita la posibilidad de vivir plenamente y tiñe con su color particular todos los acontecimientos de nuestra vida.

Visto desde ese punto, ayudaría bastante conocer y sobre todo buscar la manera de flexibilizar nuestra coraza caracterial y muscular.

Porque a veces no hace falta solucionar 10 problemas, uno por uno, sino encontrar la fórmula para resolver lo que se encuentra en el fondo de nuestras dinámicas caracteriales, especialmente

cuando las dificultades se repiten año tras año.

Es como optar, no por poner 10 parches de pintura en las paredes de nuestra casa cada vez que se agrieta un trozo, sino sanear el conjunto y dar una buena mano con pintura de calidad. Seguro que sale más económico y resulta más estético.

Carácter y Situaciones Vitales

El carácter es transversal a nuestras situaciones vitales. Preguntémosnos por ejemplo, cómo vivimos las rupturas, los cambios, los conflictos. Cómo experimentamos el futuro, la incertidumbre, los procesos, los proyectos. Cómo reaccionamos ante la crítica, los desacuerdos, el halago. Cómo manifiesta nuestro cuerpo la tristeza, el enfado, el miedo, la alegría... ¿Ponemos parches, o por el contrario saneamos el conjunto?

Luego pongámosle cara y nombre a la experiencia y a las emociones y sentimientos que nos suscita: trabajo, familia, pareja, amigos... placer, abandono, expansión, aislamiento...

Encontraremos que la percepción de nuestras vivencias está muy ligada a ese conjunto de defensas que es el carácter, y que el carácter está muy, pero muy relacionado con nuestra historia personal, porque se formó a partir de ella y desde muy pronto. Hagamos memoria.

Hacer memoria no siempre es fácil

Eso de hacer memoria también suena muy fácil, pero no siempre es así. Algunas personas tienen muy pocos recuerdos de su historia y otras, por eso mismo, tienden a pensar que las cosas suceden porque sí, como algo innato o venido de la buena estrella o de la mala suerte, de alguna condición química o hereditaria, del karma o del destino. Sea como sea, parece que es suficiente decir «*Soy como soy y no puedo Cambiar.*»

Estaría bien tomar contacto con nuestra realidad interna, porque puede pasar que tengamos mucha más potencia de la que imaginamos para gestionar nuestras vivencias. Y para eso la capacidad de contacto es imprescindible.

Cuando no tomamos contacto estamos a expensas de un destino marcado por el azar. Es como salir de casa y dejar la puerta abierta para que, con suerte, no entren los ladrones y si entran, nos sintamos presas de un destino adverso.

Psicoterapia Caracteroanalítica y Capacidad de Contacto

La Psicoterapia Caracteroanalítica es la mejor manera que conozco para recuperar la capacidad de contacto y flexibilizar nuestra coraza caracterial. Con

este trabajo psicoterapéutico, no te prometo que te vaya bien y mucho menos que puedas controlarlo todo. Esa no es la función de ninguna psicoterapia. Tendrás éxitos y fracasos como todo el mundo, pero estarás protegido/a por tu propia capacidad de vivir la vida, con la mayor parte de los recursos emocionales disponibles para gestionarla.

La Psicoterapia Caracteroanalítica, como su nombre indica, no es una técnica que pueda transmitirse con pasos y consejos. Es un trabajo psicoterapéutico complejo, que supone la presencia de paciente y terapeuta en un proceso que puede ser breve, profundo, de apoyo o puntual en momentos de crisis y otras situaciones vitales.

Como sabrás si eres lector/a asiduo/a de este blog, los artículos que aquí publico buscan llegar a todas las personas, independientemente de sus conocimientos en Psicología y Psicoterapia. Esto supone un lenguaje sencillo y comprensible para todas.

Por esto, si por motivos académicos deseas profundizar sobre los temas propuestos aquí, te sugiero acceder a la Biblioteca de esta Web, donde encontrarás la bibliografía en la cual se fundamentan estos escritos.

¡Por un año lleno de contacto! ■

Estos son mis puntos de apoyo. Los libros, lugares y personas que junto con la práctica de la vida cotidiana me ayudan a construir mi pensamiento y mi forma de trabajo.



Cuidado con el Cuidado



En los últimos tiempos, por uno u otro motivo y en diferentes contextos acabo encontrándome con el tema del cuidado, lo que ha motivado este momento de reflexión.

Parece que hay una sensación general de carencia, de anhelo de un poco más de suavidad en el trato. Una eclosión de heridas antiguas que se re-abren con las actuales maneras de relacionarnos, tan desvinculadas de la expresión afectiva.

A menudo se confunde la idea del cuidado con otras formas de excesos y carencias, llegando así a convertirse en una de tantas otras expresiones tergiversadas que al final no significan nada, encajándola como queriendo meterla en algún resquicio de nuestra cotidianidad impregnada de quehaceres y tensiones.

Siempre necesitamos cuidado, pero la manera de darlo y recibirlo depende del momento en que nos encontremos, tanto por nuestras circunstancias como por nuestro momento de desarrollo. Es decir que una niña o un niño recién nacido necesita de unos cuidados y uno/a de tres, cinco o diez años necesita de otros.

Como adultos que también pasamos por diferentes momentos, por supuesto que necesitamos atención. Y muchas veces nos liamos cuando no podemos diferenciar entre el cuidado, la reciprocidad y algunos ecos de carencias antiguas que llevan a exigir directa o indirectamente ser cubiertas, a rechazar cualquier propuesta de ayuda o a cuidar de todo el mundo sin reparos, desconociendo las motivaciones internas que nos mueven a hacerlo.

¿Quién no se siente aliviado con un cálido abrazo después de un día difícil? Ojalá nunca perdamos la sensibilidad para pedir y recibir atención y que podamos mantener esa parcela de vulnerabilidad que nos hace tan humanos.

Pero también... ¿quién no se siente abrumado con una constante demanda de atención que nunca llega a satisfacerse? Ahí ya podemos pensar que además de la necesaria cuota de cuidado, estaría bien investigar si lo que falta responde a otros motivos más hondos, más históricos, más infantiles en el sentido de que algo se haya quedado sin completar en los primeros años de nuestra vida.

Cuando esto se pasa por alto es fácil confundirse, desarrollando relaciones adultas basadas en dependencias que limitan, estancan y que tanto sufrimiento causan.

Con este tipo de «dependencias que limitan» no me refiero a la necesidad que nos lleva a apostar por el apoyo mutuo en los vínculos estrechos, que nos permite evolucionar en la convivencia y recordar que solos tampoco es que avancemos demasiado.

Por el contrario, me refiero a esa tóxica ansia por llenar vacíos en el constante reclamo de la presencia del otro y cuando el imperativo del cuidado se convierte en un arma de doble filo, cayendo fácilmente en dinámicas marcadas por la falta de equidad, como una balanza en la que dos o más personas acuerdan casi siempre de manera inconsciente el lugar cada una, no siempre acorde con el bienestar.

Porque del otro lado también nos encontramos con algunas tendencias a cuidar sin medida, dando al sacrificio un estatus de virtud, amparado por valores muchas veces contradictorios con la salud emocional.

La capacidad de cuidar es una de las más bonitas expresiones del amor, así como la capacidad de recibir cuidado es vital para la supervivencia. Pero como todo, cuando ese cuidado se traduce en miedo, culpa, arma de chantaje, exceso o sustituto de cualquier carencia, duelo no resuelto, conflicto no afrontado, etc., habría que prestar atención, de nuevo, a las posibles motivaciones inconscientes.

¿Por qué prestar atención a las motivaciones inconscientes?

Lejos del interés por sacarle cinco patas al gato en plan psicóloga dramática, la realidad que traspasa lo cotidiano nos avisa de síntomas relacionados con el desgaste emocional. Y esto se ve claramente en algunas personas dedicadas al cuidado, por ejemplo en trabajos de asistencia, pero también en otros ámbitos laborales y en parejas, familias, colectivos, grupos de amistades, etc., con dinámicas distorsionadas en sus relaciones donde la balanza *cuidar vs ser cuidado* refleja una clara disarmonía.

Ya en otros artículos he hablado sobre los criterios que utilizamos en Psicoterapia Caracteroanalítica para responder a las consultas de nuestros pacientes, basándonos en las estructuras psíquicas y los rasgos caracteriales además de las características psicosociales, para tratar diferentes situaciones de la vida emocional. Aquí quiero resaltar que:

el «cuidado» traducido en estar pendientes de los demás y propiciar los mejores momentos para compartir el placer de vivir, también supone considerar las necesidades ajenas y las propias, los diferentes ritmos, las biografías, las motivaciones, los límites y las posibilidades.

Por eso «cuidar» no debería impedir la expresión de emociones no tan populares pero igualmente legítimas como el enfado o el desamor, situaciones como el conflicto o el cambio y derechos como la libre elección.

Así pues, cuidado con el cuidado, que no se nos convierta en otro comodín para distraer nuestros desencuentros, sino que por el contrario nos ayude a mejorar cada vez más nuestro estar en compañía. ■

Dos personas, dos historias diferentes se unen para crear un nuevo mundo, el de la pareja. Esta unidad tiene sus procesos, sus crecimientos, sus logros, sus conflictos y sus crisis.



8 de Marzo - Día Internacional de la Mujer

Fiel a la memoria
recojo los
fragmentos de mi
historia.

Tiempos y
lugares danzando
acompañados.

Retazos de vida
conectados
abrigándome
entera, tejiendo
un universo
convertido en
Mujer

mariaclararuiz.com



Duelos y aniversarios

en la lógica inconsciente

Cumplimos años, celebramos nacimientos, bodas, enterramos a nuestros seres queridos, conmemoramos fechas que nos han hecho reír o sufrir. No hay mayor misterio en esto aunque, si cavamos un poco, algunos de estos eventos también traen historias dignas de ser elaboradas con cuidado.

Y cavando un poquito más, resulta que hay aniversarios de los que no somos conscientes, ya sea porque no recordamos la experiencia o porque ni siquiera estuvimos presentes, y sin embargo resuenan en algún lugar de nuestro interior.

Porque el cuerpo sí recuerda

En el contacto con las sensaciones podemos encontrar nuestra memoria más fiel, porque el cuerpo sí recuerda. El inconsciente guarda las memorias que nosotros reprimimos y las saca del cajón para mostrárnoslas cuando vivimos algo parecido, algo que le resuena.

Pero no nos muestra las memorias como si fueran un video o un álbum de fotos. Sería genial pero no funciona así. Lo hace por otros medios como los sueños, que son uno de sus lenguajes preferidos. O también usando el cuerpo como vehículo de comunicación, como una llamada de atención para que le hagamos caso.

Entonces nos da señales de las que sí somos conscientes, aunque en ocasiones pretendamos ignorarlas también. Esas señales son nuestros

síntomas, como la ansiedad, algunos estados depresivos o enfermedades psicosomáticas, por ejemplo.

Duelo y aniversario, en la (i)lógica inconsciente

Vivimos algunos duelos conscientemente, con sus rituales y su tiempo de luto. A veces no se completan los procesos y se queda algo pendiente, que nunca es tarde para resolver. De eso hemos hablado en otros escritos de este blog, te invito a leerlos:



La vida sigue y cada quien coge su camino. Excepto en los duelos que se complican, con el tiempo aprende uno a vivir sin esa persona, sin esa situación o sin cosa que se ha perdido.

Pero puede pasar que, sin darnos cuenta, algún duelo no haya acabado de elaborarse, así como otras emociones y sentimientos asociados (como miedo, culpa, rabia, sentimiento de abandono, etc.) y que estos se desvinculen de los estados físicos o emocionales presentes, a los que no se les encuentra explicación. Pongamos un ejemplo:

Una persona llega a mi consulta de psicoterapia contando que se siente abatida, irritable y confundida. No lo entiende pues todo le va bien en su vida, digamos que *no tiene de qué quejarse* y sus amigos le sugieren consultar con un psicoterapeuta.

A medida que, por medio del trabajo psicocorporal utilizado en la Psicoterapia



Caracteroanalítica, se va permitiendo tomar contacto con sus sensaciones y reconocer sus rasgos de carácter, esa persona va atando cabos y se da cuenta de que hace unos años, *justo* por esta época, uno de sus familiares enfermó y pocos meses más tarde murió. Al recordar su pérdida, reconoce sus sensaciones presentes en las mismas que vivió en su momento... «justo por esta época».

El inconsciente no tiene lógica, o mejor dicho sí la tiene, pero la suya, y no como nosotros racionalmente la concebimos. Le da igual si algo sucedió hace 40 años o hace 6 meses. Entonces cuando saca del cajón alguna memoria, las sensaciones que nos llegan pueden ser las mismas, como si no hubiera pasado el tiempo.

Durante el proceso psicoterapéutico, esa persona pudo permitir a su inconsciente abrir el cajón de sus memorias y en vez de mirar hacia otro lado, aprovechó la apertura para hacer consciente lo inconsciente, con su miedo, su rabia, su dolor y todo lo que trajera.

Y a partir de ahí, con las fichas encima de la mesa, se pudo organizar el puzzle. No hizo falta, por mi parte, dar largos sermones ni hacer de pitonisa. Tampoco hizo falta dar respuesta a las cuestiones que ella tenía que responderse a sí misma. Sí hizo falta algo de tiempo, bastante paciencia, gran empatía y una sistemática de trabajo coherente.

El duelo... pero no solo el duelo

Entonces el inconsciente tiene su propia manera de calcular las fechas. Los procesos de duelo nos lo muestran muy claramente y los aniversarios son excelentes momentos para desplegar sus alcances.

Pongo el ejemplo del aniversario de un duelo, porque además de ser una de mis especialidades, es relativamente fácil de comprender para muchos de nosotros. Pero ni la muerte de una persona cercana ni el duelo, son las únicas experiencias relacionadas con los aniversarios.

Nos referimos también a las experiencias traumáticas, a experiencias dolorosas o vergonzosas, que alguna vez creímos inconfesables y por eso escondimos, obviamente sin darnos cuenta, en el famoso cajón del inconsciente.

El hecho de que llevemos a cuevas vivencias que se alejan de nuestra consciencia, no quiere decir que estén fuera de nosotros. Al contrario, es como llevar dentro un secreto bien guardado, pero que intenta salir por donde sea, como cuando alguien te cuenta un chisme y te hace prometer no decirlo a nadie, pero es tan bueno que, cumpliendo con tu promesa, acabas contándolo indirectamente, aunque sea para aliviarte un rato.

El aniversario es como un timbre, un evento que nos recuerda que algo está llamando para ser visto y escuchado, para que no se nos olvide de verdad.

Síndrome del aniversario, más allá de lo individual

Varios autores de la corriente sistémica con base psicoanalítica, han investigado sobre lo que Josephine Hilgard llamó el Síndrome del Aniversario, que en resumen define la conexión que se activa en el inconsciente para revivir e intentar expresar traumas pendientes de resolver.

Se refiere a traumas y duelos, como ya hemos visto, pero también a otras

vivencias de la biografía que acaban haciendo parte del inconsciente colectivo, ese concepto creado por Carl Jung, para hablar de lo que se encuentra fuera de nuestra consciencia, pero que además es común con el inconsciente de otras personas de nuestro grupo social como es, por ejemplo, la familia.

En cuanto nacemos, entre pañales y sonajeros recibimos un legado transgeneracional, que es invisible. Nuestro apellido viene impregnado de una larga, larguísima historia, tan real como la vida misma, con sus más y sus menos, con sus alegrías y sus pesares.

Porque todas las familias tienen su novela, su identidad, sus secretos, sus medallas, sus vergüenzas, sus duelos y sus historias no resueltas, así como sus códigos, sus mandatos y sus lealtades. Y también tienen sus memorias, algunas tan antiguas que ya es difícil seguirles el rastro, pero a la vez muy presentes en las vivencias de las generaciones que les siguen.

Es parte de la vida, de la biografía de un sistema. Y no es un problema, a no ser que se siga pretendiendo mantener ocultos los eventos, mientras se transmite lo no resuelto de generación en generación, viviendo como si *«aquí no pasó nada»* o como que *«así nos gusta estar»*, o como que *«somos geniales, los que tienen que cambiar son los demás»*... o sea justificando, negando, pasando de largo, hasta que, si hay «suerte» (por no llamarlo consciencia), alguien se anima a romper los hilos ya oxidados y parar el cuento.

Parar el cuento... ¿Pero cómo?

¿De qué te sirve saber que tu bisabuela tuvo un aborto a la misma edad que lo tuviste tú, si con esa información no vas a resolver nada de tu historia o de tu presente, y en cambio sí te vas a hacer la cabeza un lío?

De qué te sirve saberlo si no vas a poder diferenciar lo que es tuyo y de los otros, lo que es pasado o presente, lo que es real o proyectado, lo que es persona o carácter?

