



# 700 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, Janys Nicholls, María Clara Ruiz y autores de imágenes de libre uso, a quienes igualmente reconozco.

**Fuente:**

Blog: María Clara Ruiz.

<https://mariaclararuiz.com>

# 700.000 Gracias...

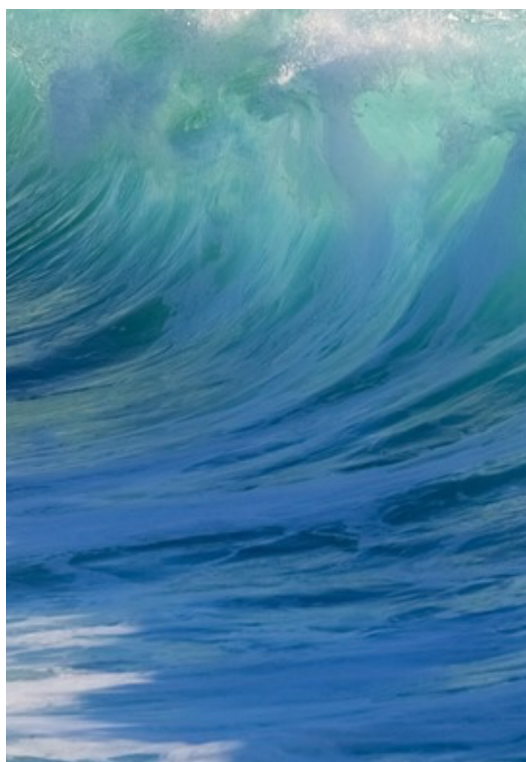
*Por continuar  
leyendo entre  
vivencias e  
ilusiones...*

Desde la última publicación: «¡600 Mil Gracias!» muchos acontecimientos han sucedido. A nivel mundial no hace falta que te lo cuente, ya que todas y todos navegamos —o naufragamos— en el mismo barco.

Respecto a este blog, hubo que rehacerlo prácticamente al completo, debido a la intrusión de redirecciones indeseadas que afectaban la experiencia de lectoras y lectores. Con suerte y ayuda, todo se solucionó y no pasó de ser una anécdota más.

También cambió la manera de difundir las entradas publicadas. Por diferentes razones que en su momento compartí, dejar algunas redes sociales fue una decisión definitiva de la que hoy me siento gratamente satisfecha.

Entre medias, un tiempo parecido al abandono consistió en los meses que dediqué a la escritura de mi libro: *Hablamos de Personas. Fragmentos de una vida*



*migratoria*, que también me trajo grandes satisfacciones.

Hoy disfruto de este proyecto con las pausas y las continuidades que él mismo va marcando, y gracias al tiempo que la vida cotidiana me va permitiendo para cuidarlo, así como el estímulo que me transmiten todas aquellas personas que lo siguen.

Entonces aquí estamos, celebrando con esta nueva publicación las 700.000 visitas a mi blog, con unas ganas tremendas de seguir entrelazando frases y palabras, compartiendo experiencias, preguntas y reflexiones que nos ayuden a darle sentido a la vida que transitamos entre encuentros y risas, soledades y anhelos, vivencias e ilusiones.

Gracias... ¡700.000 Gracias!

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

## 06. Psicoterapia: ni máquinas ni recetas.

Ni una máquina ni una persona debería quitarnos la experiencia de elegir nuestros caminos o definir lo que debemos sentir o no sentir.



## 09. Depresiones Postergadas.

Y después de la tormenta de transformaciones, quehaceres y emociones... ¿qué nos queda?

## 14. Anorexia y Bulimia, la Suspensión en el Tiempo.

Los cuerpos hablan, por medio de un lenguaje implícito. Cuerpos que dicen lo que la consciencia no alcanza a detectar.



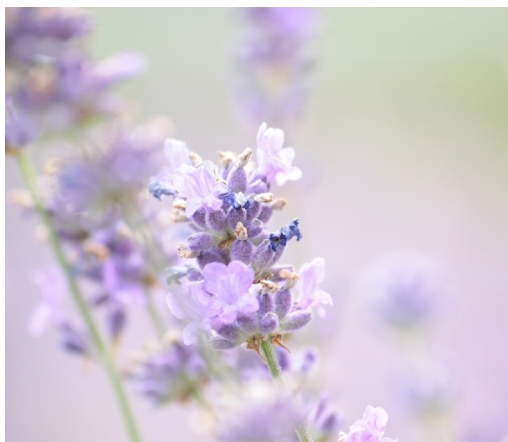
## 20. Las Malas Noticias.

El espacio psicoterapéutico siempre es un lugar adecuado para permitirse soltar, incluso caer, donde no hay que ser fuerte, ni acertar, ni forzar nada.



## 24. Parálisis por análisis: entre bucles y bloqueos.

La parálisis por análisis es lo que nos pasa cuando le damos vueltas y vueltas a la cabeza hasta saturarnos de tal manera que no podemos concretar nada.



## 29. Eso se llama Salud.

A veces olvidamos que la «riqueza» energética no viene enlatada en tóxicas bebidas mientras damos la espalda a nuestro bienestar.

## 31. SOMATOPSIKODINÁMICA. Una mirada funcional de la relación cuerpo-mente. Manuel Redón Blanch.

Animo a leer a Manuel Redón con una postura abierta y crítica, con ganas de aprender, de recibir, de interactuar.

## 35. Cuando la necesidad y la felicidad se dieron la mano.

Deseo que aquella mujer se sienta tan libre como yo. En mi mesa estará siempre presente, a mis amigos y amigas llegará la energía de ese instante.

### **37. «La Caza» (Jagten)- Efecto Contagio.**

Es el tiempo de la posverdad, en la que emociones, deseos y creencias tienen más peso que los hechos.

### **47. Vivir Mejor Sí es Posible.**

¿Será que vamos a ciegas creyendo que vamos por el único camino posible?

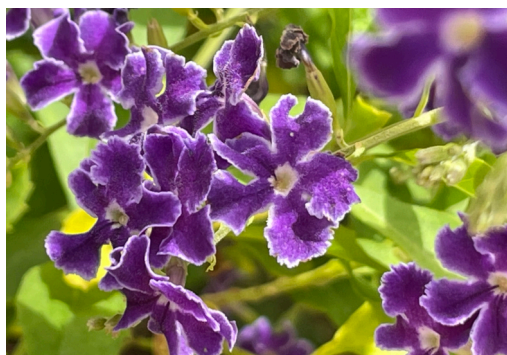


### **78. Resumen: «Con la Maleta Llena».**

### **81. Resumen: «Háblanos de Tí».**

### **84. Resumen: «Y tú... ¿Cuál es tu Proyecto?»**

### **88. ¡Con la que está cayendo! – Nueva Colección.**



### **50. Ruptura de Pareja y su Torbellino Emocional.**

Se puede elaborar la pérdida, sentirla, llorarla, resolverla. Se puede... o no se puede.

### **54. Rupturas Amorosas – 12 Canciones y un Adiós.**

Vamos a escuchar música, que no trae vendas para taparse los ojos pero tampoco armas para herir.