¿Para qué abrir heridas que no se pueden cerrar ahora, porque no es un momento oportuno? Y lo más importante: ¿Cuándo es un buen momento?

Todas estas preguntas deberían tener sus respuestas antes de emprender un viaje a ciegas hasta los rincones del interior. Y estas respuestas no son las mismas para todo el mundo.

Tal vez hay que empezar por el principio. Por el contacto con nuestras propias sensaciones, las del aquí y ahora, e ir desanudando poquito a poco, sin prisa, sin forzar, respetando el ritmo, las posibilidades y los límites, dando tiempo como cuando las puertas se abren, simplemente con el soplo de un aire fresco. Eso es lo que llamamos «proceso psicoterapéutico», que significa: «con tiempo, con cuidado y sin violentar».

Entonces sí, se puede parar el cuento... y también se puede reescribir la historia. ■



mariadararuiiz.com

Miniduelos Cotidianos

La hora del encuentro es también despedida. La plataforma de esta estación es la vida de este, mi lugar... es la vida.

– Milton Nascimento & Fernando Brant –

¿Cuántos duelos vivimos en un día?

Seguramente muchos pero no nos damos cuenta. Son como “miniduelos cotidianos”, microscópicos, que aparentemente no cambian nuestra realidad inmediata, pero que sí nos pueden mostrar la manera como afrontamos otras experiencias de pérdidas más trascendentales.

Encuentros y separaciones

Por poner algunos ejemplos, muy cotidianos, muy simples y casi imperceptibles...

💧 Nos encontramos, pasamos un rato o varias horas y nos separamos de las personas con quienes convivimos. Es un ir y venir constante, en el mejor de los casos es como una pulsación, viva y fluida.

💧 Leemos alguna historia que nos encanta y no la queremos soltar, pero otras ocupaciones nos llaman y tenemos que dejar el libro, muy a disgusto a veces, esperando el próximo encuentro. Podemos esperar, si la confianza en el devenir de los acontecimientos hace parte de nuestro estar, en un mundo que no controlamos, como a veces nos gusta creer.

💧 Vemos una serie y podemos saborearla minuto a minuto o, como bien saben quienes las producen, nos convertimos en voraces consumidores, negándonos de plano a soltarla hasta no saber qué pasará en el capítulo siguiente, y el siguiente, y el siguiente... y así sucesivamente.

💧 Nos vamos de vacaciones disfrutando del presente, o nos cuesta desconectar del trabajo gran parte de los días, pero al volver ya ni nos acordamos de quiénes

éramos, volviendo a pasar por la dificultad del ajuste a la «vida rutinaria», como decimos. Y a veces no hace falta ni siquiera irse de vacaciones: un fin de semana ya puede ser suficiente para experimentar ese vacío del domingo, que muchas personas padecen con bastante intensidad.

💧 El día después de la fiesta nos despertamos vacíos de presencias y llenos de recuerdos de risas, de música y retratos... y de cosas por hacer para poner la casa, el cuerpo o la mente en orden.

Resistencia al cambio, una condición humana

Los cambios, por minúsculos que sean, nos pueden suponer incomodidad, desilusión, miedo, nostalgia, frustración o resistencia a avanzar. Tenemos tendencia a quedarnos en lo mismo y esto hace parte de nuestra condición humana.

Cambios, duelos, pérdidas, muertes... digámoslo como queramos, las vivimos a diario y pocas veces conectamos con lo que nos producen, cuando son verdaderas señales de nuestra manera de funcionar en las relaciones con los demás y con el mundo que nos rodea.

Como vemos, no hace falta tener experiencias extraordinarias para sentirnos vivos. Y aunque sea excitante conocer otros mundos, no es imprescindible viajar muy lejos para conocer el sol. A veces no le damos valor a la vida cotidiana, la de todos los días, esa que también nos permite descubrir y descubrirnos.

Miniduelos Cotidianos

¿Cómo percibimos nuestros miniduelos cotidianos? ¿Los percibimos realmente? ¿O puede ser que, mientras nos sentimos áridos y estancados, haya dentro un mundo interno que no sabe qué más monerías hacer, para ser tomado en cuenta?

En realidad, no tenemos que llamar al psicólogo cada vez que se acaba una serie o un libro y nos sentimos, como mínimo, extraños por el final de la experiencia.

Pero si cada vez que entramos en contacto con el vacío nos agobiamos, si los domingos o el último día de las vacaciones nos deprimimos, si cada mañana al despedirnos de los hijos o de la pareja para acudir cada quien a sus actividades, sentimos que se nos rompe el corazón, si no podemos poner el freno y nos zampamos una serie entera en un día, para después sentirnos fatal... podríamos plantearnos investigar qué pasa con nuestra manera de vivir el vacío que trae todo cambio.

💧 ¿Qué pasa con nuestra (in)capacidad de acercarnos y alejarnos con flexibilidad, de las personas y experiencias que afectivamente nos conmueven?

💧 ¿Qué pasa con ese malestar ante la expectativa del final, o sea de todo lo que inevitablemente tiene que acabar, sea una conversación, un tiempo de relax, un proceso creativo?

💧 ¿Qué pasa con nuestra manera de afrontar la incertidumbre, o de no afrontarla, poniendo sistemáticamente por delante nuestros conocidos mecanismos de defensa?

Puede ser que al ponernos al día en la gestión de nuestras emociones, cuando vengan los días felices podamos disfrutarlos, y cuando vengan los duelos... los que sí nos ponen la vida del revés, podamos recibirlos como parte del camino y elaborarlos con naturalidad, con todo el dolor que traigan.

Puede ser, no digo seguro pero sí más que posible, que nos venga bien revisar nuestra manera de vivir los miniduelos cotidianos, para comprender por qué nos sentimos insatisfechos, ansiosos y/o deprimidos con tanta frecuencia. Por qué sentimos que son los otros los equivocados, por qué nos cuesta tanto romper las inercias de nuestro carácter.

Puede ser que nos venga muy bien conocer nuestras experiencias infantiles con las figuras de apego, el cuidado y las carencias que en nuestros primeros años tuvimos y que nos permitieron o nos impidieron desarrollar la capacidad de flexibilizar nuestra respuesta a los cambios, nuestra tolerancia a la frustración, nuestra posibilidad de convivir con la incertidumbre o el vacío.

Tal vez venga muy bien aceptar apoyo y compañía mientras nos damos un tiempo de reflexión, de autoconocimiento y autocuidado, para no tener que vivir en esa ansiosa huida hacia adelante, consumiendo con tanta voracidad todo lo consumible.

Puede ser que venga bien dejarnos ayudar mientras buscamos respuestas a tantos porqués. ■



D. Jameson RAGE

Una ventana abierta dejaba entrar el sol y la brisa que aliviaba los dolores de Juliana. Ella mirando hacia afuera embelesada, me mostraba un árbol imposible de ignorar, pues transmitía una fuerza impresionante y ella decía que entre los dos —Juliana y el árbol—, había una relación particular, que lo suyo era amor... puro amor.



Lo mal que van las cosas

Apetece abrir espacios de contacto, de expresión de sensaciones donde podamos decir lo mal o bien que nos sentimos y tomarnos el derecho de existir más allá de nuestras circunstancias.



Según dicen esta humanidad se encuentra, ya no al borde sino en pleno abismo y en cuestión de segundos se nos pueden ocurrir ejemplos de diversa índole, para argumentar tan preocupante estado.

Sería muy fácil entonces dedicarnos, también aquí, a constatar inexorablemente lo mal que van las cosas, lo poco que avanzamos. Nos pondríamos así a tono con la sensación general y por tanto con el discurso cotidiano, pesimista, herido, cansado... lo cual por descontado es también válido y legítimo.

Lejos de dar la espalda a la consciencia de una realidad difícil o de intentar distraer con frases «positivas» las malas sensaciones, hoy quiero detenerme a recrear imágenes recientes, retazos de diversas experiencias que me han hecho creer que, tal vez, no todo está perdido.

Y no se trata de nada extraordinario... por ejemplo un paseo por el campo, una historia contada con cuidado, un circo extraordinario, un concierto en vivo y en directo, un baile con amigos, un par de viajes de esos que abren horizontes, algún descubrimiento en las páginas de un libro, un día interesante en el trabajo...

Un lugar común

Cuando hago este repaso me doy cuenta de cómo cada imagen pareciera estar unida con las otras por un hilo, conectando espacios, anécdotas y tiempos diferentes, llegando todas a un lugar común pero además muy bello:

El universo humano convertido en arte, produciendo emociones. La belleza de los movimientos que siempre dicen algo, la maravillosa estructura del cerebro, la elegante armonía de dos malabaristas, el sonido de un canto, la impactante sincronía de una orquesta, las palmas que hacen música, el vuelo de una danza... lo que es capaz de comunicar un simple gesto, sin palabras.

Así dan ganas de hacer parte de esta humanidad, tozuda y empeñada en destruirse pero a la vez tan capaz de renacer de sus cenizas.

Apetece conocer nuevos lugares, gente pensando diferente y a la vez dispuesta a respetarse. Dan ganas de apagar el móvil, relajar el cuello, mirar al frente y descubrir otros ojos abiertos al encuentro.

Apetece abrir espacios de contacto, de expresión de sensaciones donde podamos decir lo mal o bien que nos sentimos y tomarnos el derecho de existir más allá de nuestras circunstancias.

Conviene abandonar de vez en cuando el rincón del pensamiento y levantarnos para dejar mover el cuerpo, hacer alguna travesura y ocupar los espacios sin miedo a respirar o a equivocarnos... que para eso estamos.

La vida está siendo más fácil para algunos/as y menos para otros/as. Entonces interesa echar una mirada con lente solidaria. A veces con solo la presencia, la de verdad, con cuerpo y alma, podemos ofrecer y recibir algo que nunca imaginábamos haber necesitado.

Ponerse en el lugar del otro sale gratis, no hay excusa para no intentarlo y a veces ni siquiera es necesario salir de nuestro pequeño mundo. Todos los días tenemos al menos una oportunidad para vivir una experiencia en compañía.

«*Todo va fatal y vamos a peor*» seguramente, tal como anuncian las noticias y sus ecos en la vida cotidiana. Pero aquí estamos y estaremos por un tiempo más, según parece, hasta que la vida decidida a levantarnos cada día y la muerte que nos pisa los talones, decidan lo contrario.

Mientras tanto saquemos a pasear, aunque sea por un rato, el arte que nos hace tan humanos. ■

*En algún lugar habita un tesoro y es tuyo. Sí,
aunque no lo veas, aunque no lo creas, aunque
lo hayas olvidado.*



Ladrones de Tiempo

Cuando veo alguna maravilla, sea una construcción milenaria, una escultura antigua, alguna muestra de arte ancestral, mapas de viaje hechos a mano o las obras escritas de clásicos maestros, siempre me viene a la mente la misma pregunta: ¿a qué hora hacía la gente todo eso?

Es sorprendente contando con que antes, hacia los 30 o 40 años a uno ya se le consideraba prácticamente un anciano, o sea que lo que venía a aportar al mundo se ubicaba en un estrecho lapso de tiempo, midiéndolo desde nuestra percepción actual en que llegar a los 100 será aún difícil, pero ya no imposible, y que a los 80 una buena parte de la población se encuentra con sus capacidades físicas e intelectuales en buena forma.



A veces, a mi me gusta jugar a que tengo tiempo. Es como una expresión de rebeldía, en este ritmo atropellado de tantas cosas urgentes e inmediatas.

La transgresión consiste en dedicarme, por ejemplo, a restaurar un mueble sabiendo que, por mucho menos, se puede comprar otro y montarlo en media hora. O a crear alguna «joya» con materiales de bisutería que encuentro aquí y allá, para decidir después qué hacer con ella. O a hacer una tarta para repartirla entre los vecinos de mi calle, solo por la alegría de verles sonreír. Digamos que me gusta «perder tiempo» disfrutando de un proceso y poniendo a prueba la paciencia. Buen ejercicio, fácil de escribir ya en este punto, aunque no siempre con tan buenos resultados como suena. 😊

He comprobado que, en mi caso y en este momento de mi vida, darle a la agenda esos respiros no solo resulta gratificante, sino también muy eficaz para la productividad. Pero también soy consciente de que no todos funcionamos igual, ni tenemos por qué hacerlo, y que no siempre tiene uno la posibilidad de elegir cómo desea disfrutar de un rato de descanso. Pero aun así, o con más motivo incluso, vendría muy bien darnos cuenta de cómo se nos van las horas obedeciendo a la tiranía de los «ladrones de tiempo».

Ladrones de tiempo, aparentemente inofensivos

Hoy me refiero a los ladrones de tiempo como algo abstracto, como esos hábitos que consumen nuestra vida. Metafóricamente, es como abrir el grifo y dejar el agua corriendo sin percatarnos, o como dejar las luces encendidas y salir de casa por todo el fin de semana.

Son aparentemente inofensivos y ni siquiera podemos plantarles cara con facilidad, porque muchas veces no nos damos cuenta, porque no son siquiera seres vivos y sin embargo se nos presentan como grandes aliados. Sé que esto suena delirante... ¿pero acaso no lo es vivir prácticamente todo el día pegados a un teléfono para cuanta cosa se nos ocurre? A eso me refiero, por poner solo un ejemplo.

Lo más usual es culpar a otras personas por «quitarnos» tiempo. Pero esto, aunque evidente algunas veces, también es cuestionable cuando ignoramos las señales que nos avisan de la necesidad de parar, de retirarnos, de tomarnos un respiro, de situarnos y situar al mundo, informando claramente donde estamos (o sea cómo nos sentimos) y cómo deseamos estar. Solo que a veces ni siquiera nosotros lo sabemos.

Así que hoy propongo, con solo tres ejemplos, mover la cortina y pasar de aquellos a quienes atribuimos nuestros agravios, porque nos quitan, no nos quieren, nos maltratan, nos frustran o nos exigen. Vamos a ocuparnos ahora de nosotros/as, para comprender cómo tantas veces somos nuestros propios opresores, regalando nuestra vida a los ladrones de tiempo, con nuestro beneplácito.

Malgastando recursos

Como he expresado en muchas ocasiones, pienso que los actuales recursos a nuestro alcance pueden ser utilizados para crear, acercar corazones, informarnos, o para lo contrario: aislarnos, esterilizar nuestra imaginación, incomunicarnos, hasta convertirse ellos

Necesitamos recuperar el contacto con nuestro cuerpo y nuestras sensaciones, recuperar nuestro tiempo para diseñar ese mapa que nos lleve a nuestro encuentro.

en ladrones de nuestro tiempo y nosotros en sus esclavos.

Pongámonos en una situación muy habitual: imagina que tienes por delante una tarea difícil, por ejemplo un examen o un trabajo pendiente, una decisión que te causa ansiedad o un momento de vacío en el que esperas respuesta a un asunto importante.

¿Qué haces mientras tanto?

💧 a) Respirar y tomar contacto con tus sensaciones.

💧 b) Echarle creatividad e inventar una manera de vivir el momento, que te resulte placentera.

💧 c) Mirar el móvil para matar el tiempo.

Estoy segura, segurísima, de que si lo preguntamos en serio la gran mayoría, a día de hoy, optará por la respuesta c). Basta con levantar la mirada y observar en cualquier estación de metro o en el trayecto de un autobús, en cualquiera de nuestras ciudades, para sacar una conclusión parecida.

Las listas de las listas

Como tenemos tanto por hacer en tan poco tiempo, es también común echar mano de las listas. Por cierto, existen cientos de aplicaciones de móvil creadas para eso. Son excelentes recursos para

la productividad, a no ser que entremos en el bucle de hacer listas para ver cuál aplicación nos bajaremos y después hacer listas para ver qué listas tenemos que hacer y luego hacer listas para ver qué no hemos hecho mientras hacíamos la lista, para, al final, acabar reventados de tanto trabajo que supuso la idea de hacer una lista y además sin tiempo para hacer lo que no pudimos, por estar haciendo la lista. Parece una broma pero así vivimos, dando vueltas alrededor de nosotros mismos, con la memoria hecha añicos, la energía por los suelos y la sensación crónica de no llegar a nada, por falta de tiempo.

El rasgo compulsivo... de película

Lo anterior me lleva al rasgo compulsivo, ya tan inmerso en nuestro día a día que parece de lo más normal. Así como hacemos listas y listas, podemos pasar más tiempo del que dura una película buscando algo para ver en cualquiera de los servicios de *streaming* a los que estamos suscritos.