### **61. Terapia de Pareja – Transformar lo transformable.**

### **63. Cuando no nos siguen en las Redes.**

### **66. Dejar las Redes Sociales. Una Decisión Personal.**

### **74. HABLAMOS DE PERSONAS. Fragmentos de una vida migratoria.**

*Y para terminar...*

### **92. Conoce la Web.**

### **93. Todas las entradas del Blog.**

### **102. Ediciones Anteriores ¡¡GRACIAS!!.**

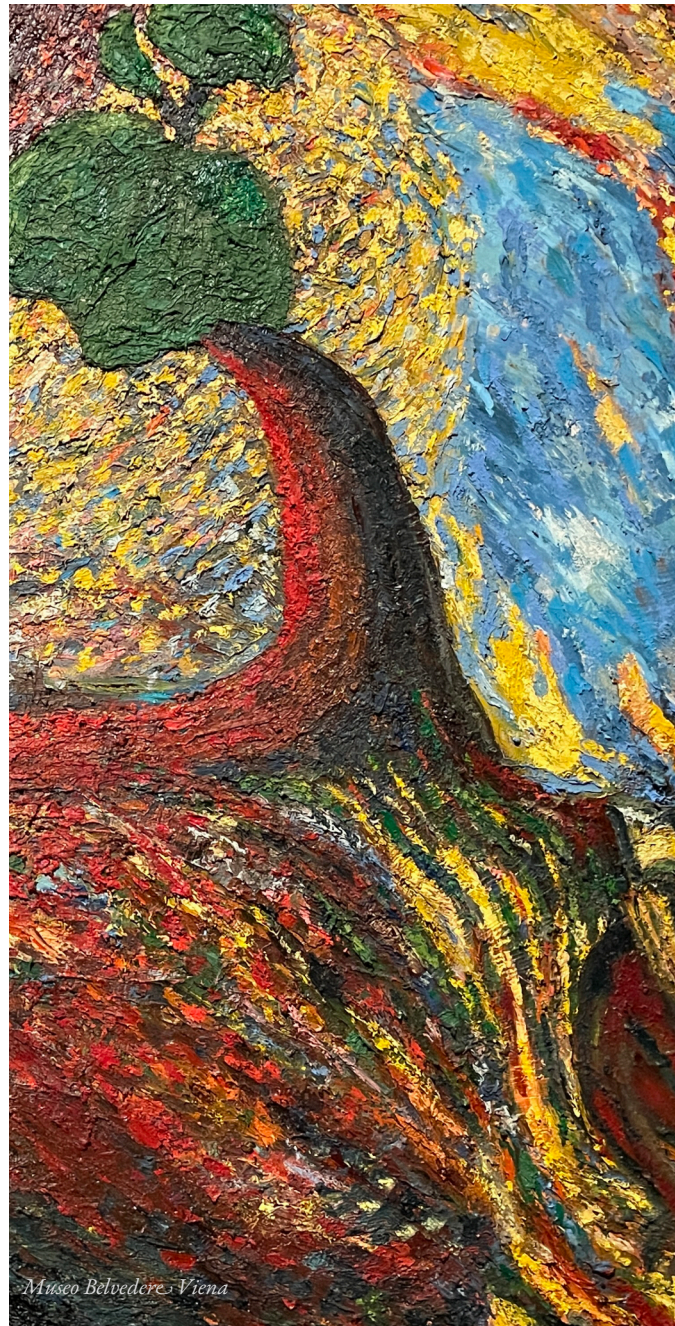
### **103. ¡Sigamos en Contacto!.**

# Psicoterapia

## *Ni máquinas ni recetas*

¿Qué se se puede o no se puede encontrar en la consulta de un psicólogo? Sigue siendo frecuente cierta confusión a la hora de responder a esta pregunta. Vamos avanzando, pero aún falta bastante cultura en nuestra sociedad acerca de la función de la psicología y de la psicoterapia.

A veces somos nosotros mismos, psicólogos, quienes contribuimos a la confusión. Hace poco vi en la tele una noticia, por la época de las fiestas navideñas, alertando de los «riesgos de las reuniones familiares» y aconsejando cómo evitar los malos rollos. Entrevistaban a una psicóloga que daba «pautas sobre cómo mantener la armonía», entre las cuales se encontraban: no hablar, no expresar, **no sacar temas de política ni de fútbol**, decir que todo está genial, qué rica está la comida y qué bien lo estamos pasando. Y así todos contentos.



Museo Belvedere, Viena

Me quedé sorprendida con estas «recetas del buen comportamiento» y recordé el desconcierto de personas que han llegado por primera vez a mi consulta, ansiosas, con miedo de fallar también en este lugar que, precisamente, existe para expresarse libremente, sin juicios y sin reparos.

No pienso que las fiestas deberían aprovecharse para sacar los trapos sucios ni para montar broncas innecesarias. Cada día del año es (o debería ser) una oportunidad para comunicarse y resolver los conflictos que hagan falta. Pero alimentar precisamente lo que enferma (la falta de sincera comunicación) porque es navidad, me parece una propuesta muy poco sensata, que nada tiene que ver con la salud mental.

Muchas personas que buscan ayuda, en principio solo saben que hay algo que no va bien y que no pueden gestionar solas su malestar. Hasta ahí todo encaja. Lo siguiente es aclarar las expectativas con respecto a ese encuentro y a la función de un/a psicólogo/a o de un/a psicoterapeuta en su vida.

¿Por qué me alargó tanto hablando de «psicólogo» y de «psicoterapeuta»?  
¿Acaso no son lo mismo? No lo son. Pero de esto ya hemos hablado en otra ocasión, así que no lo voy a repetirlo aquí. Para aclarar sus diferencias, te invito a acceder al siguiente escrito:

### Ir al Psicólogo o hacer Psicoterapia

Siempre viene bien hablar pero, cuando buscamos ayuda, a veces no basta con contarle nuestra historia al psicólogo o psicóloga que nos dio buenas vibraciones en *Google*, o que algún amigo nos

recomendó. Según nuestras necesidades, podemos hacer uso de un espacio psicoterapéutico para desahogarnos de vez en cuando –y esto ya puede ser un alivio–, pero también podemos emprender un proceso de psicoterapia, lo que supone un tiempo, una frecuencia y una continuidad, que se acuerdan a partir de un diagnóstico, el cual nos proporcionará una guía para no perdernos por el camino.

Para tu información, te cuento que hay diferentes formas de atención psicológica o psicoterapéutica. Puedes leer la presentación de mi consulta de atención psicológica en Dénia, pero si no te encuentras en esta zona, has de saber que existe una buena cantidad de psicoterapeutas muy bien preparados también, en diferentes localidades de España y de otros países del mundo. Solo tienes que preguntar:

### Psicoterapia en Dénia

En ninguno de los casos, la persona que recibe ayuda psicológica tiene una posición pasiva en el espacio terapéutico. O sea que no es cuestión de esperar que, desde afuera, aparezca la respuesta que te va a sacar del problema. Lo que sí tenemos, como profesionales, son años de estudio y de experiencia, y por ello contamos con recursos clínicos para acompañarte en la búsqueda de tus propias respuestas.

La falsa expectativa de encontrar fórmulas rápidas para calmar la ansiedad, las depresiones, los miedos o cualquier tipo de conflicto, no es nada novedosa. Sin embargo, considero que esta ilusión se ha agudizado en los últimos tiempos y que responde, en parte, a factores psicosociales que vale la pena resaltar:

## Yo no quiero renunciar a la emoción ante el encuentro con la mutua consciencia en las sesiones de psicoterapia, con personas que asumen sus procesos, recuperando la vivencia de la frustración, el miedo, el placer y la alegría, y que son capaces de ponerles nombre, sin máquinas ni recetas.

Nos hemos convertido en devoradores de información, dejando de lado el ejercicio del análisis, del descubrimiento, de la creatividad, de la búsqueda, de la comprensión de los procesos, que nunca son lineales. Así, nuestra mente se ha habituado a querer –cuando no a exigir– respuestas concretas, generalizadas e inmediatas en perjuicio de la capacidad de asumir nuestra singularidad.

Esto nos coloca en una situación muy difícil, cuando entramos en el terreno emocional, que no funciona a base de algoritmos ni de básicos estímulos-respuestas, sino que abarca una complejidad enorme y a la vez encantadora.

### Psicoterapia: ni máquinas ni recetas

Al renunciar a la complejidad de nuestro mundo emocional, con sus complicaciones e incertezas, le damos cada vez más poder a diversos aparatos a los que nosotros mismos dotamos de inteligencia. Pero ni una máquina, ni una persona, por más lista que sea, debería quitarnos la experiencia de elegir nuestros caminos o definir lo que debemos sentir o no sentir.

Yo no quiero renunciar a la emoción ante el encuentro con la mutua consciencia en las sesiones de psicoterapia, mientras acompaño a personas que asumen sus

procesos y recuperan poco a poco la capacidad de vivir la frustración, el miedo, el placer, el amor y la alegría, sin máquinas ni recetas.

En la **Psicoterapia Caracteroanalítica** nos arriesgamos al encuentro con el vacío de un silencio, con la espera, con la sinceridad de un cuerpo que no siempre comprendemos, pero que constantemente nos da las claves para conocerlo.

Por último, yo no quiero que nada ni nadie me diga lo que tengo que escribir para evitarme la dolorosa experiencia de la página en blanco. Sí quiero que todos los avances tecnológicos de los que hoy disfrutamos, nos sigan permitiendo conectar nuestras pantallas a través de estas letras.

**En eso estamos y en eso seguiremos... ♦**

*La Primera llamada al Psicólogo... ¿Usted sí me podrá ayudar?*





*Mylène*

# Depresiones Postergadas

*Parecía un terremoto. No había tiempo para detenerse y mucho menos para sentir. Toda la atención, toda la energía estaba invertida en caminar, escalar, seguir. La vida consistía en atravesar el túnel hasta que la rueda girara de nuevo y permitiera ver alguna luz.*

Nos suele pasar cuando experimentamos acontecimientos excepcionales, de esos que nos ofrece la vida de vez en cuando, los que rompen cualquier intento de estabilidad, que cambian la rutina y con frecuencia nos dejan exhaustos. Son eventos devastadores muchas veces, pero no siempre, porque también pueden ser muy apreciados, aunque igualmente desequilibrantes.

Un proyecto de trabajo que nos ocupa al 100%, una temporada viajando por lugares nuevos, los preparativos para una celebración importante, los primeros tiempos de la inmigración, la construcción o la reforma de una casa, el acompañamiento a un ser querido en la enfermedad, el tiempo dedicado a los hijos en un momento de cambio, la gestión de un divorcio, los ajustes en la cotidianidad después de la jubilación... y muchas otras experiencias que la vida nos regala.

Y después de la tormenta de transformaciones, quehaceres y emociones... ¿qué nos queda? Generalmente un vacío, temas que se quedaron pendientes de resolver, una vida para recomponer, tiempo para ocupar en no se sabe qué, otros roles o incluso, a veces, una nueva identidad. Es común que después de tiempos excepcionales lleguen sentimientos desconcertantes, incluso estados depresivos al no saber cómo encajar lo que se ha transformado con el tiempo.

Por ejemplo, sucede con frecuencia en los procesos migratorios que después del tiempo de adaptación, cuando las personas ya han superado los primeros desafíos y encuentran un equilibrio en todos los sentidos, se enfrenten a

sentimientos muy opuestos a lo que la lógica indica. Se supone que deberían recoger los frutos de sus esfuerzos y dedicarse a disfrutar de sus logros. Pero por el contrario, caen en estados de tristeza y apatía, aparentemente incongruente, que deja a todo el mundo boquiabierto.

*¿Pero es que acaso no lo tienes todo? ¿No era esto lo que buscabas? ¿Es que no estás contento/a con nada?...* No, no es eso generalmente. Es que dentro de nosotros hay un mundo con el que a veces no conectamos y en tiempos de excepción o de estrés adicional, las sensaciones pueden quedarse ahí, dormidas, para salir cuando pueden, es decir después, cuando ya no hay urgencia, cuando la supervivencia está asegurada y ya no hay motivo para la lucha.

## Depresiones Postergadas

Una pareja de psicoanalistas, Leon y Rebeca Grinberg —exiliados hacia Madrid desde 1976 por causa de la dictadura en Argentina—, describieron este proceso depresivo relacionado con la inmigración, denominándolo «Síndrome de la depresión postergada» y lo situaron entre el segundo y el tercer año del proceso migratorio, aunque habría que contrastar este dato con las características de los movimientos migratorios en la actualidad.

Aunque la inmigración tiene sus variables particulares, creo que podemos servirnos del concepto del síndrome de la depresión postergada para comprender otras experiencias humanas, como las que comentábamos al principio, obviamente tomando en cuenta su funcionalidad así como las singularidades de las personas

*¿Pero es que acaso no lo tienes todo? ¿No era esto lo que buscabas? ¿Es que no estás contento/a con nada?... No, no es eso generalmente. Es que dentro de nosotros hay un mundo con el que a veces no conectamos y en tiempos de excepción o de estrés adicional, las sensaciones pueden quedarse ahí, dormidas, para salir cuando pueden, es decir después, cuando ya no hay urgencia, cuando la supervivencia está asegurada y ya no hay motivo para la lucha.*

que se enfrentan a estos procesos. Veamos algunos ejemplos tomados de la realidad en la [consulta de Psicoterapia](#):

💧 Ese **proyecto de trabajo** que te atrapa, que supone una gran oportunidad para desplegar tus capacidades y un reto imposible de rechazar. Lo lograste, conseguiste el reconocimiento, el ascenso. Ya lo tienes. Y ahora, después de todo lo que te has esforzado, sentado/a en tu silla deseada, sientes de todo excepto alegría y tranquilidad.

💧 Hiciste el **viaje de tus sueños**. Entre aviones, trenes y barcos conociste lugares maravillosos. Hoy aquí, mañana allá, en una dinámica totalmente diferente a la rutina. Todo bien, todo bonito. Las incertidumbres, los momentos conflictivos en el viaje, las sensaciones tan diversas en la novedad no tuvieron cabida pues había tantas cosas para ver... ¿quien se va a poner a pensar en eso en vacaciones? Pero claro, todo acaba y de pronto te encuentras con el habitual transcurrir del día a día y —a no ser que te metas de inmediato en otro vendaval, lo cual no te aconsejo—, habrá que ordenar el mundo por dentro y ver qué hay para guardar en el cajón de los recuerdos y también lo que quedó por sentir conscientemente.

💧 **Te casaste**. Tiraste la casa por la ventana. Meses enteros de preparativos, fiestas, vestidos, comidas, viajes, regalos. Fuiste protagonista de uno de los eventos más grandes del momento. Y también cambiaste de estado, te uniste a otra persona en un proyecto de pareja. Ahora que se acabó la fiesta y empiezas tu nueva normalidad, te sientes triste, extraño/a, deprimido/a.

💧 Qué proyecto tan intenso, la **reforma de tu casa**. Todos los días había decisiones por tomar. Que si el color del suelo, que si el material de la pared, que si el diseño de la puerta. ¡Ni un paso atrás que el tiempo aprieta! Cada vez un imprevisto, una discusión con alguien, un no saber cómo quedará. Ya está todo, quedó bonito. Pero ahora que tienes tiempo para tumbarte tranquilamente en tu sofá recién estrenado, se te cae la casa encima y llegan sensaciones depresivas que no logras entender.