Entre cientos de opciones nos perdemos y no es raro acabar con todo, menos con ganas de centrarnos en una buena historia, que en principio era el motivo para sentarse un rato en el sofá a disfrutar del cine. Te paso un truco: antes de encender la tele, plantéate por un momento cómo estás, qué te apetece, y busca algo que se ajuste a tus necesidades del momento. Y si estás acompañado/a aún mejor: propón una decisión común a partir de los deseos de todos los implicados. Esta vez la búsqueda

puede resultar incluso estimulante y motivar además la comunicación, el encuentro y la sensación de pertenencia.

¿Mejor el pasado? No lo creo...

Como decía al principio, no tengo ni idea de cómo haría la gente en los siglos pasados para tener tiempo y crear esas maravillas, de las que hoy disfrutamos en todo el mundo. Tampoco sé cómo se las arreglarían para evadir sus conflictos, porque seguro que lo hacían, sin móvil, ni ordenadores, ni *streaming*. Alguna idea nos podemos hacer leyendo, por ejemplo, los clásicos de la literatura o del psicoanálisis, o concretamente el *Análisis del Carácter*, de Wilhelm Reich, por cierto tan actual, aunque lo escribió hace poco más de 80 años.

No es cuestión de neoludismo. No será nunca mi intención mientras consiga llegar a tu pantalla con mis escritos y estos te aporten algo positivo. Pero además de la

responsabilidad sobre nuestros hábitos de consumo, también es importante mirar cómo permitimos, con o sin tecnología, que los recursos con los que contamos nos roben el tiempo, en vez de facilitarnos la vida. No se trata entonces de usarlos o no usarlos. Se trata de «cómo» los usamos y el carácter de «imprescindibles» que les otorgamos.

Desde mi punto de vista, no nos va a salvar de nada volver a los tiempos pasados. Pero sí necesitamos recuperar el contacto con nuestro cuerpo y nuestras sensaciones, recuperar nuestro tiempo para diseñar ese mapa que nos lleve a nuestro encuentro. A partir de ahí los teléfonos, las aplicaciones de listas, la tele... la freidora inteligente, el videojuego y lo que venga, pueden ser buenos aliados siempre que faciliten el encuentro real y sostenible, la distensión y el disfrute de nuestro (poco) tiempo libre. ■

Perdemos el tiempo cuando no estamos presentes en nuestra propia vida y es el tiempo el que nos domina, como un dictador que ordena una y otra faena sin un atisbo de sensibilidad.





*Conviene abandonar de vez en cuando
el rincón del pensamiento y levantarnos
para dejar mover el cuerpo, hacer alguna
travesura y ocupar los espacios sin miedo a
respirar o a equivocarnos... que para eso
estamos.*



Luz de Gas

La silenciosa negación del otro

Es como un sueño del que no podemos despertar. Las luces se difuminan y la percepción no es más que un amasijo de memorias borrosas. La mente se enajena y el cuerpo se enreda entre certezas convertidas en dudas.

No hay lógica. No hay sentido. Pero hay algo, y esto es muy importante, que no depende de la propia voluntad y que domina nuestra percepción.

Se llama "luz de gas". Suena terrible, enloquecedor... de película. Y sí, efectivamente este término utilizado en psicología, fue tomado de una película de George Cukor llamada "*Gaslight*" (1944) — o sea "Luz de Gas" pero en inglés —, basada en la obra de teatro con el mismo nombre, de Patrick Hamilton, presentada en 1938.



El argumento refleja exactamente lo que sucede: el intento de alguien por destruir la percepción de la realidad de otra persona.

¿Por qué? ¿Para qué?... Esta ya es otra cuestión.

La obra original trata de un hombre interesado en encontrar unos valiosos rubíes que ya años antes pretendió robar sin éxito. Para esto, Gregory inventa una estrategia consistente en hacer creer a Paula, su mujer, de que padece lagunas de memoria mientras es él quien modifica la realidad para causar su confusión y que sea ella misma quien dude de su cordura. Cambia las cosas de sitio y le acusa de cleptómana, produce ruidos y le reprocha su falta de sensatez al referirse a éstos. Y en secreto, atenúa el gas de las lámparas de la época, por lo cual ella percibe los cambios de luz en las habitaciones. Pero como él lo atribuye a su imaginación, ella empieza a sentirse culpable y merecedora del maltrato.

Luz de gas... ¿Cosa de otros tiempos?

Podemos preguntarnos si esta forma de manipulación hace parte de otros tiempos o es una simple fantasía, como buen argumento para una obra de teatro o una película. Es verdad que las lámparas de gas han pasado a la historia, pero el maltrato y la manipulación de las mentes lamentablemente sigue siendo cosa nuestra, aunque no necesariamente de forma tan macabra.

“Luz de gas” es una de las formas de abuso psicológico más sutiles y además no es exclusiva de ladrones, psicópatas o malas personas... o sea que mejor reflexionemos antes de tirar la piedra. Con lo que sí tiene que ver es con la salud emocional de todos los implicados. Muchas veces hace parte de la vida cotidiana, de la más normalita, de dinámicas inconscientes de relación en sistemas familiares, de pareja, laborales, sociales, etc.

En pocas palabras, “luz de gas” consiste en una silenciosa y persistente negación, consciente o inconsciente, de la realidad de otra persona dando por hecho que lo que pasó no pasó, que lo que vio no lo vio y lo que vivió no lo vivió.

Lo que consigue esta negación de la realidad es desorientar y así minar la confianza en las propias percepciones, causando ansiedad, angustia, confusión, miedos e inseguridades. Las motivaciones para ejercer este tipo de abuso van desde el ansia de poder (como en la película), hasta la necesidad de salir de un aprieto solapando miedos, culpas o incapacidades. Y a veces ésta es la forma de escudarse cuando no se conoce una manera saludable de afrontar los conflictos. Es importante aclarar que, para que se considere un abuso en toda regla debe ser una conducta persistente, reproducida muchas veces en el tiempo.

El tipo de abuso llamado «luz de gas» o «*gaslight*» es sutil porque es imperceptible y difícilmente explicable. Si fuera evidente no sería tan fácil permitirlo y aquí es donde podemos poner una primera luz, nunca mejor dicho, hacia la salida de la confusión. Pero de eso hablaremos más adelante.

Es verdad que este tipo de abuso psicológico es una de las estrategias frecuentes para ejercer la violencia de género, pero no de manera exclusiva. Se puede dar en muchas otras situaciones y con diferentes niveles de intensidad. Mujeres, hombres, niños, adolescentes, pueden haberse sentido anulados y confusos por causa de una relación de abuso por parte de sus parejas, madres, padres, cuidadores/as, etc.

“Estás loco/a”... “Te montas películas”... “Eres un/a exagerado/a”... “Lo que dices no tiene ningún sentido”... “Eres demasiado sensible”... son las cosas que hay que oír cuando existe un ambiente borroso en las relaciones. Como decía antes, son intentos conscientes o inconscientes de debilitar la percepción del otro o de la otra, motivado por un beneficio personal. No se trata de la rabieta de un día, sino de un ejercicio recurrente que deja a la otra persona extenuada y con sentimientos profundos de inutilidad y baja autoestima.

Más allá de las palabras

Ese ambiente borroso en las relaciones no siempre está mediado por palabras. El lenguaje no verbal, aún más imperceptible, puede ser suficiente para ejercer el «*gaslight*» o «luz de gas». Muchas veces basta con gestos de reprobación o simples onomatopeyas (*hummm... uff... bah...*) que ya lo dicen todo y eso, mezclado con la mirada al cielo como pidiendo paciencia o con la sonrisa irónica, ya es bastante información para que la otra persona se sienta como un trapo sucio.

Y por si fuera poco, no hace falta ser tan borde. Hay gases de colores que pueden simular bellos arcoíris y aún así ser muy confusos. Se me ocurren ejemplos propios de lo que llamamos “comunicación paradójica”. Es el caso del/la que se derrama en halagos hacia su pareja mientras no para de flirtear con todo lo que aparece por su lado, o el padre/madre que se ufana de escuchar al niño mientras, a su vez, se dedica a colgar sus *selfies* en las redes. Aunque en estos casos el objetivo no sea debilitar al otro, sí puede conseguir los mismos resultados: Ambigüedad, incertidumbre, confusión... *“Si me quiere tanto como dice... ¿por qué actúa de esta manera?... Seré yo, que no lo entiendo”*.

El mecanismo es tan perfecto como invisible, hasta el punto de que el propio entorno ni se da por enterado y muchas veces incluso contribuye a echar leña al fuego, aunque hay afortunadas excepciones como en la película, cuando un “ex-poli bueno” que conocía la persistente ambición de Gregory, decide aclarar el tema acercándose a Paula y ayudándole a abrir los ojos. En la vida real están las amigas y amigos (si alguno queda porque el aislamiento social es uno de los síntomas más llamativos), o algún profesional capaz de dar tiempo, escuchar de verdad y comprender.

Así que no hace falta casarse con un ambicioso ladrón de traje y corbata sacado de principio de siglo para conocer el efecto de la manipulación llamada luz de gas. Y no es necesario vivir experiencias de película. Basta con estar en casa, en el trabajo o en el colegio, en medio de relaciones contaminadas por la mala calidad en la comunicación y por la inconsciencia frente a los mecanismos de defensa que nos hacen actuar de

En un espacio terapéutico de calidad, la persona se irá encontrando a sí misma y tomará consciencia de las trampas que le han llevado a ser presa fácil para las relaciones abusivas. Esto le otorgará un gran poder, mucho más efectivo que la lucha por soportar lo insoportable o la persistencia esperanzada en que el otro se dé cuenta y cambie, que es precisamente la trampa más enceguedora.

maneras tan absurdas. Eso también es violento y no darnos cuenta no nos exime de responsabilidad.

Luz de Gas y Psicoterapia

La probabilidad de que una persona llegue a la consulta de psicoterapia diciendo: *“Es que me hacen luz de gas”*, es muy cercana a cero. La probabilidad de que se acerque a la consulta quien ejerce este tipo de abuso diciendo: *«Es que no quiero seguir haciendo luz de gas a los demás»*, es infinitamente menor.

Pero sí llegan cada vez más personas sufriendo agotamiento, ansiedad, tristeza, inseguridad, inutilidad, confusión y/o desequilibrios psicósomáticos, por nombrar solo unos cuantos. Es frecuente además que atribuyan estos estados a su falta de lucidez, su extrema sensibilidad o su supuesta tontería y que tiendan a disculparse continuamente, a no tener ni idea de lo que quieren o necesitan y a evitar cuestionamientos hacia cualquier persona de su entorno.

Estos síntomas nos hacen pensar en una posible situación de abuso pasada o presente, pero antes de sacar conclusiones definitivas hay que valorar otros aspectos. Para esto es importantísima una primera evaluación, un diagnóstico que nos oriente hacia un tratamiento adecuado.

No podemos ir por ahí diciéndole a la gente que está siendo abusada por tal o cual, sin conocer su historia y su manera de funcionar en el mundo, es decir su estructura caracterial. Sí podemos, desde el primer segundo, tomar contacto y empezar a conocerla, a sentirla y a abrir un espacio de confianza para que allí pueda expresarse libremente y sin peligro, tomando en cuenta que la ambigüedad es el aire que respira, con lo cual se entiende que su percepción de la realidad y su capacidad de comunicación estén muy poco afinadas. Si no fuera así, otra cosa estaría haciendo muy diferente de acudir a la consulta de un psicólogo.

Imaginemos que después de unas cuantas sesiones tenemos información suficiente para pensar que los síntomas que presenta están relacionados con formas de relación perversa

en que la “luz de gas” está presente. Nada conseguiremos con decirle que no se deje maltratar o que suba su autoestima. Lo que sí podemos hacer es acompañarle, dándole todos los recursos a nuestro alcance para que recupere la identidad que seguramente ha perdido en el camino de la permanente incertidumbre.

Así es como en un espacio terapéutico de calidad, la persona se irá encontrando a sí misma y tomará consciencia de las trampas que le han llevado a ser presa fácil para las relaciones abusivas. Esto le otorgará un gran poder, mucho más efectivo que la lucha por soportar lo insoportable o la persistencia esperanzada en que el otro se dé cuenta y cambie, que es precisamente la trampa más engeguedora.

Si hay algo que no cuadra en tus relaciones, si después de cada momento compartido la frustración es el resultado, si la confusión no te deja ver nada claro, si lo que percibes no se parece en nada a lo que el otro te devuelve... Sí... puede ser que se te haya disparado la tecla paranoica, que tu percepción esté distorsionada, que algo necesites recordar. Pero también puede ser que estés experimentando la forma de abuso emocional llamada “luz de gas”.

De cualquier manera, de ahí también se puede salir. Háztelo ver... porque vivir mejor es posible. ■

La función de la Psicoterapia Caracteroanalítica es la de acompañar a la persona en el reconocimiento de esos bloqueos y tensiones, y ayudarle a desbloquear permitiendo así la libre circulación de su fluir energético



“Nunca llorábamos Normal”

La luz de una Consciencia

Iluminó el lugar la luz de una consciencia y escapó de sus labios una voz, con ese tono que irradia todo el cuerpo cuando uno se da cuenta de algo fundamental.

Una frase salió de su escondite y ella misma se sorprendió al pronunciar estas palabras: “Nunca llorábamos normal”.

Algo en su interior, o quizás vivencias posteriores, le mostraban un camino. Un sentido le informaba, como una brújula bien calibrada, que llorar era “normal”.

“Normal” es una palabra muy tramposa, a veces pronunciada desde el miedo o la ignorancia y otras veces usada en función de dividir, juzgar, etiquetar... esas formas de escapar de la incerteza, tan conocidas hoy, tan habituales.

Pero en esta ocasión y en esta persona, decir «nunca llorábamos normal» sonaba a claridad, a luz, a comprensión.

Nunca llorábamos normal... Esta frase me llega a la memoria con frecuencia, junto con el recuerdo de su imagen, de sus ojos brillantes y su intento de expresar algo tan desconocido y a la vez tan natural. Y aún me llega la alegría compartida al final de nuestro encuentro.

Nunca – llorábamos – normal... tres palabras que juntas implicaban una historia, sensaciones contenidas, comunicaciones ambiguas, la formación de un carácter, la



Evgeni Tcherkasski

contracción de un cuerpo, la resonancia del pasado en sentimientos y actitudes presentes, la puerta a la resolución de algún conflicto actual.

Ella hablaba del cuerpo y sus dolores, de la frialdad con que vivía sus afectos, de las ganas de avanzar en su camino. Hablaba de la inseguridad, de la tendencia a la autodestrucción, del miedo a avanzar, de la poca confianza en los demás y del deseo de encontrar la ruta hacia sus verdaderos sentimientos.

Con una ingenuidad conmovedora, pareció volverse niña de repente y se recordó sentada en una silla de la mesa de su casa, haciendo de tripas corazón, mirando a los demás impávidos, ausentes, absortos en sus propios pensamientos o enfrascados en intrascendentes discusiones... y ella jugando a adivinar lo que habría más allá de sus murallas.

Nunca, hasta ese momento, imaginó que dentro de aquellos personajes había también mares de lágrimas represadas, historias olvidadas y gritos de silencio que por motivos que luego descubrió, no se expresaron cuando ella no sabía que llorar era "normal".

"Normal" es la tristeza y cuando el llanto le acompaña, las lágrimas son como un bálsamo que alivia las heridas.

Llorar no es sinónimo de debilidad, enfermedad o ganas de dañar momentos de calmas aparentes. Es una respuesta del organismo, consecuente con un estado emocional.

Una de las experiencias más emocionantes en el acompañamiento de procesos psicoterapéuticos, ya sean breves o profundos, focales o de apoyo, es la oportunidad de presenciar el darse cuenta

Así mismo, “normal” es el enfado cuando se ve frustrada alguna expectativa y por eso no deberíamos reforzar respuestas resignadas, asociándolas a la valentía o al buen comportamiento.

“Normal” es buscar apoyo psicoterapéutico cuando ese llanto o ese enfado no encuentran una lógica, o cuando no evolucionan hacia estados placenteros, sino que se quedan anclados en el sufrimiento.

“Normal” es el deseo de comunicar, de expresar sensaciones, de comprender nuestras emociones y las de los demás, de gestionarlas.

Cuántas veces vamos por la vida creyendo que sólo está bien lo conocido, que no hay más. Cuántas veces nos conformamos con el poquito de consciencia necesario para sobrevivir... y a veces malvivir. Cuántas veces la máscara se confunde con una supuesta personalidad, mal llamada «innata», o sea que no hay remedio, que «soy como soy y no puedo cambiar».

Una de las experiencias más emocionantes en el acompañamiento de procesos psicoterapéuticos, ya sean breves o profundos, focales o de apoyo, es la oportunidad de presenciar el *darse cuenta*. Ese momento en que parece encenderse una luz por dentro y todo cobra sentido para continuar indagando, descubriendo, liberando y desarrollando formas más auténticas de estar en el mundo íntimo y social. Esa real posibilidad de madurar, sin necesidad de morir en las garras de la rigidez.