💧 **Médicos, análisis, hospital. Cuidados para esa persona tan querida y tan enferma**. Dar fuerza a todos, mantener la esperanza, conducir kilómetros, intentar algo parecido a la normalidad, armarse de paciencia, son las prioridades mientras

recibes noticias diferentes cada día, obligándote a ajustar las realidades con la velocidad de un rayo. Ya pasó todo. Ahora tu persona querida está recuperada o, lamentablemente, la has perdido. No habías tenido tanto tiempo como ahora para conectar con tus emociones y te derrumbas sin remedio con ese cansancio monumental que arrasaría con cualquiera, después de un tiempo tan intenso.

💧 ¡Cómo te necesitaba! Y allí estuviste sin reparos, **dando tu tiempo y toda tu energía** al niño o a la niña que crecía tan rápido. Pero ya tomó el vuelo como tenía que ser, por cierto, gracias a las alas que le diste. Ahora el silencio de tu casa te recuerda los asuntos pendientes contigo mismo/a y no sabes por donde empezar. De momento, sientes una extraña tristeza que habrá que reconocer para seguir andando los nuevos caminos.

💧 Ni un minuto más duró tu **relación de pareja**. Llegó el tiempo del adiós y con él vinieron también cambios de casa, papeleos, acuerdos y muchos desacuerdos. Todo esto te mantuvo ocupado/a y no te permitió sentir la despedida. Pasaron malestares, rabias, tal vez sentimientos de injusticia y sobre todo, terminó lo que algún día deseaste con tanta intensidad. Ahora que está todo claro, no sabes por qué aparece esa tristeza tan profunda, aun sabiendo que era necesario este final, e incluso deseado.

💧 **Te jubilaste.** ¡Qué bien! Parecen vacaciones. Duermes todo lo que tu cuerpo necesita, vas a cursos, das largos paseos, viajas, lees... haces todo lo que siempre deseaste, por fin. Y cuando pasa la novedad, un día te despiertas con sensación de vacío, de rara confusión,

como si extrañaras los tiempos pasados con sus dificultades y su estrés.

## Depresiones Postergadas sin lógica aparente

Todas estas situaciones, y muchas más, tienen algo en común: un tiempo de trabajo extra y a veces de maniaca actividad, como un correr hacia adelante para que no nos pille el toro. Momentos en que la prioridad ha sido luchar, cuando no intentar escapar, ya fuera por algo tan trascendental como una inmigración, tan lamentable como el acompañamiento a una persona enferma o tan puntual como una fiesta. Al fin y al cabo nuestro sistema nervioso no valora tanto la importancia de los eventos como el impacto que estos tienen en nuestro organismo.

Y otro factor común es la dinámica emocional, cuando después de un tiempo de esfuerzo viene el bajón, el desconcierto, el miedo, la tristeza y otras sensaciones, emociones y sentimientos que no se habían hecho conscientes y que aparecen de pronto, sin lógica aparente.

## Comprender nuestras dinámicas

La comprensión de los mecanismos inconscientes es la mejor aliada para encontrar la lógica de nuestras reacciones emocionales. Es lo que nos permite tomar las riendas de nuestras experiencias vitales y conocer nuestros mecanismos defensivos, así como nuestros recursos para sobreponernos de los estados depresivos y otras respuestas que siempre tienen algo que decirnos acerca de la gestión de nuestra vida.

La **Psicoterapia Caracteroanalítica**, con sus diferentes enfoques, ofrece interesantes herramientas para comprender las dinámicas psíquicas y somáticas en cualquier momento del ciclo

vital, recuperando la posibilidad de poner a funcionar nuestros recursos en favor de la salud física y mental. ♦

---

**Nota:** Para la elaboración de una parte de este artículo me he apoyado en la lectura del libro: *Psicoanálisis de la migración y del exilio* de Leon y Rebeca Grinberg. (Alianza, Madrid, 1984). En la **Biblioteca** de esta web encontrarás la referencia de estas y otras publicaciones de interés.



*Hay duelos y duelos. Duelos evolutivos, de los que nadie se salva. Duelos que no se ven, pero se sienten. Duelos de los que ya uno ni se acuerda pero que el cuerpo no olvida. Duelos de muerte, cuyos efectos emocionales son indescriptibles*



# Anorexia y Bulimia

## *La Suspensión en el Tiempo*

La mesa de la comida... ese lugar donde compartimos confesiones, risas, cotilleos. Esos momentos donde se integran las experiencias familiares, la memoria oral, la transmisión de valores. Comer juntos no solo es cuestión de alimento físico. Fortalece lazos, reproduce vínculos y también, en ocasiones, manifiesta síntomas que a veces nos cuesta comprender.

Porque mientras nos relacionamos... ¡también comemos!

Mucho se habla de la alimentación y cada vez más relacionada con las exigencias estéticas del momento, en un ir y venir de hiperinformaciones, permanentes dobles mensajes que muy pocas veces se acercan a la realidad de miles de personas que no se encuentran en su cuerpo.

Esto sucede por la tendencia a simplificarlo todo, incluidos los procesos del cuerpo. Hablamos, por ejemplo, de bulimia y de anorexia pensando que bulimia es comer mucho y anorexia es comer poco. Y ahí nos quedamos, cuando la cuestión es más compleja. Vamos, entonces a aclarar de qué estamos hablando.

Anorexia y Bulimia se refieren a la «suspensión en el tiempo», entre el pasado infantil en el que ya no se puede estar y el desarrollo evolutivo que no se puede asumir, sumado a la imposibilidad de nombrar los estados afectivos, por lo que existe una dificultad para expresar verbalmente las emociones, siendo el síntoma su portavoz.



## Anorexia y bulimia, parecidas pero diferentes

Empecemos por las semejanzas. Ambos trastornos, tanto la anorexia como la bulimia, conllevan una preocupación excesiva por el aumento de peso y están asociados a una autoimagen negativa del cuerpo. Pero los intentos de aliviar el sufrimiento son diferentes.

Puede que te pase a ti, y si no te pasa seguro que puedes imaginarlo:

💧 Sientes un impulso incontrolable de comer y vas picando por aquí y por allá compulsivamente, abriendo nevera, despensa, pillando chocolates, fiambres o galletas y te metes en la boca lo que encuentras, buscando saciar una especie de «hambre» muy extraña. O sea que te

das «atracones» y el consecuente malestar generalmente se resuelve vomitando, así que las calorías consumidas no se verán en tu cuerpo. Cuando pasa el atracón, te sientes culpable por haberte pasado tanto, entonces te «pones las pilas» con los planes del gimnasio, las dietas o los laxantes... hasta que vuelve a empezar el «hambre» y con éste el siguiente atracón, entrando en un bucle del que no sabes cómo salir, porque además, a los sentimientos de culpa se suman malestar, depresión y/o ansiedad. Y todo esto lo vives en secreto por lo cual ese padecimiento interior puede pasar desapercibido a las personas de tu entorno. Mientras nadie se da cuenta de este círculo vicioso «vacío-lleño», todo está aparentemente bien. A esta forma de relacionarte con la comida se le llama «bulimia».

## Los cuerpos hablan, por medio de un lenguaje implícito. Cuerpos que dicen lo que la consciencia no alcanza a detectar. Formas indirectas de expresar la resistencia a crecer, modos de protestar ante el agobio, el miedo, la impotencia ante algo que impide el fluir de la vida.

💧 No tienes atracones ni te pasas con la comida, ni vomitas. Simplemente no comes. O sí... lo mínimo para mantenerte con vida. Rechazas lo que te ofrecen y te ves en el espejo como si tus ojos tuvieran una lente que aumenta el grosor de tu cuerpo aunque, desde fuera, todos te vemos demasiado delgada para tu edad y tu estatura, y obviamente tu cuerpo reacciona con síntomas asociados a la malnutrición. Es tu forma de protestar, por medio del cuerpo... ¿Protestar a qué? Ahí ya tendríamos que entrar en tu mundo interior, pero de entrada suena a no poder expresar directamente tus enfados, tus necesidades o lo que te diferencia de tu entorno. Mientras tanto, cada pequeña «imperfección» detectada en tu cuerpo hace que te sientas fatal y tu meta se convierte en conseguir un cuerpo de revista. Pero recuerda lo de la lente. Lo que ves en el espejo suele ser muy diferente de lo que se observa desde el exterior, porque tu percepción anda bastante distorsionada. A esta forma de relacionarte con la comida se le llama «anorexia».

Esto, en los dos casos, es lo que acontece a nivel objetivo. Pero eso no es todo:

Los cuerpos hablan, por medio de un lenguaje implícito. Cuerpos que dicen lo que la consciencia no alcanza a detectar. Formas indirectas de expresar la resistencia a crecer, modos de protestar

ante el agobio, el miedo, la impotencia ante algo que impide el fluir de la vida.

### ¿Y qué es lo que impide el fluir de la vida?

Cada quien sabrá en su experiencia personal lo que le impide fluir. Pero tomando en cuenta que la gran mayoría de personas con estos tipos de trastorno alimenticio son mujeres adolescentes y jóvenes ([Ver estudio reciente](#)), podemos comprender que el entorno participa de alguna manera en estos procesos.

Estudios sobre el tema hablan de algunos conflictos generacionales relacionados con la voluntad de los y las jóvenes para elegir caminos vitales diferentes a las de sus figuras de autoridad, y cómo los trastornos de la alimentación son portavoces de la dificultad de integrar sus deseos y necesidades.

### Anorexia, bulimia y dinámicas familiares

En este espacio no hablamos de culpas ni de juicios, sino de comprender las dinámicas de relación, incluidas las familiares, para encontrar puertas de salida a una situación que está afectando directamente a un miembro del sistema, pero que seguramente está hablando de éste en su conjunto.

Entonces, sin ánimo de entrar en rígidas caracterizaciones, sí podemos encontrar algunas coincidencias en familias donde alguno de sus miembros presenta síntomas relacionados con los trastornos de la alimentación, concretamente anorexia y/o bulimia.

En el libro del equipo coordinado por Luigi Onnis: *El tiempo congelado. Anorexia y bulimia entre individuo, familia y sociedad*, se habla de varios estudios al respecto. Esta es mi interpretación, muy resumida, de lo que se expone acerca de las características más frecuentes en sistemas familiares con casos de anorexia y bulimia:

**🔹 Fuerte aglutinación.** Somos tan unidos que lo que le pase a uno es como si les pasara a todos y formamos una piña tan compacta que, sin darnos cuenta, nos apretamos e incluso ignoramos los límites físicos y emocionales, con lo que es frecuente la tendencia a la intrusión en los espacios, pensamientos, sentimientos y acciones de los demás. Esta imagen de familia, muy idealizada, hace que se sacrifiquen necesidades y elecciones autónomas, ya que cualquier gratificación solo es posible si incluye a los demás pues «la familia es lo primero».

**🔹 Evitación del conflicto.** Cualquier manifestación de desacuerdo está fuera de lugar y esto se comunica muchas veces de forma no verbal, porque ya sabemos que un gesto puede decir más que mil palabras, incluido el gesto de la condescendencia infantilizadora, que si hablara diría algo como: «*qué graciosa la niña, las cosas que se le ocurren...*». El caso es que, impidiendo el desacuerdo, se bloquea también la definición de las relaciones y cualquier posibilidad de diferenciación individual. Esta evitación

suele responder a temores de que, si se afrontaran los conflictos, en vez de procurar una transformación evolutiva de los lazos familiares el sistema se derrumbaría, pues se rompería la unidad.

**🔹** Por lo anterior, la imagen de la familia es de **aparente armonía**. Cualquier tema pendiente de resolver es neutralizado por el inminente problema de la anorexia y si algún otro conflicto se manifiesta, este tiene que ver siempre y únicamente con las dificultades alimentarias de la hija. Entonces «*como la niña está enferma*», no tenemos que hablar de nuestros conflictos de pareja, de nuestras insatisfacciones, de nuestros proyectos frustrados.

Esta apariencia de cohesión puede hacernos pensar que allí uno se siente querido, protegido y seguro. Pero no es así. Al contrario, se esconden a menudo vivencias de soledad, de aislamiento y carencia de intercambios afectivos y esto se ve muy claramente cuando se exploran los niveles más profundos de las dinámicas familiares. Porque aquí entramos en el terreno del «pseudo-contacto» tan frecuente en nuestros tiempos.

## **Pero no todo es familia**

De todas maneras, las dinámicas del sistema familiar no son las únicas responsables de un trastorno de alimentación. Para comprender estos procesos, es necesario tomar en cuenta como mínimo tres factores:

► La cultura, que en nuestro mundo occidental se asocia al consumo y a la búsqueda del bienestar, cuando a la vez se transmite un ideal de delgadez entre tanta abundancia de producto consumible.

► Las características individuales, que hacen de ese consumo un síntoma. Aquí ya entramos en el terreno personal, en la manera como cada quien resuelve sus conflictos internos.

► Y ahora sí, las dinámicas de relación, que se reflejan con bastante nitidez en el sistema familiar, como hemos visto.

Anorexia y bulimia responden a las tres influencias arriba indicadas y ninguna de ellas, por sí sola, es suficiente para provocar este trastorno.

Así es como los más jóvenes tienen muy difícil eso de hacerse adultos y los mayores de evolucionar en su camino vital. Los roles poco definidos, la exigencia directa o indirecta de asumir funciones que no les corresponden, la hiper atención que les hace sentir incapaces para la vida, la negación de necesidades propias en favor de la prevalencia del sistema, la sensación de vivir en un cuerpo ajeno, hacen que un síntoma tome la voz y exprese el malestar que supone no desarrollarse naturalmente. Y esa voz se llama, en este caso, «sustracción anoréxica» o «compulsión bulímica».

## La suspensión en el tiempo o «el tiempo congelado»

Los procesos del cuerpo reflejan nuestras vivencias internas y esta no es la excepción. La anorexia y la bulimia no solo responden a aspectos físicos ni se limitan a hábitos, básculas o calculadoras de calorías. El alimento contiene significados muy complejos relacionados con nuestra historia personal, con nuestro desarrollo psicoafectivo desde los primeros tiempos de vida, con las relaciones, los vínculos y los afectos.

## Así es como el cuerpo se convierte en un vehículo de expresión de sentimientos que no se pueden expresar de otra manera.

Por poner un ejemplo, dentro del campo psicoanalítico se habla de «ambivalencia» para referirse a sentimientos encontrados, en este caso entre el rechazo (vómito, negarse a comer) y, a la vez, la necesidad de cercanía con las figuras de apego.