Mi labor y mi deseo es que los adultos de mañana puedan decir: «en casa, en la escuela, en el pueblo, en el barrio, nosotros llorábamos normal».

Y para que esto suceda, seguramente a los adultos de hoy nos quede alguna que otra lagrima por liberar. ■

*La tristeza no se piensa. Se llora... La alegría
no se piensa. Se ríe... La vida no se piensa...
Se vive*





La farsa del eterno bienestar

Como si nos inyectaran la dosis diaria, el mensaje es contundente: «hay que estar bien». No hay que enfadarse ni darle importancia a lo que nos entristece. En cambio, hay que meterse en la cabeza que todo es genial, vayan como vayan las cosas. Esta es la farsa del eterno bienestar.

En psicoterapia, frecuentemente hay que hacer varias sesiones para comprender que «estar bien» significa mucho más que el bienestar que nos venden por la tele.

No se dice así, de manera tan burda como lo acabo de escribir. Al contrario, la idea es hacer como que uno no se da cuenta, como en las propagandas de televisión, todos contentos, comiendo pizzas y disfrutando del queso que se estira hasta llegar a la boca junto con la masa hojaldrada, crocante y aparentemente capaz de hacer olvidar las prisas, los miedos o los sinsabores de la jornada.

Santo remedio. Magia que hace que dos o tres generaciones se encuentren en el mismo espacio sin conflicto, que una pareja armonice alrededor de una mesa, sin ningún esfuerzo y con todo el tiempo por delante un miércoles por la tarde, o que un/a adolescente olvide sus inseguridades en cuanto vuelve del instituto.

¿Dónde está la farsa del eterno bienestar?

La pizza estará buenísima pero la realidad –al menos la de mi jornada laboral– es que muchas personas se preguntan qué estarán haciendo mal para no sentirse tan bien como suponen que «deberían». Por esto no me sorprende que el escrito de este blog publicado hace unos 3 años largos y que titulé: ¿Por qué me siento tan mal si todo me va tan bien? se lea cada vez más en diferentes países, especialmente en Europa y América, de Sur a Norte.

Es muy común que, cuando las personas acuden a la consulta psicológica sin previo conocimiento de lo que supone una psicoterapia, imaginen una meta imposible de alcanzar, pero además indeseable desde el punto de vista de la salud mental: la de no volver a tener problemas, sentirse tristes, enfadarse, desenamorarse, preocuparse, equivocarse, etc. Es decir, la viva imagen idealizada de la felicidad permanente, que tanto daño y tanto sufrimiento ha causado.

Lamentablemente nuestras sociedades carecen de suficiente cultura terapéutica, de la capacidad para avalar la compleja gama de emociones humanas y ayudarnos a gestionarlas en la vida cotidiana.

Por el contrario, una taza de moralismo, un frasco de represión, tres cucharadas de culpabilidad, un litro de hipocresía y una tonelada de **narcisismo**, son excelentes ingredientes para la receta más exitosa y rápida del momento: la de la «pizza frustración», a la que no se le estira el queso pero sí se multiplica día a día, como la masa madre.

«Estar bien» significa mucho más

En psicoterapia, frecuentemente hay que hacer varias sesiones para comprender que «estar bien» significa mucho más que el bienestar que nos venden por la tele. Que no

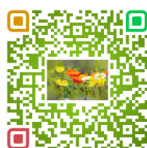
basta con escuchar audiolibros prometiendo cambiar vidas mientras vamos en el coche. Por supuesto que tampoco es suficiente con leer los escritos de este blog, cuya única pretensión es la de ofrecer guías informativas para quienes buscan algún puerto seguro donde aparcar los miedos o las dudas, o simplemente acompañarnos en el gusto por los temas de la vida emocional.

Cuando se sufre, los atajos se limitan a alivios temporales, como mucho. Posiblemente la sensación más placentera que conozco –en propia piel y presenciada en otras vidas–, es la de estar al día en la consciencia de las emociones permitiéndonos sentir lo que sentimos, sea lo que sea, sin juicios de valor, sin miedo, sin reparo y buscar vías de expresión lo más naturales posibles, o sea saludables aunque no siempre demasiado populares.

Es el mejor antídoto contra la resignación, la mejor pócima para los males de amor, la mejor receta para la vitalidad...

No hay más misterio. Pero sé que no se puede cuando los bloqueos impiden la expresión, cuando estos acorralan lágrimas y voces, cuando el mundo interior se ve borroso. Aun así, siempre habrá una rendija por donde respirar. Habrá que seguir intentándolo. Si de verdad queremos abrir la puerta, hemos de confiar en que es posible... y sobre todo necesario para nuestra salud física y mental. ■

Son los días propicios para sembrar las mejores semillas para un cambio. Días en que no hay otra cosa más urgente que entendernos y construir posibles aunque sea de la nada. Días para no morir, también, en las manos asesinas de la resignación.





Lo habitual no siempre es lo normal

En medio de la confusión provocada por la sistemática incomunicación en nuestros espacios públicos y privados, lo difícil es no perder el centro. Las identidades se quedan relegadas a una que otra memoria fragmentada y la brújula que guiaba los caminos, parece haberse quedado en el trastero.

Esta es la situación que nos acompaña cuando interpretamos experiencias y emociones, basándonos exclusivamente en la propia vivencia. Si nos limitamos a este único punto de vista, por importante, positivo o traumático que sea, corremos el riesgo de ignorar que lo habitual no siempre es lo normal.

Hace falta entonces otro paso, el de observarnos cuidadosamente como parte de algo más extenso: una familia, un grupo social, un país, un continente, un planeta, que afectan desde el comienzo de nuestra existencia, para bien o para mal, la forma de estar en el mundo en el que transitamos nuestras vidas.

Así es como en la vida personal más cotidiana, suelen repetirse modelos de relación con nosotros mismos y con los demás, que nunca pensaríamos que podrían ser de otra manera, aunque no nos gusten, aunque nos dañen, nos enfermen o no nos satisfagan

Algunas personas transitan su vida entre amplios vacíos de memoria y fugaces recuerdos, hasta que aparece algún síntoma imposible de esquivar. De pronto, con gran esfuerzo y una alta dosis de valentía, se acercan a la consulta de Psicoterapia con el objetivo de desvelarse a sí mismas, y en el proceso se van encontrando con importantes disonancias entre sus interpretaciones cognitivas y sus más profundas emociones. Con inmensa sorpresa es frecuente descubrir que lo habitual no siempre es lo normal:

El maltrato habitual no es lo normal

Esto siempre me recuerda un libro titulado: *Mi marido me pega lo normal*, de Miguel Lorente Acosta, quien desarrolla su escrito a partir del cuestionamiento sobre cómo una mujer puede llegar a normalizar el maltrato en su propia piel. Desde su publicación en 2009, algo más se ha avanzado en el tema (al menos teóricamente), pero sigue siendo interesante y su título muy ilustrativo.

Traspasando la inaceptable situación de violencia de género que azota a nuestras sociedades (si deseas profundizar en el tema te invito a leer más en el blog), es común encontrar en la calle, en las oficinas, en los bares y también en las consultas de psicoterapia, a hombres y mujeres de todas las edades, nacionalidades y clases sociales, reflejando e incluso justificando, cada cuál

a su manera, la permisividad hacia el maltrato recibido en cualquiera de sus formas.

La víctima nunca es la culpable, decimos. Y así es, por supuesto. Por esto mismo es imperiosa la necesidad de dejar de serlo, mientras podamos, no para hacernos culpables de nada, sino para liberarnos de las ataduras impuestas y ocupar el lugar de personas adultas con capacidad de gestionar la vida

La toma de consciencia mediante un apoyo social y psicológico adecuados, son pilares fundamentales y quienes estamos cerca de estos procesos tenemos la responsabilidad de activar todos los recursos a nuestro alcance, tanto personales como profesionales, para prevenir o ayudar a resolver, sin caer en actitudes re-victimizadoras, ya sea por medio de la infantilización como del prejuicio, ajenos, los dos, a toda empatía.

La comunicación perversa habitual no es lo normal

De pronto alguien se siente más que desanimado, con grandes dificultades para levantarse de la cama a disfrutar del día o para afrontar una jornada llena de obstáculos y expectativas, cada vez más difíciles de alcanzar. La ansiedad consume la poca energía disponible y cada situación cotidiana, incluidas las relaciones personales, parecen un constante efecto dominó encaminado a la frustración.

En sus intentos por explicar lo que sucede, nada más salir de su boca las palabras parecen convertirse en jeroglíficos imposibles de descifrar y lo único evidente es una inmensa incomunicación, tan antigua como conocida, tan adherida a la historia

personal que pareciera ser de lo más natural.

Tan antigua como conocida, sí, porque es muy probable que esta persona se haya encontrado, muchas veces en su vida, sumida en una maraña de comunicación perversa, que ha impedido un desarrollo emocional y cognitivo suficiente para la comunicación fluida. Y si comprendemos esto, podemos comprender también que nadie será capaz de expresarse con soltura cuando la confusión y el miedo estrangulan la garganta.

Por «comunicación perversa» entendemos la forma distorsionada, confusa, incoherente, contradictoria con las informaciones que se dan y se reciben mediante la comunicación. Y lamentablemente es el pan de cada día.

Porque no han pasado de moda las formas indirectas que esquivan la comunicación real, que desestabilizan y confunden. Ejemplos clásicos son la manipulación y el chantaje emocional, la burla o el desprecio, la distorsión entre lo que se dice y el cómo se dice, el rechazo hacia la escucha, la intimidación, la mentira o el silencio, pero no ese silencio que le hace a uno sentirse en paz sino el otro, el que agrede más que cualquier grito.

En cualquiera de sus formas y por más que se justifique con fines de la más elevada (y falsa) inocencia, la comunicación indirecta busca siempre lo mismo: evadir el encuentro, el diálogo, la puesta en común entre dos o más personas incapaces de ponerse en frente, mirarse de verdad y actuar con responsabilidad en el cuidado mutuo, expresando sus ideas, sus sentires, sus necesidades o sus desacuerdos, sin

temor a romper los frágiles cristales de relaciones anquilosadas en obsoletas estructuras, o cogidas con pinzas por la fragilidad de los vínculos actuales.

Y a propósito de la fragilidad de los vínculos actuales, no hace falta ser tan borde ni molestarse en ver cómo se manipula o se chantajea a los demás ya que, por cierto, casi siempre hacen parte de los mecanismos inconscientes del carácter. Esto se refleja en las formas de comunicación perversa que hoy en día incluso se fomentan. El ejemplo más evidente es el uso de mensajes para todo, menos para lo que sirven.

Hoy día basta con un texto de WhatsApp para despedir a alguien de su puesto de trabajo (o para dejarlo sin poner la cara), para romper una relación afectiva o para cantarle las cuarenta a quien nos ha ofendido. Esta es una forma de comunicación muy, pero muy perversa y estaría bien revisar el uso que le damos a estos recursos, que supuestamente se crearon para facilitarnos la vida.

La violencia habitual no es lo normal

Muchos de nosotros hemos vivido la violencia en sus diferentes dimensiones. Y a todos y todas de alguna manera nos ha afectado en nuestro ser más íntimo.

La violencia de países como el mío –y de muchos otros, casi todos– se ha filtrado en las grietas de nuestra comunicación hasta llegar al punto actual, en el que unas cuantas generaciones parecen haberla normalizado en su cotidianidad.

Basta con escuchar las discusiones o con leer los comentarios en las redes sociales acerca de opiniones divergentes en temas

El habitual malestar en el trabajo no es lo normal, como tampoco el sacrificio a toda costa, enemigo del ritmo y del disfrute. La habitual sensación de no existir no es lo normal, como no es normal la habitual sensación de no pertenecer o no sentirse reconocido como ser humano.

de política o actualidad, para ver hasta qué punto se nos ha filtrado lo que más tememos: la soledad que produce la ausencia de interlocutores capaces de mantener un mínimo respeto por la diversidad de pensamiento. No, eso no es normal, por más habitual que sea.

Ya dentro de casa y sin olvidar la prevención desde la infancia, habrá que recordar que los niños y las niñas absorben, como esponjas, todo lo que acontece a su alrededor. Si alguien sigue pensando que *como son pequeños no se enteran*, ya puede bajarse de la nube porque se enteran, y mucho. Otra cosa es que su momento de desarrollo les impida defenderse, argumentar o expresarse con nuestra lógica adulta.

Que el sol no se puede tapar con una mano lo saben de sobra los sabios ancianos, pero también los niños, solo que ellos comunican con su particular lenguaje y somos nosotros quienes deberíamos comprenderlo.

El habitual malestar en el trabajo no es lo normal, como tampoco el sacrificio a toda costa, enemigo del ritmo y del disfrute. La habitual sensación de no existir no es lo normal, como no es normal la habitual sensación de no pertenecer o no sentirse reconocido como ser humano.

Estas distorsiones se conforman pulso a pulso, pues cuando actúan de forma repetida se convierten en patrones, o sea

en maneras de ser y de estar. En su momento, como niños, poco se podía hacer, más allá de intentar sobrevivir «gracias» a la formación de una coraza y un carácter.

Pero hoy, conscientes de nuestra historia con sus traumas, sus aciertos, sus regalos, sus pesares, es cuando podemos prevenir que los adultos del futuro no repitan nuestros errados esquemas. Y nosotros, como niños y niñas del pasado, tenemos la oportunidad de reconstruir nuestra identidad perdida, más cercana a lo natural... y tan diferente de lo habitual.

En mayor o en menor medida, a todos y a todas nos queda un tramo más en el proceso de recomponer las piezas que se han ido soltando en el simple proceso de vivir.

Recordemos que se puede estar mejor y que la resignación no debería ser una opción. ■

“Porque nada fue tu culpa”





Donde cabemos todos

Historias Migrantes

Me escapé hace unas semanas a un paraíso de Almería, el único lugar del mundo hasta ahora conocido para mi, en el que puedo dedicar todas las horas al descanso, a la lectura o a la simple contemplación sin ser interrumpida por ninguna urgencia cotidiana.

A cambio del reloj, allí el sonido del mar constante y apacible cura heridas, acalla afanes, anhelos y temores, meciéndome en una especie de masaje sonoro en que todo se coloca, de nuevo, en su lugar.

Volviendo de una excursión hacia una cala virgen, de las que pocas quedan, mi compañero y yo sofocados por el intenso calor nos encontramos con tres o cuatro hombres jóvenes, ellos sí con prisa, derrochando energía y un olor particular, chorreando sus chaquetas empapadas, esas de invierno, de las que usamos porque son bonitas, porque son ligeras y a la vez calientan más que cualquier otra.

Pero ellos no parecían personas de ir pegadas a la moda. Quedaba entonces lo de la ligereza y lo que aparentaba ser una necesidad de calor en esa playa desértica a más o menos 30°C, en pleno Junio andaluz, corriendo hacia una montaña, hablando otro idioma, jugando como niños escapados de sus casas.

Turistas no eran. Ladrones tampoco. *Hippies* decididos a renunciar al sistema capitalista para vivir libres en las calas de la zona, tampoco. Gente queriendo desconectar de la vida atropellada, seguro que no. Pero puede que eso fuera lo que les esperaba, una vida atropellada, aunque de otra manera.

Porque a algunos, si pueden elegir, les atropella la vida cuando eligen y a otros les ha tocado la vida entre atropellos que nunca decidieron, pero que igualmente tienen que asumir a costa de su propia integridad.

Una parte de mi persiste en en el dulce recuerdo de un sonido. Otra se mantiene en vilo, recordando los rostros de estos jóvenes buscando un mejor destino.

Concluimos que estos jóvenes eran inmigrantes, marroquíes o tal vez argelinos recién salidos del mar, de quién sabe qué patera, con la vida por hacer metida en sus proyectos como una película de héroes, en este país del que les habrán contado maravillas.

Inmediatamente me llegó la imagen que guardo con cariño, esa que puse en el blog alguna vez, a propósito del Día Internacional de la Inmigración:



El camino de vuelta de nuestra excursión consistió en crear historias con destinos para ellos y desear que encontraran aquí un suelo firme para su desarrollo, aunque siendo sinceros, en las condiciones que imaginábamos que estaban, ya podíamos darles la enhorabuena si acababan en esos horribles invernaderos de tomates, esos que consumimos en nuestra mesa con deleite y que ellos recogen por una miseria la jornada, aprovechándose otros de su condición ilegal.

El día siguiente, ya de vuelta

Pero en fin... ese día todo quedó en un buen deseo para ellos. Sin embargo al día siguiente, ya de vuelta a nuestra casa con la energía renovada, nada más salir nos cruzamos por la carretera, ya no con tres o cuatro jóvenes sino con varios grupos que en suma serían doce o quince personas.