En el caso de la anorexia, la ambivalencia podría reflejarse en el rechazo de la comida, que permite mantener una postura de oposición adolescente sin por eso renunciar a la dependencia de la infancia. Como expresa Luigi Onnis en el libro antes mencionado:

Es el intento extremo de mantener una suspensión entre pasado y futuro, la experiencia ilusoria de un «tiempo congelado». – *L. Onnis*

Se refiere a la «suspensión en el tiempo», entre el pasado infantil en el que ya no se puede estar y el desarrollo evolutivo que no se puede asumir, sumado a la imposibilidad de nombrar los estados afectivos, por lo que existe una dificultad para expresar verbalmente las emociones, siendo el síntoma su portavoz.

## Aquellos duelos no resueltos

Por otra parte, tanto la anorexia como la bulimia pueden estar asociadas a experiencias individuales y familiares de pérdida y trauma. Los estudios que lo confirman se refieren a pérdidas, tanto reales como fantasmáticas o temidas, que tienen que ver con duelos no resueltos.

Es interesante también el dato relacionado con la inmigración a países occidentales. Se habla de la relevancia cuando no ha existido un adecuado proceso migratorio, es decir, cuando no se ha podido integrar la diversidad cultural. Cuando sí ha sido posible una suficiente adaptación e inclusión, es decir, cuando se ha podido acceder al uso del idioma y a la libertad de elegir usos, formas de vestir, alimentación, amigos, etc., los riesgos relacionados con la anorexia, la bulimia y otros trastornos de la alimentación, disminuyen radicalmente.

## Prevención y Psicoterapia en casos de Anorexia y Bulimia

Se hace necesaria una labor educativa a varias bandas, entre el presente y el futuro, adentro y afuera de todos los sistemas relacionales, donde los adultos protejan con flexibilidad las exploraciones de los y las adolescentes combinando con creatividad las exigencias de dependencia y autonomía, readaptando el mundo familiar interior y facilitándoles el acceso al mundo externo.

La idea es que no se atasque el desarrollo, entonces no se adelanta demasiado limitándose a explicar paso a paso lo que hay que comer de Lunes a Domingo, reforzando o castigando «*según se comporte la niña*». Al menos esto no es lo que se hace en una consulta de **Psicoterapia Caracteroanalítica**.

Como decíamos antes, se entiende que estos síntomas reflejan un lenguaje del cuerpo, metáforas del malestar individual, relacional y social que funcionan como sustitutos de la expresión natural, dada la dificultad de dar acceso a la palabra o a la expresión directa de emociones dolorosas, incluso insoportables. Y este

lenguaje hay que traducirlo para liberar al cuerpo de tanta carga.

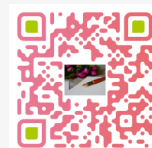
Esta es la función de una Psicoterapia en casos de trastornos alimenticios como la anorexia o la bulimia. Encontrar esos lenguajes, ayudar a liberar ese cuerpo atrapado en lo no dicho. Apoyar a las familias en la comprensión de los procesos, desatando poco a poco los nudos que tanto aprietan hasta bloquear la evolución, no solo de la persona que presenta el síntoma sino de todos los miembros del sistema.

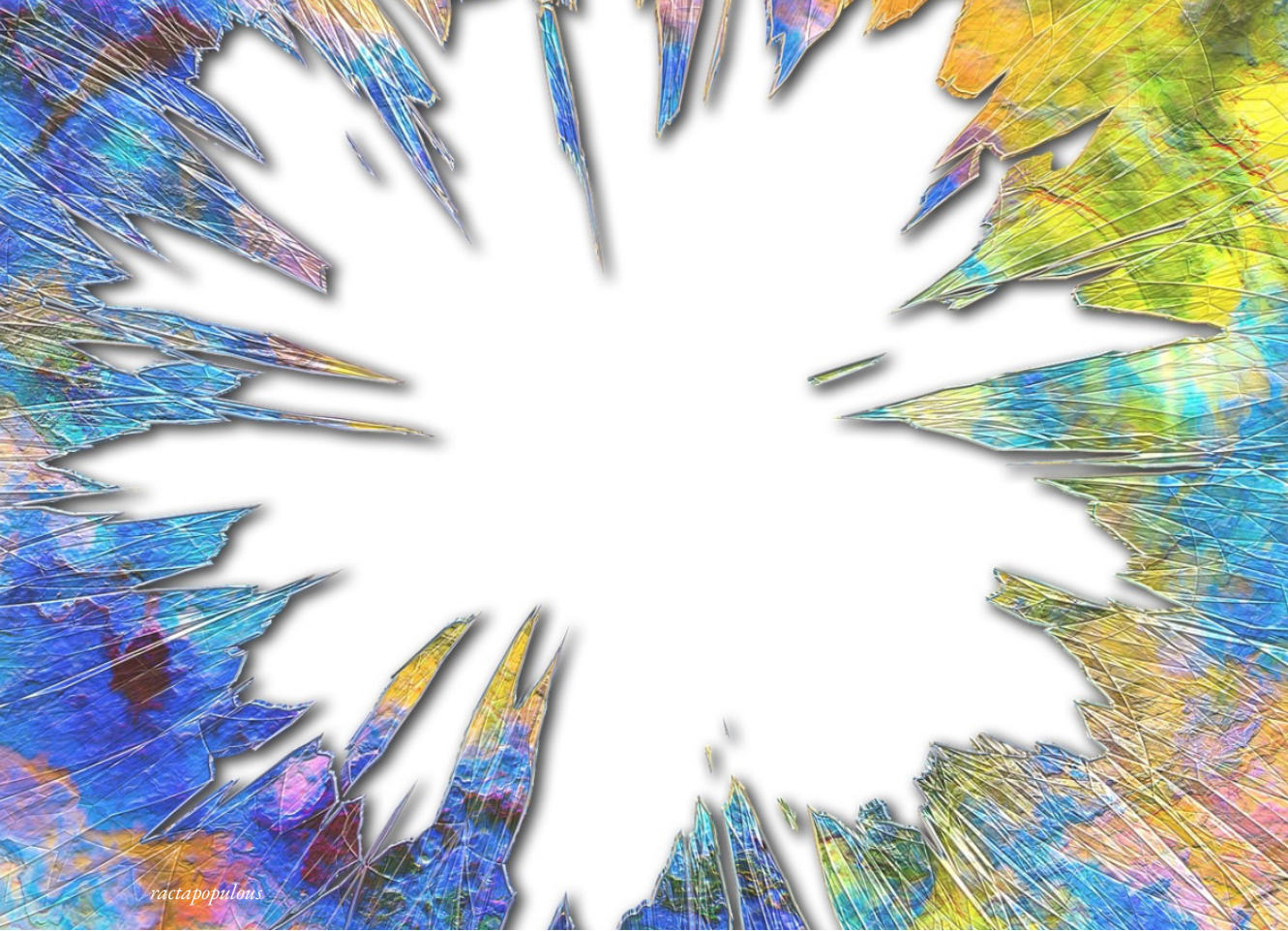
Por último, son necesarios equipos interdisciplinarios para abordar las diferentes áreas de atención que requieren las personas y las familias con casos de anorexia y/o bulimia. Y en la medida en que los profesionales seamos capaces de trabajar juntos, mejor podremos responder a las necesidades de quienes solicitan nuestra ayuda. ♦

---

***Nota:** Para la elaboración de una parte de este artículo me he apoyado en la lectura del libro: *El tiempo congelado. Anorexia y bulimia entre individuo, familia y sociedad*, coordinado por Luigi Onnis (Ed. Gedisa, Barcelona, 2016). Si deseas profundizar en el tema te sugiero acceder a su lectura. En la **Biblioteca** de este blog encontrarás la referencia de estas y otras publicaciones de interés.*

¡Entra en el  
blog!





# Las Malas Noticias

*Son las malas noticias. La muerte repentina de un ser querido, un diagnóstico médico que huele a despedida, la recaída de una enfermedad que creíamos superada, la pérdida de un trabajo, la ruptura de pareja inesperada, los planes hechos trizas, la inminencia de un cambio indeseado*

«Un día más»... Nos despertamos como siempre y el reloj marca los tiempos como si tuviera vida propia. La agenda habla por sí misma, no hay nada que pensar, todo está claro. Como mucho, nos proponemos hacer las cosas bien, corregir algo mejorable, superarnos, avanzar.

Pero sin saberlo, había otros planes para este día previsible. Las malas noticias, que tiran la agenda por los suelos. La constatación de que no tenemos la vida comprada, de que no lo controlamos todo. El mundo se pone del revés y de lo que había hace tan solo unos minutos solo queda un cuerpo hecho gelatina, intentando mantenerse en pie, si no se ha desmayado antes.

Son las malas noticias. La muerte repentina de un ser querido, un diagnóstico médico que huele a despedida, la recaída de una enfermedad que creíamos superada, la pérdida de un trabajo, la ruptura de pareja inesperada, los planes hechos trizas, la inminencia de un cambio indeseado.

**¿Cómo reaccionamos ante las malas noticias? Según nuestra manera de afrontar los acontecimientos vitales y de las capacidades de nuestras defensas psicológicas amortiguadoras, podemos reaccionar de diferentes formas y no siempre depende de nuestra voluntad.**

¿Nos quedamos paralizados/as como si esto no fuera con nosotros? ¿Seguimos adelante como si nada hubiera sucedido? ¿Corremos de un lado para otro como si nos estuviera persiguiendo un demonio? ¿Nos rebelamos y decidimos que esto no puede ser verdad? ¿Nos retiramos o, por el contrario, llamamos a todo el mundo para informarles de lo sucedido? ¿Nos llenamos de razones y motivos?

Las reacciones son las que son, y cualquiera es comprensible ante una dolorosa noticia inesperada. Por eso es tan importante que, quienes tienen la difícil responsabilidad de comunicar las malas noticias y quienes acompañan a la persona en sus primeros momentos, cuenten con la mínima información acerca de las posibles respuestas ante eventos tan excepcionales.

Lo primero, como se entenderá, es procurar un espacio seguro capaz de contener cualquier posible reacción al shock. Lo segundo, permitir la expresión emocional, cualquiera que esta sea, evitando juicios o moralejas como: «tienes que calmarte», «así es la vida», «de todo se aprende», «sí, a mí me pasó esto o aquello». A veces el simple hecho de estar es suficiente.

## Después de las Malas Noticias

Después de la primera reacción sigue la vida, querámoslo o no. Y ahí es donde empieza la escalada, la ardua tarea de gestionar las emociones y de hacer los ajustes necesarios. No hay fórmulas en los procesos humanos que sirvan para todo el mundo, y mucho menos en casos de pérdidas inesperadas. Por esto es preciso valorar hasta dónde podemos elaborar nuestras experiencias solos/as (preferiblemente con el apoyo de un entorno afectivo) o cuándo es preciso **acceder a una ayuda profesional**.

Y esto vale cuando somos nosotros quienes recibimos las malas noticias, y también cuando somos «el entorno», pues no siempre es tan fácil «simplemente estar», cuando una persona necesita de nosotros para apoyar su tristeza, su miedo, su rabia o su decepción en nuestro hombro.

No se piden de nosotros poderes especiales, ni para asumir una noticia que desequilibraría a cualquiera, ni para sostener a alguien en sus tiempos difíciles. Lo que sí es deseable, es tener a disposición los recursos psicológicos con los que naturalmente contamos para responder al devenir de los acontecimientos de nuestra vida. Estamos diseñados/as para soportar estos eventos.

El apoyo psicoterapéutico es una buena opción, cuando encontramos dificultades para avanzar en los procesos emocionales, cuando la soledad nos impide elaborar nuestras pérdidas o cuando queremos prevenir que estas experiencias nos dañen innecesariamente.

Cuando somos nosotros quienes acompañamos, la atención psicoterapéutica también es una buena idea. Sirve de refugio para descargar esas tensiones y emociones que, por mejores intenciones que tengamos, aparecen en el proceso de ayuda.

**El espacio psicoterapéutico siempre es un lugar adecuado para permitirse soltar, incluso caer, donde no hay que ser fuerte, ni acertar, ni forzar nada. Porque las malas noticias, y lo que viene después, son experiencias vitales muy dolorosas que se pueden vivir con salud.◆**

*En esta historia tan ficticia como real,  
podemos ver la experiencia de un duelo no  
elaborado por causa del Bloqueo Emocional  
que impide la expresión de las emociones, y  
a veces incluso su consciencia.*





*Cuando te planteas una ayuda psicológica puntual o una psicoterapia, te gustaría tener la mayor información posible. Por eso es que a lo largo de los últimos años he publicado en este blog varios artículos que te pueden guiar:*



# Parálisis por análisis

## *Entre bucles y bloqueos*

La parálisis por análisis es lo que nos pasa cuando le damos vueltas y vueltas a la cabeza hasta saturarnos de tal manera que no podemos concretar nada. Es un estado mental —por supuesto, con su correspondencia a nivel corporal— ante el exceso de opciones disponibles a la hora de tener que elegir una vía de acción.

¿Sobre qué escribir? Hay tantas ideas removiéndose en mi interior, como queriendo ser elegidas y así salir a la luz, argumentando su necesidad de inmediatez para ganarle el pulso al poco tiempo con el que cuento últimamente para dedicar al juego de las letras.

«Una a una», les digo... «No es obligatorio»... «Los seguidores del blog comprenden mis ausencias». Pero las ideas siguen seduciéndome, tentándome y ya hartas de no ser atendidas como merecen, parecen agotar el último cartucho atosigándome con ese fastidioso: «tienes que hacerlo».

Al borde de experimentar una parálisis por análisis, me salvan la rebeldía que me caracteriza y los años de terapia que me han permitido hacer conscientes las tendencias de mi carácter, protegiéndome de tan molestos mandatos. Entonces, ahora sí puedo sentir las ganas, el placer, la necesidad de escribir esta entrada para el blog, y como por arte de magia aparece el tiempo disponible para dedicarme a ello.

En este último intento de mis ideas agolpándose entre ellas para verse reflejadas en un escrito, me

llegó el recuerdo de tantas personas que me han hablado recientemente de su incapacidad para llevar a cabo sus proyectos, debido a que tomar decisiones les resulta muy difícil. ¿El motivo? Múltiples opciones, excesiva información, demasiado análisis.

Sobre decidir e incluso sobre no-decidir he escrito varias veces en este blog. Pero hoy me interesa especialmente una reacción cada vez más frecuente, llamada «parálisis por análisis» o también «bloqueo por indecisión».

En estos tiempos, cuando hay tantas alternativas a nuestro alcance, desde infinita información para elaborar un trabajo hasta opciones sin límite para encontrar una pareja «hecha a medida», pasando por cientos de menús posibles para una cena, lugares por visitar, hoteles y un sinfín de artículos para comprar, no es extraño que acabemos bloqueándonos. Adolecemos de una especie de bulimia cognitiva que nos lleva hasta el atracón y que no nos deja un solo espacio para sentir el vacío y mucho menos para descubrir lo que necesitamos, deseamos y finalmente elegimos.