Reían, bromeaban, se les veía triunfantes alcanzando un paraíso después de quién sabe cuántas luchas.

Volvió a mi el deseo por su bienestar, mezclado con la preocupación y la fantasía que que me suele acompañar cuando imagino historias: ¿Con qué expectativas vienen? ¿Qué estarán viviendo la familia y los amigos que dejaron? ¿Quién de estos quince fracasará? ¿Quién triunfará? ¿Qué significa en este caso triunfar o fracasar?...

Imaginé gente allá, esperando una señal de vida o temiendo la peor noticia. Les imaginé a ellos en la travesía y sus horrores, en el viaje y su aventura. Imaginé un futuro para cada quien, abracé con mi mente las heridas de la ausencia consumada, agradecí la fuerza de su juventud.

Y yo, ingenua y fantasiosa, incorregible hija del realismo mágico, nunca imaginé que poco más allá de quince sueños buscando porvenir por una carretera de Almería, vinieran dos vehículos y dos agentes policiales dentro, claro está, haciendo su trabajo de “rescate”.

Mi cuento se transformó entonces en una de esas películas nórdicas que desgarran el alma con su crudeza social y no le dejan a uno ni un resquicio para mirar hacia otro lado, como si gritaran: “¡O te enteras, o te enteras!”.

Y así es bien difícil imaginar mariposas revoloteando alrededor de flores coloridas. Ahora cada sueño en mi cabeza se convirtió en sigla, si no en número: CIE – M.E.N.A – NIE – UIP – ONG – 72h...

Humanidad... ¿estás ahí?

Ilusión perdida, se acabó el juego. El fin de la inocencia en cortas vidas. Sueños rotos, realidad abofeteando.

Costó pensar en que algo bueno sucediera. ¿Tal vez un agente policial humanitario, que al menos les tratara con respeto? Los hay. ¿Profesionales de medicina, psicología, trabajo social, derecho, traducción... dispuestos/as a escuchar, aliviar enfermedades, tensiones y terrores? También los/las hay. ¿Deportaciones, vuelta a empezar a ver si a la próxima hay más suerte? Puede ser, yo no lo sé.

Y no saber no me quita el derecho de pensar y aún más de desear que algún día esta sociedad comprenda que ningún ser humano es ilegal, que la inmigración no es «el problema» de unos cuantos sino una cuestión social y política, que nadie debería ser excluido de su derecho fundamental a vivir dignamente y que en todos los países, los pobres y los ricos, habitan personas que ojalá nunca tuvieran la necesidad de dejar su lugar de origen, por motivos diferentes a su propia voluntad, la de verdad, la de: *“aquí estoy bien pero quiero conocer, saber, crecer allá”* y no la de: *“me voy porque se vive mejor fuera, por mal que me vaya en otro sitio”*.

Donde cabemos todos

Una parte de mi persiste en la dulce sensación, en el recuerdo del sonido del mar y las bonitas playas de una zona de Almería. Otra se mantiene en vilo, recordando los rostros de estos jóvenes buscando un mejor destino. Y otra está aquí –y ahora–, en la placidez de un día de escritura que me permite dejar plasmada la vivencia.

Corazón de inmigrante repartido en trozos por el mundo, que conforman un todo... o mejor... creyendo en un mundo donde cabemos todos. ■

La soledad del selfie

Fue hace varios años cuando estuve en una impactante exposición de arte en Bogotá. Era un mural gigante con cientos de fotos de carnet, una colección en permanente movimiento ya que su carácter interactivo invitaba a “adoptar” una de las fotos dejando otra en su lugar, llevarla en la cartera y convivir con ella por unos días.

¿Quién sería la persona en esa foto? ¿Cómo era su vida?

¿Qué transmitía su rostro, su mirada, su imagen?...

¿A quién se llevaría en la cartera como si fuera el hijo, la madre, el amante?

Quienes aceptaban la aventura, reflejaban sus sensaciones al cabo de los días. La exposición se cerraba con diferentes expresiones, ya fueran narrativas o artísticas acerca de la experiencia.

Me detuve un rato largo observando cada rostro integrado en el mosaico de desconocidos, dejándome sentir sus rasgos de foto nueva o antigua, lisa o arrugada en un tiempo aún ajeno al editor de fotos digitales.

Todavía recuerdo algunas caras o al menos sensaciones de ese día. Si tuviera el don de dibujar, pintaría risas saliendo de estas fotos, secretos, heridas de otros tiempos, silencios, anhelos o recuerdos.

Cientos de rostros en pequeños cuadrados de papel, esperando a ser rescatados o tal vez dejados en paz pero siempre, y digo siempre, expresando algo, aunque fuera el deseo pocas veces concedido en una vida, de no salir tan poco favorecido en una foto de carnet.

¿Qué sucedería en el momento de la foto? Seguro que alrededor habría algo y sobre todo alguien. Imagino un ambiente con sofás, telas, tal vez marcos, otras fotos reveladas y por revelar, gente esperando turno, niñas y niños alterados por los disparos de la cámara, madres y padres aplicando la clásica estrategia de la persuasión, un fotógrafo con prisas, una



amiga acompañando. Gestos, sonidos, palabras, indicaciones acerca de posturas: “aja... así... muy bien... ya está”.

Cuántas historias podríamos inventar a partir de estas imágenes. Cuántas generaciones y experiencias impresas en tan poco espacio. Cuántas oportunidades de conectar con los demás.

Hoy lo tenemos muy fácil para tomar una foto de aparente calidad, con solo un *click* en nuestro móvil. No se nos escapa ni una mariposa que por hermosa que sea, si la rayita de la punta del ala no nos gusta, pues nada más cómodo que pasarla inmediatamente por un filtro y hacerla desaparecer.

Pero esta facilidad que tantas veces se agradece, también puede convertirse en una trampa y de hecho está creando algunos inconvenientes. Y ya no hablamos de mariposas...

Es lo que revela la insatisfacción crónica acerca de la imagen personal.

Es la soledad del selfie, que por más intentos que se hagan con las múltiples herramientas de la cámara, no acaba de reflejar lo que se desearía encontrar afuera mientras se evita encontrarse por dentro.

La Salvación de lo Bello

Byung-Chul Han, en su libro “La salvación de lo bello”, habla de la tendencia actual en que se valora lo bello asociado a cuerpos sin fisuras ni rasgos particulares, resaltando lo terso y pulido que corre en busca del *me gusta* en las redes sociales. *La estetización demuestra ser una “anestezización”,* dice este filósofo.

El selfie es un excelente ejemplo y viene cargado de complejas implicaciones, muy diferentes a lo que en sí mismo muestra, que es prácticamente nada. Byung-Chul Han, no lo puede decir más claro:

El rostro da la impresión de haber quedado atrapado en sí mismo, volviéndose autorreferencial. Ya no es un rostro que contenga mundo, es decir, ya no es expresivo. El selfie es, exactamente, este rostro vacío e inexpressivo. La adicción al selfie remite al vacío interior del yo. Hoy, el yo es muy pobre en cuanto a formas de expresión estables con las que pudiera identificarse y que le otorgaran una identidad firme. Hoy nada tiene consistencia. Esta inconsistencia repercute también en el yo, desestabilizándolo y volviéndolo inseguro. Precisamente esta inseguridad, este miedo por sí mismo, conduce a la adicción al selfie, a una marcha en vacío del yo, que nunca encuentra sosiego. En vista del vacío interior, el sujeto del selfie trata en vano de producirse a sí mismo. El selfie es el sí mismo en formas vacías.” – *Byung-Chul Han. “La Salvación de lo Bello”.*

Entre el selfie y las fotos de carnet del museo bogotano, si los vemos con ojos de estos tiempos cualquiera diría que el primero es decididamente más hermoso. Ni una arruga, ni una imperfección... ni una forma de expresión interior que invite a la sorpresa, más allá de lo que pueda impresionar la imagen de alguien que se expone al mundo como si fuera una mala copia de sí mismo/a.

No siempre es un juego intrascendente

Aparte de la degeneración del arte en objeto de consumo, el selfie, los filtros y demás pueden reducirse a un juego intrascendente sin más complicaciones. Nadie ha dicho que hacer un poco el payaso lo vuelva a uno menos sano psicológicamente.

Pero en otras ocasiones cada vez más frecuentes, mientras estas prácticas se normalizan convirtiéndose en modelos más que en juegos, van apareciendo también síntomas psicológicos asociados a una relación muy distorsionada con el mundo interno y también con el entorno.

Las consultas de Psicoterapia están llenas de personas (cada vez más jóvenes aunque no en exclusiva) con estados depresivos, de ansiedad, fobias o relaciones sexoafectivas muy confusas, que a su vez se sienten insatisfechas con su imagen corporal y en exceso preocupadas por sus perfiles en las redes sociales.

Pasan horas probando selfies con sus cámaras y siempre falta algo que les lleva a intentarlo una vez más. Horas probando poses, formas y filtros, comparándose con otras y con otros, sufriendo por no encontrar la fórmula capaz de agradar a ojos invisibles.

Qué diferente el panorama al de la libertad que tanto ansiamos. Qué forzada resulta la belleza atrapada en la urgencia del *me gusta*. Cuánto anhelo de comunicación afectiva y real entre nosotros, como cuando no se acababan los minutos y los silencios abrigaban el lapso entre palabras, emociones y miradas verdaderas...

Cuánta urgencia, ahora sí, en volver a encontrar ese momento en que nos vinculábamos.

Lo bello que aún queda...

Pero no hay que olvidar que en este preciso momento la vida continúa. Así que me acojo a las palabras de Ana Frank cuando decía: «*No veo la miseria que hay sino lo bello que aún queda*». En esa sintonía, a mi me encantaría encontrarme de nuevo con la belleza de un momento como el que evoca este poema, de Robert Creeley:

Semejante espacio una vez más,
Una estancia de posibilidad tan vasta,
una hondura tan grande, un camino tan libre.

La vida y su persona, pensando encontrar
una compañía para seguir el ritmo
Un pasaje de paz, una constante rima,

tropiezan, pierden el camino, desde luego,
En que han ido demasiado lejos
para seguir como estrellas en el cielo, niños en su juego.
– R. Creeley. “La Estrella”. ■

Nota: Una parte de este escrito ha sido inspirado en la lectura de: “La salvación de lo bello” de Byung-Chul Han.
Ver esta y otras referencias bibliográficas en la biblioteca psicológica del blog..

*Quien goza de autoestima cuenta con un
escenario interno de claridad, consistencia y
definición del ser*





Después de la Psicoterapia

Ha transcurrido un tiempo en el proceso, de la mano de tu psicoterapeuta. Tiempo en que el ritual semanal llevaba a conectar con tus más profundas sensaciones. Todo un privilegio, un auto-regalo, un acto de amor hacia ti mismo, tal vez el primero de otros que siguieron.

Al comienzo, afrontar la Psicoterapia Caracteroanalítica parecía una gran montaña por escalar. Y cuando hablábamos de terapia profunda ya sonaba a interminable. Pero aún así te echaste al agua, tal vez acogiéndote a la motivación por lo que te contó un amigo acerca de su proceso, o quizás por tu confianza ciega, por esa intuición que te auguraba mejores tiempos, por simple curiosidad o por lo que tú y yo sabíamos que era una gran necesidad.

Poco a poco fuiste comprendiendo tu proceso. Dejaste de pedir recetas para la vida y entendiste la aventura de transitar tu propia historia en compañía, sin más modelos que aquel mapa construido mano a mano, dibujado especialmente para ti.

**Hubo llantos, risas y cansancios, anhelos, rabias, miedos.
Hubo tránsitos que valientemente atravesaste y te
permitieron ver un nuevo horizonte en tu paisaje.**

Fue un tiempo de cambios que se iban afianzando poco a poco. Ha sido un privilegio para mí también, ver crecer en tu interior una identidad más sólida, como crecen las ramas de una planta arraigada a un suelo cada vez más firme.

Hubo llanuras que aliviaron el camino. Hubo intensidad, displacer, incertidumbre y alegría... hubo consciencia y hoy hay vida.

¡Te diste cuenta! Mas allá de esa máscara con la que tu carácter te ocultaba, no había nada tan terrible que tu diván no fuera capaz de soportar. Y allí encontraste algo antes nunca visto con tanta nitidez, “eso” que tanto ansiabas conocer: A TI MISMO, A TI MISMA.

En los primeros tiempos, con cada paso adelante expresabas tu pena por no haber hecho antes tu terapia. Que si hubieras evitado el sufrimiento, que así no hubieras perdido esto o aquello, que cómo pudiste vivir por tanto tiempo huyendo, ocultando tus emociones como se cubre el suelo con las hojas secas del otoño.

Pero ahora ya lo sabes. Lo mas bonito del proceso psicoterapéutico es saborear cada momento y la vivencia de una Psicoterapia Caracteroanalítica llega cuando tiene que llegar y se acaba cuando tiene que acabar, o sea cuando uno está listo para ello, ni antes ni después.

Así que nunca es tarde. Y ahora con todo (o casi todo) en orden, ahora que cuentas contigo y te haces cargo de tu historia... y ahora que ponemos fin a este ritual de la semana, te preguntas:

Qué sucede después de la Psicoterapia?

Sucede que la vida sigue. Gracias a tu proceso psicoterapéutico, como poco habrás

encontrado esa versión mejorada de ti, tu propio «Yo», lo más auténtico posible. Pero aquí no se acaba tu trabajo personal.

Es cierto que la Psicoterapia Caracteroanalítica supone un antes y un después en la experiencia vital de una persona. También que al menos en una terapia profunda te sumerges hasta el fondo y resuelves unos cuantos traumas y conflictos. Es cierto que esta vivencia no tiene vuelta atrás, pero ahí no acaba todo... y no tiene que acabar.

Después de desplegar las alas es hora de alzar el vuelo con confianza. Te aseguro que vendrán buenos momentos para ti, otros regulares y algunos realmente malos, simplemente porque hacen parte de la vida.

Pero venga lo que venga, contarás con tu potencia liberada para afrontar tus experiencias y gestionar tu vida. Por esto y por mucho más, la Psicoterapia Caracteroanalítica ha sido una inversión segura.

Ahora que no das más la espalda a tus sensaciones, que eres capaz de pactar con tu carácter, que conoces tus mecanismos inconscientes... ahora que respiras y comprendes las sensaciones de tu cuerpo, encontrarás en ti la energía necesaria para vivir tu vida y seguro que llegarán nuevas experiencias que acompañen tu andadura.

Este importante paso es solo el comienzo de tu próxima aventura. ¡Vuela, vive, ama, viaja! Es en tus vivencias cotidianas donde harás brillar tu valioso proceso psicoterapéutico.

Por todo lo demás ya sabes donde está la puerta, siempre abierta, de tu Psicoterapeuta.

Nota: La Psicoterapia Caracteroanalítica se basa en el trabajo de Wilhelm Reich, sistematizado más adelante por sus continuadores Ola Raknes, Federico Navarro y actualmente por Xavier Serrano junto con el equipo de la Escuela Española de Terapia Reichiana – Es.Te.R.

Al hablar de contacto en Psicoterapia Caracteroanalítica, hablamos de lo vital, lo natural, lo humano, y no se reduce a una aséptica teoría alejada de la realidad de cualquier persona.



La terapia online ofrece valiosos beneficios y también tiene sus limitaciones. Es una práctica tan seria como la terapia presencial y exige una adecuada preparación personal y profesional del/la psicoterapeuta, además de la capacidad y flexibilidad para utilizar recursos adaptados al medio virtual.

*Terapia Online,
Por qué sí, Por qué no*



Ética en la Red...

reflejos de lo Real en lo Virtual

Cuando hace años imaginé el proyecto de una web para conectar con el mundo más allá de las fronteras, pasé varios meses definiendo los criterios que la sustentarían, dentro de la ética en la que me baso para llevar mi camino personal y profesional.

Mi entusiasmo se estrellaba a menudo con el temor de caer precisamente en lo que más cuestiono y es que lo virtual solapara la esencia de los contenidos, convirtiéndose en un espacio más de palabras vacías o confusas, si no de basto comercio a propósito de cuestiones tan delicadas como la necesidad de ayuda o el sufrimiento humano.

Como saben los lectores y lectoras que me acompañan desde el año 2012 en esta travesía, decidí entrar en el mundo online aportando escritos de clima cálido y aspecto simple, pero soportados por un fondo teórico y práctico muy complejo.

Así que desde sus comienzos hasta ahora, a este proyecto constantemente le acompaña una pregunta:

¿Cómo estar presente en el mundo online sin por eso traicionar la propia identidad?

Cada vez que encuentro la respuesta y me siento satisfecha, hago click y publico una entrada en el blog o la comparto en redes.

Además de contenidos y formas, de ganas de comunicar e ilusión por compartir, como sabemos hay todo un universo paralelo lleno de otras lógicas que así como nos ha permitido acercarnos sin importar distancias, si nos descuidamos puede tener también un lado oscuro.

Si uno crea una web y tiene un blog o le gusta leer, comentar y compartir lo que publican otros en las redes, uno tiene que entrar en ese mundo tecnológico y colocarse allí de alguna manera, porque la forma como nos relacionamos en la red es un reflejo de nuestra realidad, traducido en lo virtual.



En los años que llevo inmersa en este mundo, me ha sorprendido muchas veces cómo en lo virtual parecen darse demasiadas concesiones a la falta de un respeto básico en la convivencia, y esto se ve tanto en conversaciones cotidianas de redes sociales como en estrategias empresariales muy pensadas.

Veamos algunos ejemplos, que seguramente para nadie serán desconocidos:

Copiar y pegar: un clásico

Copiar y pegar se ha convertido en un ejercicio cotidiano que a muchas personas les parece de lo más normal. Consiste en pasar textualmente algún escrito al propio rancho (y si hay algo de pudor cambiar alguna coma para que no

se note demasiado) apropiándose así de la autoría sin hacer ninguna referencia al texto original.

Falsear acreditaciones

En la misma línea, ya que hay tanto contenido disponible en internet, hoy es muy fácil vender proyectos, programas educativos o propuestas de actividades, cogiendo de aquí y de allá sin ningún prejuicio, inventando acreditaciones o ignorando el trabajo de décadas y generaciones que han construido conocimiento, porque así como el papel lo aguanta todo, el espacio virtual es infinito y no parecen dolerle este tipo de prácticas.

SEO a costa de lo que SEA

No sé si mi artículo de hoy va a tener tanta acogida como para aparecer en los primeros puestos de Google. Tampoco me preocupa en especial, ya que con el tiempo he constatado que los escritos llegan a quienes tienen que llegar en el momento oportuno, de formas y por motivos que no siempre controlo ni deseo controlar. Si mi urgencia consistiera en aparecer mañana en la primera página del buscador, tendría que renunciar ahora mismo a mi estado creativo para construir un texto lleno de “palabras clave” que posiblemente no quisiera transmitir. En sí mismo el SEO no me parece antiético, pero sí algo triste perderse la experiencia de escribir, priorizando la expectativa de encabezar una lista.

Reseñas a euro

Sí, así como lo lees. Me llegó una vez a mi correo electrónico esta oferta. Empresas que se dedican a escribir reseñas falsas para subir el posicionamiento. No tienes que hacer nada. Contratas el servicio y como por arte de magia te llegan 100, 200, 500 o la cantidad de reseñas positivas que hayas comprado. Da igual cómo hagas tu trabajo, eso es absolutamente intrascendente. Y además es permitido, siempre que los robots no se den cuenta. Así es como funciona la doble moral de una sociedad ávida de soluciones fáciles y efectos inmediatos. Visto con algo más de profundidad, esto más que el reflejo del éxito es la constatación de un fracaso.

La estrategia del desprestigio: «Si te pillo, te aplasto»

Si no es suficiente con las falsas reseñas

positivas, existe la “solución” de desprestigiar a la competencia comprando reseñas negativas para rebajar su reputación y así “atraer” a sus clientes, por no decir “robarle”. Se vende como una *“práctica infalible para hacer más creíble un negocio”*. Son estrategias empresariales lícitas, nadie interviene, nadie inspecciona. Al contrario, convierten el abuso en un don y el apoyo mutuo en una equivocación.

Espiando a la competencia

¡Pero qué obsesión con la competencia! ¡Cuánto tiempo perdido, robado al descanso, a las relaciones constructivas, a la capacidad de crear! Porque desde que internet controla medio mundo se han creado cientos de aplicaciones dedicadas a indagar qué hace el otro, qué palabras clave le han funcionado, cuántas visitas le llegan al minuto, qué calificación obtiene en los *rankings*, etc. Toda una persecución sistematizada para hacer lo mismo y superarlo, dando la espalda al sentido común:

El de entender de una vez por todas que si uno tiene un proyecto que vale la pena, éste será único y brillará con su propia luz y también gracias, por cierto, a otras luces que además le alumbren.

O dicho de otra manera: dando tiempo al tiempo, a base de trabajo, perseverancia y algo de tozudez, combinados con la generosa receptividad de los demás, se puede llegar a disfrutar de un posicionamiento orgánico en la red bastante comfortable.

Aún así, en espacios personales y sociales está importando cero si lo que se dice es real o imaginado, si el bulo del día corresponde a una información fiable o

Dando tiempo al tiempo, a base de trabajo, perseverancia y algo de tozudez, combinados con la generosa receptividad de los demás, se puede llegar a disfrutar de un posicionamiento orgánico en la red bastante comfortable.

basta con el morbo que produce la noticia, si el filtro en la foto destruye la verdadera esencia de una figura humana o de un paisaje, si la campaña política se basa en mentiras y en denigración del contrincante, si se sacan a la luz intimidades de tal o cual famoso, si se cuelgan imágenes o videos personales sin autorización. Parece que diera igual, al fin y al cabo «*en la nube todo vale*».

Si se naturalizan estas prácticas tal como está sucediendo en la actualidad, no podemos esperar que se erradiquen otras que generan tanta preocupación, como es cualquier tipo de ciberacoso. Y tampoco avanzaremos mucho en lo que con tanto ahínco reclamamos relativo a la solidaridad, la equidad, la calidad en la educación o la importancia del trabajo en equipo.

Se llama Plaga Emocional

Algunos de estos comportamientos en la red parecen inocuos e incluso como hemos visto, abiertamente permitidos. Esta normalización del abuso me recuerda las palabras de Wilhelm Reich, cuando hablaba de una especie de epidemia que “se manifiesta en el vivir social” como una cojera de la que ya ni cuenta nos damos. Se refería a la “plaga emocional”, a la que dedica un capítulo entero en su libro *El Análisis del Carácter*.

No darnos cuenta significa que necesitamos aprender a percibir la plaga

emocional en nosotros mismos, porque una de sus características es precisamente la de justificar prácticas injustificables.

Decía Reich:

“Característica esencial de la plaga emocional es que la acción y la razón dada para ella nunca son congruentes. El verdadero motivo siempre se encubre y se lo reemplaza por un motivo aparente”. –W. Reich

Un ejemplo muy común es el que estamos tratando, cuando alguien proclama que «hay que entrar en el mundo competitivo de las redes y lograr los primeros puestos en los buscadores porque soy listo, moderno, inteligente y merezco que me vea todo el mundo», cuando entre líneas podría leerse: “siento envidia y miedo de desaparecer, de que me ganen, me adelanten, me quiten, y para que eso no suceda debo entrar a toda costa en el juego de la competitividad”.

Pero así, con justificación y coartada social...

“El individuo atacado por la plaga elude toda responsabilidad y en especial toda tarea que implique paciente persistencia. Quizá sueñe con escribir un libro importante, con realizar un cuadro extraordinario, con trabajar en una granja;

pero como es incapaz de trabajar, evita el desarrollo orgánico, paso a paso, inherente a todo proceso de labor". – W. Reich.

Esto lo escribió Reich en el año 1933, pero parece que se refiriera al día de hoy con su afán de logros inmediatos en la compleja red virtual.

Como vemos, internet nos ofrece diversas maneras de aportar pero también de dañar. Es una metáfora de nuestra sociedad, tanto que hay quienes eligen vivir a través de la pantalla una vida que afuera parece demasiado complicada. Y aquí, con la ilusión del control total y al no tener necesidad de exponerse a la retroalimentación cara a cara con los demás, es muy fácil dejar salir acciones destructivas sin necesidad de pasar por la razón ni de asumir las consecuencias.

Porque no solo se trata de algoritmos, robots, fórmulas o estrategias. Como en nuestra vida práctica, cada acción en el mundo virtual llega a alguien, cada *enter*, cada *me gusta* o *me disgusta*, cada noticia que compartimos, cada *click* afecta a alguien como un efecto mariposa del que hacemos parte, seamos o no conscientes de ello.

Si de verdad queremos existir, en vez de destruirnos traslademos una ética a ese mundo invisible y a la vez lleno de contenido. El hecho de pasar gran parte de nuestro tiempo en la nube, nos hace aún más vulnerables y por lo tanto más necesitados de cuidado mutuo. ■

Las redes sociales, con todas las ventajas que conllevan, también tienen la capacidad de dominar a las personas consumiendo su tiempo y su energía, y pasar de ser una herramienta de información y acercamiento para convertirse en una esclavitud y en el reflejo de un ambiente de sistemática incomunicación.



Salud Emocional para inmigrantes...

¿Lujo o Necesidad?

Las situaciones que viven las personas inmigrantes se asocian comúnmente con la pobreza y la injusticia. Soy consciente de que sin haber resuelto las necesidades esenciales, como son comida y vivienda, pasando por la inserción laboral y el respeto a otros derechos básicos, una sociedad no puede avanzar. Pero el hecho de tener estas necesidades resueltas tampoco nos asegura una buena calidad de vida emocional y a veces esto se pasa por alto.

Cuando ignoramos que la calidad de vida va más allá de la satisfacción de las necesidades básicas, la variable migratoria, aunque sea invisible, puede seguir actuando como estresor, afectando no solo el bienestar social sino también la salud física y psicológica.

Sabiendo que una buena parte de nuestra sociedad permanece indiferente a quienes emigran buscando una vida mejor —y a veces simplemente una vida—, y que ya es bastante para muchos con tener lo básico, parecería ocioso echarle tiempo a pensar, además, en un bienestar emocional para inmigrantes en condiciones vulnerables o en situaciones sociales más privilegiadas.

Pero desde mi punto de vista no es ocioso pensar en esto, como no debería ser un lujo que cualquier persona, venga de donde venga y esté como esté, tenga atención a todos los niveles relacionados con la salud, incluida la salud mental, por supuesto.

Así que hoy vamos a pensar en la situación de muchas personas que, independientemente de sus condiciones socioeconómicas y siendo inmigrantes, pasan por situaciones difíciles, claro, como todo el mundo, pero con una



característica que supone, si no una vulnerabilidad, sí una condición particular que la define y la identifica: la experiencia migratoria.

Inmigración, apoyo psicológico y psicoterapia

Todos los acontecimientos de nuestra vida están coloreados por nuestra percepción, es decir por la manera como los interpretamos, y la percepción está a su vez delineada por las experiencias vividas. Y no es ni peor ni mejor, ni más fácil ni más difícil, simplemente es diferente la manera de vivir, por ejemplo, las pérdidas e incluso los éxitos, según nuestras condiciones particulares.

¿Para qué le va a servir a un/a inmigrante una psicoterapia? Le va a servir como le sirve a todo el mundo. Pero además va a ser de gran ayuda tomar contacto con los rasgos del carácter, ya que esta información puede marcar un antes y un después en su experiencia migratoria y dará la posibilidad de resolver conflictos que posiblemente aparezcan ahora, pero que responden a experiencias más antiguas, como ecos, como resonancias, como un *déjà vu* que no podemos achacar al *jet lag* y mucho menos años después de estar habitando en otro lugar.

Inmigración y carácter

Cuando migramos, el carácter se pone a mil, porque es nuestro capital defensivo, que nos sirve para protegernos de los

No es necesario pasarlo mal, no hace falta darse con la cabeza en las paredes cada día, no es sano sufrir más de la cuenta, cuando la información básica ha estado al alcance de tu mano, antes de emigrar.

posibles peligros. Y como, al menos al principio, estamos en terreno desconocido, es normal que se ponga a funcionar.

Así es como, por ejemplo, reaccionamos con extrema complacencia hacia los demás, dando las gracias hasta por los malos tratos recibidos, o para que esto no nos pase, aparecemos en el mundo como si lleváramos una cinta aislante que nos protege de todo riesgo de contacto, o nos comportamos con una insistente demanda de atención y reconocimiento, o no podemos parar la cabeza con pensamientos, cuentas y recuentos, o solo comemos, vemos y escuchamos la comida, las series, la música y la radio de «allá», o vamos de un lado para otro buscando qué hacer sin apenas respirar, o nos quedamos bloqueados en la cama sin poder levantarnos a conocer el mundo nuevo donde, en principio, elegimos estar.

¿Actitudes propias de inmigrantes? No siempre... ¿Actitudes propias del carácter? Posiblemente. Todo lo anterior puede resultar perfectamente normal en un primer momento de la inmigración. Pero cuando se convierte en un estado más permanente o cuando, atando cabos, nos damos cuenta de que algo tiene que ver con actitudes y sensaciones de antes que no habíamos hecho conscientes, o que sí detectábamos pero pensábamos que dejaríamos atrás con el viaje, vale la pena pensar en un apoyo psicológico o en una psicoterapia.

Porque la inmigración, dure lo que dure, aparte de ser una experiencia vital inolvidable, también es una excelente oportunidad para conocernos y evolucionar en nuestro camino personal.

Otros recursos para una mejor calidad de vida de las personas inmigrantes

La experiencia migratoria marca constantemente nuestras vivencias. Cuando nos enamoramos, cuando nos desenamoramos, cuando ganamos y cuando perdemos, cuando reímos y cuando lloramos, cuando soñamos y cuando despertamos, cuando estamos acompañados y cuando nos quedamos solos, si lo ves bien, la migración siempre está presente, como una característica más de nuestra existencia. Por esto es que no se puede excluir esta identidad, sin más.

Pero es una pena que la experiencia migratoria se viva como un obstáculo, al que muchas personas atribuyen su malestar, sintiéndose, por ejemplo, constantemente discriminadas en su vida cotidiana, sin un suelo firme en las horas bajas, con un frágil equilibrio al establecer nuevos vínculos, sin darse la oportunidad de revisar la propia manera de funcionar en el mundo y por tanto, sin poder descubrir las posibilidades de transformación de la propia realidad.

Te imagino a ti, que estás leyendo en este momento mis palabras, preguntándote... ¿Y entonces qué hago?

Puede ser que hayas acudido alguna vez a un centro de atención a inmigrantes y hayas encontrado que sus programas se centran en problemáticas enfocadas a las necesidades básicas, de las que hablábamos al principio. Sales de allí casi con vergüenza... ¿Tú, quejándote de tu situación mientras otras personas no tienen ni lo inmediato para la supervivencia?

Pero tu malestar sigue ahí, y no hay más remedio que hacerte cargo de tus propias emociones. Después de resolver lo tuyo, quizás puedas incluso ayudar.

Has de saber que existen recursos, además de la psicoterapia, que pueden ser de utilidad en momentos concretos de tu vida, siendo inmigrante, y en los que se contempla la variable migratoria como parte fundamental en tu proceso.

Dentro de estos recursos están el apoyo psicológico en experiencias de duelo, la atención a parejas con un enfoque transcultural, los talleres vivenciales con temas relativos a la migración, los grupos de apoyo presenciales y online enfocados a la experiencia migratoria.

Todos estos programas han sido creados para personas que desean prevenir o resolver conflictos, experiencias o dificultades que se presentan a lo largo de su proceso de vida, y en los que la experiencia migratoria actúa como un estresor más.

Un proyecto migratorio consciente

Y ahora sí, empecemos por el principio aunque sea al final de este escrito. Este es el primer factor, el fundamental, el mejor antídoto contra el fracaso migratorio en prácticamente todos los casos: un proyecto migratorio consciente, con informaciones verídicas y expectativas realistas. Con esta tarea hecha, todo puede ir muy bien.

Nunca nadie nos va a quitar los sinsabores de la vida, seamos quienes seamos, estemos donde estemos y hayamos tomado cualquier decisión. Pero no me quiero ir sin recordar que, cuando elegimos emigrar, el destino de ese viaje depende mucho, muchísimo, de los pilares que pongamos desde el principio.

Dentro de no demasiado tiempo, como inmigrante mi vida se partirá en dos: mitad de años vividos en Colombia, mi país de origen, mitad vividos en España, mi país de inmigración. ¿De donde soy? Toda yo, o la mitad de mí, de aquí o de allá según me pille el día. En los mejores momentos soy de los dos lugares... ¡y de dos o tres más, a estas alturas! A fecha de hoy me siento agradecida por la oportunidad de conocer diversas perspectivas en la mirada del mundo, desde los diferentes lugares con los que me encuentro vinculada.

En fin, lo importante de esta historia es que no soy yo quien te va a decir si está bien emigrar o si es mejor quedarte en casa. Tú verás. Pero por favor investiga, infórmate, asesórate. Y luego, si todo cuadra con tus sueños... vuela... que para eso estás vivo/a.

Pero no llegues al otro lado del mundo con una maleta llena solo de

imaginaciones, pensando que las cosas son de una manera para descubrir ya en el otro lado que son de otra, menos interesante.

No es necesario pasarlo mal, no hace falta darse con la cabeza en las paredes cada día, no es sano sufrir más de la cuenta, cuando la información básica ha estado al alcance de tu mano, antes de emigrar.

Por si te sirve de algo, te invito a conocer el documento "*Imaginario de ciudadanos colombianos respecto a la migración Hacia España*", elaborado hace varios años cuando, junto con mi amigo y colega Markku Välimäki, preguntamos a varios colombianos y colombianas acerca de sus expectativas sobre una futura vida en España. Pienso que sus palabras y el

análisis a partir de las entrevistas sigue vigente:



Como hemos dicho en varias ocasiones, la inmigración no es un problema sino una condición. El problema es lo que acontece alrededor de esta, muchas veces a causa de la poca claridad sobre sus implicaciones. Y dentro de la dificultad, la inmigración conlleva una posibilidad de evolución, una experiencia que supone desarrollar capacidades creativas que en otra situación no hubieran surgido. ■

Nota: Para este escrito me he inspirado, además de mi experiencia profesional, en mis vivencias personales y en recientes conversaciones con mi hermana Sandra Keil (Ruiz) con quien, desde diferentes países y procesos vitales, compartimos coincidencias y diferencias que enriquecen mutuamente la percepción de nuestras experiencias migratorias.

A partir de mi propio proceso, he sido protagonista y también espectadora de lo que ha sucedido en las últimas décadas respecto a la inmigración hacia España. Es por esto que decidí hacer mi aporte investigando y trabajando como Psicóloga en Atención Psicosocial a personas inmigrantes, en especial latinoamericanas.



Y sigue la rueda girando

Y sigue la rueda girando, y aquí nos volvemos a encontrar. Entre aciertos y contradicciones nos plantamos en el nuevo año con algo más de experiencia, aún cuando la incertidumbre nos descubra sacando lo mejor y lo peor de nuestra especie, dejando plasmada nuestra vulnerabilidad como huella imborrable en nuestras historias personales.

Nos seguiremos viendo, nos leeremos. Seguiremos confiando en la vida aunque de vez en cuando perdamos el camino. Aprenderemos tal vez a dejar para mañana, sin culpas y sin miedos, lo que no nos dio tiempo de hacer hoy. Nos arriesgaremos a irnos a la cama sin poner punto final en nuestra agenda, sin llegar a una meta programada, sin mirar los mensajes en el móvil o las últimas novedades en las redes.

Nos encontraremos para compartir un rato en la pantalla o mejor a la luz de unas velas cara a cara. Nos expresaremos, discutiremos, ganaremos la batalla a la ignorancia, venceremos la incomunicación que nos tiene tan enfermos.

Traspasaremos la falta de contacto entre nosotros. Vamos a vernos porque lo deseamos, que no es lo mismo que hacer lo que nos "da la gana". Desear también es compromiso, implicación, cuidado por el otro. Si algo nos ha enseñado el tiempo que ha pasado, es que solos no vamos a llegar a nada.



Por aquí sigue habiendo una ventana, ya sea para leer las publicaciones del blog, para acudir a mi consulta de Psicoterapia en Denia o para recibir una atención psicológica online.

Vamos a vernos porque nos da sentido. Y si hay algún esfuerzo que sea el de hacernos sentir bien entre nosotros. No hablo de falsas palmaditas en la espalda pero sí de respeto si no es mucho pedir, especialmente hacia las diferencias, mirando más allá del propio ombligo, trascendiendo egos y supuestas verdades que más que aclarar, separan.

Antes de aplicar el viejo truco de culpar a otros por nuestras miserias, miraremos dentro. Encontraremos los hilos que nos atan a antiguas historias personales que habitan en lo oscuro de nuestra inconsciencia y aún así nos desvelan distorsiones de la propia realidad. Esas que, al encontrarlas, nos devuelven la capacidad de placer y fluidez.

Soñar no cuesta nada y aunque no conviene dar la espalda a una realidad tan evidente, tampoco avanzaremos demasiado estando siempre a punto de tirar la toalla o en los cíclicos altibajos de los ánimos. Así que de momento propongo andar con la mirada bien abierta para ir hacia las luces que aparezcan para ayudarnos a sacar cabeza.

Por aquí sigue habiendo una ventana, ya sea para leer las publicaciones del blog, para acudir a mi consulta de Psicoterapia en Denia o para recibir una atención psicológica online.

Y consecuente con el plan, con casi 10 años y algo más de 400 entradas publicadas, seguiré contándote las ideas y

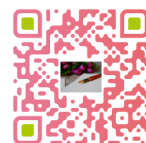
experiencias que me parezcan interesantes compartir, aunque ahora con una frecuencia menos sistemática y más espontánea. Es el ritmo que me pide el cuerpo, el blog y la vida misma.

Además encontrarás actualizaciones de los escritos ya publicados, y por supuesto estás invitado/a a compartir este proceso. Se trata de leer y releer, recordar y sentir si hoy día siguen válidos, porque también por aquí la rueda sigue girando.

Aún conscientes de que lo virtual nunca sustituirá lo presencial, este año Enredad@s continuará siendo otro recurso para encontrarnos. Ya es larga la lista de personas apuntadas a este programa de apoyo emocional online. Entre todos y todas seguiremos dando vida a este proyecto que nació respondiendo a la llamada de quienes solicitan ayuda pero no pueden acercarse a la consulta por diversos motivos.

Así que adelante, sigamos encontrándonos. Reconozcamos nuestra autentica forma de estar en este mundo que tantas pruebas nos está poniendo. Que no falten la salud y la alegría, que no pasen desapercibidas las buenas compañías y que siempre nos quede algo más por aprender. ■

¡Entra en el blog!



enREDad@s

GRUPOS DE APOYO
EMOCIONAL

*enREDad@s poco a poco ha
ido ampliando su sentido, al
ritmo de los cambios de
nuestra sociedad.*



Y para
terminar...

Conoce la Web

Psicoterapia



Aquí encontrarás información sobre la Psicoterapia, especialmente la Psicoterapia Caracteroanalítica, de la cual soy especialista

Psicosocial



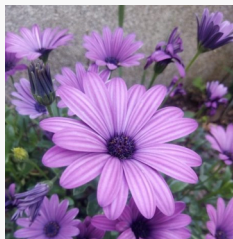
Aquí se defienden los derechos humanos, la dignidad, el respeto a la diferencia y la libertad de elegir el lugar donde se decide estar.

Blog



Encontrarás una gran cantidad de artículos, historias, presentaciones y entrevistas sobre diferentes temas relacionados con la Psicología.

Colaboraciones



El contacto con mi gente me da la fuerza cada día, a veces para acertar, otras para equivocarme y siempre para aprender y continuar intentándolo.

Biblioteca



Estos son mis puntos de apoyo. Los libros, lugares y personas que junto con la la vida cotidiana me ayudan a construir mi pensamiento y mi trabajo.

¿Quién soy?



Soy María Clara Ruiz, Psicóloga y Psicoterapeuta Caracteroanalítica. Mi consulta está en Denia (Alicante-España) y soy autora de esta Web.

<https://mariaclararuiz.com>

Todas las entradas del Blog

Hasta la Fecha...

En versión Online, haz **click** en el título para acceder al artículo

1. Taller: "Compartiendo la Soledad"
2. Páginas del Blog – María Clara Ruiz
3. Trabajando con inmigrantes – Burnout y Prevención
4. Cuento: El péndulo
5. Reflexiones – Sandra Ruiz
6. Taller "Con la Maleta Llena" – Valencia
7. Cine- Intocable – otras posibilidades
8. Mujeres de Oro – De Centientas a Mujeres Reales
9. Adicciones invisibles – Ayuda Psicológica
10. Poema "Como la Música" – Teresa Ramos
11. Dependencia emocional y Soledad – Un llanto de Colores
12. Taller "Con el Cuerpo aquí y la Mente allá – Valencia
13. La festa dels Crancs – Nuria Casas
14. Cine – El profesor Lazhar – Otras posibilidades
15. Suicidio, un acto de soledad
16. ¿Qué nos pasa en el cuerpo?... ¿Qué le ocurre a nuestra mente? – Manuel Redón
17. ¿Qué es Psicoterapia?
18. Conferencia: "Inmigración y Salud Psicosocial" y Taller: "Viviendo entre dos culturas" Madison, Wisconsin
19. Presentación del libro "Profundizando en el Diván Reichiano" de Xavier Serrano – Eduardo Braier
20. Inmigración y Salud como posibilidad de Evolución Personal y Social
21. Federico Navarro: "En tu recuerdo" – Psicoterapia
22. La Presencia en Psicoterapia – Markku Välimäki
23. Inmigración y Salud Psicosocial
24. ¿Cuándo es oportuno acudir a una Psicoterapia?
25. ¿Con quien hacer una Psicoterapia?
26. Consulta de Psicoterapia en Denia
27. La Salud Psicológica en tiempos de Crisis
28. Aquellos Duelos No Resueltos

29. Acompañar en el duelo
30. Psicoterapia
Caracteroanalítica
31. La Violencia Cotidiana
32. La Piel y la Distancia
33. Sexualidad y Represión, Se puede Cambiar la Historia
34. Cuando se Rompe la Pareja
35. Después de la Rabia... Lo Demás
36. Los Hijos ante el Divorcio
37. Deseos para el 2013
38. A Veces uno Cambia
39. El Hombre del Tren
40. Las Relaciones Sectarias: De la Necesidad a la Dependencia
41. Inmigración y Nuevos Movimientos Religiosos
42. Psicoterapia y Dependencia: Una Relación a Prevenir
43. La Voluntad de Entenderse
44. La Coraza Caracterial y Muscular
45. "Por ti lo Dejé Todo"... Cara y Cruz en la Pareja Mixta
46. Adicción al Juego... Y Todo sin salir de Casa !!
47. La Depresión y sus Síntomas visibles... e Invisibles
48. El Sexo, entre el Placer y la Adicción
49. Los Celos, la Sombra del Amor
50. Cuando la Dependencia y el Amor van juntos
51. Atención: La Austeridad es Nociva para la Salud
52. La Resignación, una Peligrosa Comodidad
53. Taller: Estrategias Emocionales para Enfrentar las Situaciones de Crisis
54. Celebración – Psicoterapia y Otras Posibilidades
55. Lo más Valioso de su Vida
56. Taller: Aprendiendo a Resolver las Relaciones de Dependencia
57. El goce de estar Vivos/as – La Joia – Lluís Llach
58. La Pérdida Ambigua, Aceptando la Incertidumbre
59. Taller: Cómo Prevenir el Desgaste Laboral (Síndrome del Trabajador Quemado)
60. Cine Fórum: La Dependencia Afectiva – "The Deep Blue Sea"
61. La Salud Emocional de las Personas Mayores
62. Yo voy al Psicólogo... ¿Y qué?
63. Que Duermas Bien... – Trastornos del Sueño
64. Resumen: La Salud Emocional en las Personas Mayores
65. Volver... ¿Un Camino Llano? – Inmigración y Retorno
66. Verano
67. Atando Cabos – La Violencia Psicológica
68. Acoso laboral: Una Experiencia Innecesaria
69. El Apoyo Psicológico en situaciones de Acoso Laboral (Y entrevista a Angeles Cano)
70. Pareja, Conflicto y Terapia
71. Cine Fórum: La Adicción Sexual – "Shame"
72. Amor y Dependencia: Del Sometimiento al Equilibrio
73. Estrés y Salud: Impacto del Estrés en el ámbito de la Atención Psicosocial – Secuelas Psicosomáticas
74. Inmigración, Aculturación y Obesidad – Un estudio Para la Prevención
75. Las Redes Sociales: Usos y Abusos
76. Programa Integral de Atención Psicosocial – Asociación Por Ti Mujer
77. Taller: "Salud Emocional"
78. Tu Fuga, mi Fatiga
79. Las Dos Caras de la Soledad
80. Taller: "Relajación y Masaje"
81. Cine Fórum: Abuso sexual y Familia – "Celebración"
82. De amores y Distancias
83. Dar la talla... ¿Para quien?
84. Taller: "Identidad y Sexualidad Femenina"
85. "No sé qué me pasa"... Bloqueo Emocional o Alexitimia
86. Bloqueo Emocional y Psicoterapia
87. Navidad 2013
88. Año Nuevo 2014
89. Y el mundo sigue andando

90. Y tú... ¿Cuál es tu Proyecto?
91. "CAMBIO"... Algo más que una Palabra
92. Fibromialgia y Dolor Crónico – Manuel Redón
93. "No pasa Nada"... De la Negación a la Salud Emocional
94. Actitudes Masoquistas en la Vida Cotidiana
95. Cuando sea mayor quiero ser como YO
96. Abuso Sexual: Secuelas en la vida Adulta – Psicoterapia
97. Parejas Adolescentes, entre la Violencia y el Amor
98. Buscando Pareja por Internet
99. A usted, que plagia...
100. Elegir a la Pareja... No todo es cuestión de Suerte
101. "Aquí somos Así" – Del Mito de la Igualdad al Respeto por la Diferencia
102. Taller de Relajación dirigido a Personas Mayores
103. La Resistencia al Cambio y la Vía de la Consciencia
104. Elogio de la Dificultad – Estanislao Zuleta
105. La Tendencia es a la Vida
106. Fracasa Otra Vez, Fracasa Mejor
107. Imaginario, prejuicios y carácter
108. El Chiste, cuando en vez de Reír hace Llorar
109. Hipocondría: La Interpretación Distorsionada de las Sensaciones
110. Se aprende a Amar siendo Amado – El Tacto y el Tocar
111. Más allá de la Autoestima
112. Que no me quiten el Fútbol... que no me roben la Consciencia
113. Parejas Mixtas, a la hora del Desencuentro
114. El Amor... Lo que no es
115. Palabras que acarician, Palabras que duelen
116. Estrés y Salud: En la Justa Medida
117. Necesidades Sexuales en la Infancia y Adolescencia – Joan Vilchez
118. Modas de Papel – Consumo y Locura Colectiva
119. Terapia de Pareja... ¿Para qué?
120. Taller: ¡No tengo Tiempo!
121. De Forzar los Procesos a Respetar los Límites
122. In Memoriam – Sobre el Duelo (Marta Gómez de la Vega)
123. Cuando un "No" parece un "Sí"
124. Taller: La Salud Emocional en la Mujer – Cruz Roja Dénia
125. La Compulsión a Educar-nos
126. Y ahora... ¿Quién te va a querer?
127. La App de la Vergüenza
128. Bloqueo Emocional e Inmigración
129. Cáncer y Emoción: Una relación Particular
130. "Me Falta Algo"- Sobre la Eterna Insatisfacción
131. Pareja, Comunicación y Terapia
132. Relaciones Diversas, Psicoterapia Abierta
133. Una Navidad en Duelo
134. "Para Presumir hay que Sufrir" – De la Apariencia a la Depresión
135. Navidad 2014
136. Año Nuevo 2015
137. Programa: "Y tú... ¿Cuál es tu proyecto?"
138. "Tengo un Problema Sexual" – Disfunciones Sexuales y Psicoterapia
139. La Neurosis del Domingo – Del Vacío al Autoconocimiento
140. El Extraño Caso de Wilhelm Reich – (The Strange Case of Wilhelm Reich) – La Película
141. Terapia Online – Inconvenientes y Posibilidades
142. Entre Mujeres – Condenamos la Violencia de Género pero... ¿Qué estamos haciendo para prevenirla?
143. Charla: "Cuando decir Adiós no fue posible"
144. El Aborto – Un Duelo que se puede Resolver
145. Resumen Charla: "Cuando decir Adiós no fue posible"
146. 8 de Marzo, Día Internacional de la Mujer

147. Taller de Sexualitat per a Joves i Adolescents
148. La Codependencia – Un “amor” que destruye
149. Manuel Redón – Dejando el Calor de su Recuerdo
150. Somos lo que Comemos pero también lo que somos capaces de Eliminar - María José Berlanga
151. Tomar Decisiones... Entre la Incertidumbre y la Asertividad
152. Ideas Obsesivas y Psicoterapia
153. En serio... ¿La culpa es de WhatsApp?
154. La Envidia... ¿Dónde está el Enemigo?
155. El Proceso también es Bienestar
156. Dinero: Entre el Amor y el Odio
157. Depresión... ¿Cosa de Mujeres?
158. ¿Cómo es una sesión de Psicoterapia?
159. Mensajes: Lista Vacía
160. Y tú... ¿Cómo estás?
161. Decisiones Trascendentales... Aunque no elijamos, elegimos
162. Panorama Mundial 2015: Los Desplazados Internos por el Conflicto y la Violencia
163. Gracias... por enseñarme tu Límite
164. El miedo a la Soledad y sus Estragos
165. El Duelo por cambio de Estatus
166. Acoso Moral... La Importancia del Apoyo Social y Familiar
167. Huyendo hacia adelante, hacia atrás, hacia afuera, hacia adentro...
168. Es Ahora
169. El Síndrome del Impostor – ¿Incapacidad o Pobre Imagen de sí mismo/a?
170. Carta de un Niño “Especial”
171. Energía Vital y Energía Bloqueada – W. Reich
172. Desierto Emocional – Wilhelm Reich
173. Cuando el Sexo encubre la Intimidad
174. La Importancia de la Niñez en la Vida Adulta
175. Hacia una ética del Cuidado
176. Rumores y Redes... Cuando menos es más
177. Carta a un(a) Hermano(a) Latinoamericano(a)
178. Responsabilidad Reichiana – Carlos Inza
179. El Arte de la Mediación
180. Inmigración y Sexualidad... Algo más que Educación
181. Vivir con un/a Psicoterapeuta y No morir en el Intento
182. Cien Mil Gracias!! – Los 20 Artículos más leídos de mi Blog – PDF
183. Cien Mil Gracias (Imágenes)
184. Navidad 2015
185. Año Nuevo 2016
186. Los que se van, los que se quedan
187. El Trabajo... ¿Una Maldición?
188. Soy como soy y no puedo Cambiar... ¿O sí?
189. Pactos inconscientes, fantasmas que van y vienen
190. Atención en Crisis – Porque No todo está Perdido
191. La trampa de la (hiper)Responsabilidad
192. Estética... también por dentro
193. Parejas Tormentosas... “¿Por qué sigo contigo?”
194. Jordi Martínez: En la Libertad de las Niñas y los Niños
195. ¿Psicólogos Deprimidos?
196. Cuando el Ser fluye y se expresa
197. Las Memorias Olvidadas... El Duelo por lo que Nunca Fue
198. Convivencia en Pareja... Después de la Distancia
199. Del afán de Reconocimiento a la Depresión
200. Amor... Compromiso y Realidad
201. Cuando Pensar Positivo no es Suficiente
202. El Tesoro de los “Ex”
203. Inmigración y Sexualidad: Entre la Identidad y la Transformación
204. Ovejas Negras... Desvelando oscuros secretos Blancos

205. Resumen: Inmigración y Sexualidad: Entre la Identidad y la Transformación
206. Tiempo... Tu Valioso Tiempo
207. Decisiones, Sentimientos y Emociones... Más allá de la Mente
208. Cuando la Terapia Funciona
209. La Estrategia del Miedo
210. Tan cerca... Tan lejos
211. Soñar no duele... o No debería Doler
212. Abuso Sexual Infantil... ¿Fantasía o Realidad?
213. ¿Todo Tiempo Pasado fue Mejor?
214. Biblioteca Actualizada
215. Despacio... Despacio
216. Y ahora... ¿Qué hago con mi Vida?
217. Bloqueo Emocional en la Pareja
218. No temas a los Monstruos. Sólo míralos
219. Conocernos a través del Arte – María Montero-Ríos
220. ¿Quieres lo que no Tienes? – Hacia la más Perfecta Imperfección
221. Olvidar Para no Sufrir
222. Verdades Absolutas, Mentiras Peligrosas
223. ¿Cómo ser la más Querida?
224. Cambios Felices... y Estrés!!
225. Discusiones Políticas entre Afectos Ocultos
226. Los Sonidos del Silencio
227. Excusas para No Vivir
228. Calma por fuera, Estrés por dentro
229. Cinco Temas de Psicología en Cinco Talleres Vivenciales
230. Navidad 2016 – La utopía en el horizonte
231. Año Nuevo 2017
232. Des-Propósitos para un Nuevo Año
233. Cómo elegir a tu Psicoterapeuta
234. Auto-acoso... Más allá del pensamiento
235. La Verdad sobre las Mentiras
236. Regresar a las Heridas como parte de la Curación
237. El Regalo y sus Diversas Intenciones
238. Cuando Expresamos... Cuando no Expresamos
239. Si quiere un Perro que haga "miau", cómprese un Gato
240. Mujer... un ser en Posibilidad
241. Contacto y Psicoterapia Caracteroanalítica
242. Lo que quiere salir, pero no puede
243. Contactos Artificiales – Muletas que no ayudan a Caminar
244. Taller: Aquellos Duelos no Resueltos
245. Tropezando con la misma Piedra
246. Chantaje Emocional, otra forma de Violencia Cotidiana
247. ¿Estabilidad? o... ¿Estancamiento?
248. Taller: De Amores y Distancias
249. La Ballena de la Vida
250. La Tristeza no se piensa... Se llora
251. Perderse para Encontrarse
252. Las Mil formas de hacer las mismas Cosas
253. En las Buenas y... en las Malas
254. La Rabia y su mala fama – Otras formas de Represión
255. Evitando conflictos... Cada cual con su Carácter
256. ¡Socorro!... Vacaciones en Pareja
257. Reclamar... ¿Para qué?
258. Vivir en torno a la Enfermedad
259. Si uno tiene un amigo... ¿Hay que tener un Terapeuta?
260. Taller: Ante el Bloqueo Emocional
261. Mi experiencia de Escribir
262. ¿Psicoterapia Breve o... Psicoterapia Profunda?
263. El lenguaje de la Culpa
264. Ausencia en la Presencia
265. El día que me hice Adulta
266. Duelo de Pareja No Resuelto
267. La moda de la Virginidad

268. Pero no se lo digas a Nadie...
269. Educando para el Debate Político
270. Aquí está la vida... ¿Te la vas a perder?
271. Llámame por mi Nombre
272. 200 Mil Gracias!! – Los 20 Artículos más leídos de mi Blog – PDF
273. Decisiones Dífíciles... También hay que tomarlas
274. Ansiedad ante la Muerte
275. Día Internacional de las PERSONAS Migrantes – 18 Diciembre
276. ¡Felices Fiestas 2017 – 2018!
277. Que lo Incierto te acompañe
278. Mi casa... zona segura
279. Validación de las Emociones
280. Sobre la Idealización
281. Compulsión a la Limpieza
282. Duelo en la Distancia
283. Relaciones Dífíciles... Así NO son las Cosas
284. Depresión... ¿Cómo no?
285. 8 de Marzo... una vez más
286. Cuando el Duelo se Complica
287. Inmigración, una (E)lección Vital – Sandra Keil–
288. Secretos a Desvelar
289. Motivos para ir a Psicoterapia
290. Lo que No encontrarás en una Terapia de Pareja
291. Revolución Hacia Adentro
292. NO es NO... y a veces hasta la pregunta sobra
293. Cuidar de los Demás... compulsivamente
294. ¿Cómo hubiera sido?
295. Los Roles que Asumimos
296. Chivos expiatorios... reflejos de la perversión social y familiar
297. Escribir, equivocación e ilusión
298. Después del Trauma
299. Cuando ya no crees en Nada
300. La Primera llamada al Psicólogo... ¿Usted sí me podrá ayudar?
301. Hombres en Psicoterapia
302. Cambiar no es fácil... pero tampoco Imposible
303. Interpretaciones Salvajes... tan poco Terapéuticas
304. Parejas en Crisis
305. Psicología y Psicoterapia – 10 artículos
306. Mi Luna y tus Ojos
307. Psicoterapia en Dénia
308. Terapia Psicológica – Preguntas Frecuentes
309. Cuando sientes que no Importas
310. Comunicaciones Indirectas – Cuando la Expresión se bloquea
311. De la Teoría a la Práctica y Viceversa
312. Vulnerables al Abuso
313. Familias Narcisistas... Más allá de la Apariencia
314. Entre mis Libros Viejos
315. Rupturas, Cambios... Crecimientos
316. Suicidio... un tema para hablar
317. Contra la Violencia de Género – 10 Reflexiones
318. De Purismos y Realidades
319. ¿Yo a Psicoterapia? ¡Pero si soy Normal!
320. La Casa en el Cuerpo
321. Aunque me equivoque en la Esperanza...
322. ¡Felices Fiestas 2018-2019!
323. Lista de Tareas NO Pendientes
324. ¿Por qué me siento tan mal si todo me va tan bien?
325. Donyets – 25 años acompañando a niños y niñas libres
326. La Incapacidad de Amar
327. Aborto, antes y después
- 328.- Sobre el Amor – 10 reflexiones
- 329.- 300 Mil Gracias!! – Los 20 Artículos más leídos de mi Blog – PDF
- 330.- Cómo nos Auto-boicoteamos
- 331.- En Nombre de Todas – 8 de Marzo – Día Internacional de la Mujer
- 332.- Cristina Aznar – En una fina nube rosada

- 333.- Más allá de la Soledad
- 334.- En algún lugar habita un Tesoro y es tuyo
- 335.Orientación Profesional – hacia una Decisión Vital
- 336.Cuando las Defensas Psicológicas Protegen
- 337.Quehaceres, Carácter y Tensiones
- 338.Maltratos Cotidianos, de Gota en Gota
- 339.Trabajo... parte de nuestra Identidad
340. Irse de Casa, superando Obstáculos
- 341 Ocupar TU Lugar, habitarlo
- 342.Tristeza o Depresión... ¿Qué más da si me siento fatal?
- 343.Sobre la Distancia – 10 Reflexiones
- 344.Depresión... ¿Influyen las Experiencias de la infancia?
- 345.Depresión, Pérdida y Separación
- 346.Menos Trankimazin y más Psicoterapia
- 347.No hay que ser tan Perfectos
- 348.Un día Diferente – Ampliando Sentidos
- 349.Amistad... Un Amor Infinito
- 350.Sentimientos de Abandono: el Miedo de Perderlo Todo
- 351.Mi Pareja, Tu Familia: Intromisiones y Límites
- 352.Pacientes... Perseverantes, Valientes
- 353.Bloqueo Emocional – 10 reflexiones
- 354.Violencia Cotidiana – 10 reflexiones
- 355.Duelo y Pérdida – 10 reflexiones
- 356.Psicoterapia Caracteroanalítica – 10 reflexiones
- 357.Trampas en Soledad
- 358.Psicoterapia Corporal... ¿Para qué?
- 359.Trauma... Psicoterapia y Apoyo Psicosocial
- 360.Escuchar y ser escuchado... Un camino hacia la Salud Mental
- 361.Amores Perfectos... ¿Odios Reprimidos?
- 362.Después del Trauma – Intervención Psicosocial – Resumen
- 363.Éxito en el Trabajo... Fracaso en el Amor
364. Viviendo con el Corazón – Día Internacional del Migrante
- 365.¡Felices Fiestas 2019 – 2020!
- 366.Agotamiento Psicológico – La Sociedad del Cansancio
- 367.Las trampas de la Memoria – Psicoterapia
- 368.Después de la Consciencia – Psicoterapia
- 369.Mi Pareja y Yo nos separamos...
- 370.Mujeres Corrientes, Artífices de la Historia
- 371.Reflexiones para una Cuarentena
- 372.Este Tiempo Pasará...
- 373.-Vivir, dejar Vivir y el arte de Convivir
- 374.¿Soy una buena Compañía?
- 375.Desde mi Encierro
- 376.enREDad@s – Grupos de Apoyo Emocional Online
- 377.No por Pensar en ti serás más Egoísta
- 378.400 Mil Gracias!! – Los 20 Artículos más leídos de mi Blog – PDF
- 379.Teletrabajo... ¿Salvador o Verdugo?
- 380.El Arte de NO Saber
- 381.Duelo y Bloqueo Emocional – ¿Dónde están mis Sentimientos?
- 382.Ser débil, ser fuerte – El mundo al revés
- 383.Inmigración y Síndrome de Ulises – Entrevista Radio Luz (Valencia)
- 384.Relaciones en el Trabajo y Dinámicas del Carácter
- 385.Decisiones trascendentales... en la duda habitan las respuestas
- 386.La Psicoterapia Caracteroanalítica – Xavier Serrano Hortelano
- 387.Psicoterapia – Que el Remedio no sea peor que la Enfermedad

388. Háblanos de Ti – Apoyo Emocional Online
389. Con un enfermo en Casa
390. Llenando Vacíos, del Placer a la Compulsión
- 391.- Cruzando Fronteras... Historias Migrantes
- 392.- Por unas Fiestas Creativas y un Mejor 2021
393. Sensaciones – Canción
394. Por una Vida en Movimiento
395. Terapia Online – Por qué sí, Por qué no
396. Volver a poner el mundo en pie... ¿Pero de pie estaba?
397. Crisis Vitales – 10 reflexiones
398. 8 de Marzo: por unas relaciones equitativas
399. Duelos, tatuajes de nuestra biografía
400. Juventud... ¿Generación Perdida?
401. Porque nada fue tu culpa
402. Las huellas del amor y el desamor
403. Narcisismo y Autoestima, de la debilidad al ser
404. Las mejores semillas para un cambio
405. Ayudas para ayudar
406. Ansiedad: ese vendaval que te domina
407. Una ventana hacia la transformación
408. Convivencia familiar en tiempos difíciles
409. Perderse para encontrarse – 10 reflexiones
410. Decisiones trascendentales – 10 Reflexiones
411. Ir al Psicólogo o hacer Psicoterapia
412. 500 Mil Gracias!! – Los 20 Artículos más leídos de mi blog – PDF
413. Háblanos de Ti – Próximo encuentro Enredad@s
414. Una nueva oportunidad para conocernos
415. La Trampa de los Deseos
416. Violencia de Género, problema de todos/as
417. Inmigrantes en Psicoterapia
418. Felices Fiestas 2021 – 2022
419. Y sigue la rueda girando
420. Wilhelm Reich, Psicología de masas del fascismo – Javier Torró
421. Luz de Gas – La silenciosa negación del otro
422. Retazos de Vida – 8 de Marzo, día internacional de la Mujer
423. La soledad del selfie
424. Terapia de Pareja – 10 reflexiones
425. Después de la Psicoterapia
426. Terapia psicológica, ¿Para qué?- 10 reflexiones
427. Respirar nuestras vivencias
428. Donde cabemos todos – Historias Migrantes
429. Ética en la Red, reflejos de lo Real en lo Virtual
430. Cuidado con el Cuidado
431. Lo mal que van las cosas
432. La farsa del eterno bienestar
433. Grupos de Apoyo Emocional enREDad@s – Actualización
434. «Nunca llorábamos Normal» – La luz de una Consciencia
435. Juliana Vieira – La Magia y un Árbol
- 436.- Felices Fiestas 2022 – 2023
- 437.- Carácter – La manera de afrontar la Vida
438. Lo habitual no siempre es lo normal
439. Duelos y aniversarios, en la lógica inconsciente
440. Quiéreme toda, o no me quieras – 8 de Marzo
441. Lecturas de Primavera – 10 Reflexiones
442. Salud Emocional para inmigrantes, ¿Lujo o Necesidad?
443. Ladrones de Tiempo
444. Miniduelos Cotidianos

Ediciones Anteriores

¡¡GRACIAS!!



Escribir, diseñar, publicar, investigar, se han convertido en un juego semanal inmensamente placentero que debe su magia a quienes siguen presentes, intercambiando estas ideas nunca inacabadas.



Porque detrás de cada una de las letras de este blog he estado, aún sin conocerte, sintiendo tu desconcierto, tu tristeza o tu dolor, tus ganas o tus proyectos.



En realidad poco importa de dónde vienen los temas si consiguen llegar a tu lado, porque con sólo una persona que se sienta mejor después de una lectura, ya me ha valido la pena haber dedicado tiempo a escribirla.



Decenas de personas también han encontrado aquí una inspiración para conocer la Psicoterapia Caracteroanalítica y es un placer atenderles directamente en mi consulta en Denia.



Si no fuera por ti, este juego sería tan solitario que no valdría ni para pasar el rato. Nació para vivir y seguirá viviendo siempre que estés tú para apreciarlo.





¡Sigamos en Contacto!



Suscríbete en el Blog para
recibir las nuevas publicaciones
por Email

*¿Te gusta el blog?... ¿Has hecho psicoterapia?...
¿Has recibido apoyo online?...*



*¡Gracias por recomendar este servicio a otras
personas que lo puedan necesitar!*



Y sígueme en...



María Clara Ruiz Martínez

Psicóloga

Psicoterapeuta Caracteroanalítica

Número de Colegiado: CV10414

Certificado Profesional Sanitario No 13094



“Seiscientas Mil Gracias” es una autoedición, independiente
y gratuita en su versión online.

Puedes compartirla libremente y recuerda las normas de
Licencia de:

Creative Commons



Denia (España), Julio de 2023