### ¿Qué es la parálisis por análisis?

No es un asunto nuevo. Se ha hablado de la parálisis por análisis desde hace siglos y no solo en el terreno de la psicología, sino también de la filosofía, la política, el mundo empresarial, el ámbito educativo, etc.

La parálisis por análisis es lo que nos pasa cuando le damos vueltas y vueltas a la cabeza hasta saturarnos de tal manera que no podemos concretar nada. Es un estado mental —por supuesto, con su correspondencia a nivel corporal— ante el exceso de opciones disponibles a la hora de tener que elegir una vía de acción.



## Imagina, por ejemplo, esta situación:

Suena el despertador... lo has configurado para que emita un sonido suave, que vaya aumentando el volumen progresivamente y que te dé tiempo para salir de tu sueño profundo, sin violencia. Es lo que tienen los móviles, que te dan un montón de opciones, todas personalizables.

Recuerdas ese día, cuando entre unas treinta posibilidades elegiste este teléfono. ¡Cuánto tiempo te costó la decisión! Casi no lo logras. Entre el color de uno, las funciones del otro, los precios y las últimas tendencias (que cambian cada semana), la elección acabó siendo de lo más trascendental.

Llegaste a sentir ansiedad, te descubriste incapaz de decidir. Y deseaste que no existieran los móviles, porque así no habría nada que pensar.

Existen los móviles, los ordenadores, los relojes inteligentes, las tablets (y por suerte para algunos, aún algo se puede leer en papel) y también existe la infinita cantidad de contenidos a los que –gracias a ellos– podemos acceder.

¿Por dónde empezar? ¿Por las noticias del día, las series que recién salieron en Netflix, lo que dicen los demás sobre el mismo dolor de cabeza o de barriga, los chats de WhatsApp, las publicaciones en las redes, el último grito de la moda en revistas de belleza, los nuevos videos sobre cómo ganar dinero, ser feliz, tener éxito y subir la autoestima, o, para no tener que trabajar tanto, la lista de preguntas para IA, esa «chica tan lista» que siempre responde, desde lo que hay

que comer hasta donde encontrar el dato más buscado en la oficina?

**Te habrá pasado, seguramente, encontrarte al final del día con la sensación de no haber hecho nada productivo, de haber dado vueltas alrededor de un carrusel de alternativas y de tener pendiente justamente lo que te hubiera gustado completar en esta jornada.**

Porque son muchas opciones, demasiadas para un único cerebro. Cuando no podemos acotar la cantidad de informaciones que recibimos, es muy fácil caer en ese estado de bloqueo tan frustrante, que incluso puede llegar a afectar nuestro estado de ánimo y también nuestra autopercepción, haciéndonos ver como poquita cosa, poco fiables y hasta impostores. Es como un auto-burnout fruto de la intoxicación por el exceso de información.

## ¿Por qué esta tendencia a analizarlo todo?

Obviamente, cuando accedemos a cualquier información para decidir una u otra alternativa, buscamos satisfacer nuestras necesidades. Queremos que el proyecto nos salga bien, que la compra sea acertada, recibir aprobación o minimizar un conflicto. Hasta ahí podríamos decir que llevamos las riendas en el proceso de elección. Las perdemos cuando la cantidad de informaciones que recogemos toman el timón, despojándonos de toda capacidad de discernir lo que nos interesa y lo que no.

No hay un único motivo por el que esto nos sucede. Me gustaría resaltar tres, que desde mi punto de vista resultan fundamentales y se alimentan entre ellos:

💧 **La sobreinformación.** Es el motivo más evidente. Aunque no queramos, aunque no busquemos y por más interesante que sea, en nuestra sociedad actual el exceso de información y, con este, la abundancia de estímulos es el pan de cada día. Cuesta, de verdad, ignorarla, a no ser que se vaya uno a la cima de una montaña donde no haya una constante invasión de todo lo que existe y lo que no, ya sea físico o virtual, concreto, complejo, comercial, cultural, social, educativo, político, artístico, gracioso o intelectual.

💧 **La presión por el éxito.** O mejor, lo que algunos llaman «éxito» desde un entorno de competitividad que exige resultados más que perfectos, productividad más que humana y muy, pero muy poca tolerancia a la frustración. A partir de estos criterios, distractores de lo más fundamental, nos colocamos en una posición menos crítica y por lo tanto más vulnerable a las manipulaciones.

💧 **El carácter.** Porque somos también nuestra historia y a través de esta hemos ido construyendo ciertas maneras de lidiar con las situaciones que se nos presentan en la vida. Y si, por ejemplo, los rasgos obsesivos o masoquistas del carácter predominan, pues «nada mejor» que la sobreinformación para entrar en un interminable bucle de análisis sobre las diferentes alternativas para todo, sin poder llegar nunca a nada.

Cada quien tendrá que descubrir los motivos de la parálisis por exceso de análisis en sus vidas, a partir de sus condiciones particulares, tanto históricas

como actuales. Para conocer estos motivos podemos empezar por preguntarnos, por ejemplo, si el miedo a equivocarnos, las resistencias a encontrarnos con conflictos —ya sean internos o externos— o la ansiedad ante lo desconocido pueden habernos llevado al bloqueo por exceso de análisis.

**Estancarnos en el terreno de las ideas puede enganchar. Al fin y al cabo, mientras permanezcamos en el bucle nada va a pasar. Hasta que no actuamos no nos comprometemos, no ponemos huella, no firmamos nada, y quedarnos buceando en la mente no supone ninguna consecuencia más evidente que la de acabar en un estado de agotamiento, ansiedad y otros síntomas de malestar psicológico, físico y psicosomático.**

Claro que no deberíamos sentirnos así. Pero... ¿Cómo evitarlo? ¿Mirando consejos en las redes? ¿Preguntándole a IA? ¿Leyendo libros, oyendo podcasts y viendo videos de influencers? ¿Analizando, analizando y analizando? Si esa es tu opción, prepara litros de café para tu próximo trayecto en la espiral mental, rumbo a la parálisis por análisis.

Si prefieres ahorrar algo de tiempo, aquí tienes un breve resumen: organízate, ve paso a paso, planéate objetivos, define plazos, limita la cantidad de opciones, piensa que «hecho es mejor que perfecto».

Es posible que con esto ya lo tengas arreglado. Pero... ¿Y si no? A veces las cosas son un poquito más complejas... ¡Y más emocionantes! Porque, al menos en lo que respecta al componente psicológico implicado en la parálisis por análisis, las soluciones se encuentran muy lejos de retos y consejos generalizados.

Trabajemos, de verdad, para resolver lo que nos causa tanto bloqueo. Atrevámonos a descubrir, despertemos esa mente crítica, recuperemos el contacto con nuestro cuerpo, tomemos consciencia... hagámonos cargo de nuestra propia existencia.

**¡Porque estar mejor sí es posible! ♦**



*Somos zombis de la salud y del fitness, zombis del rendimiento y del bótox. De este modo, hoy estamos demasiado muertos como para vivir y somos demasiado vitales como para morir.*

*–Byung-Chul Han–*



# Eso se llama Salud

Imagina que tienes mil euros disponibles. Te vas de viaje y te gastas dos mil. No tienes más remedio que echar mano de un crédito pagando altos intereses, con lo cual la experiencia del viaje se convierte, a la vuelta, en una deuda que seguramente ensombrecerá la visión de las bonitas fotos que tomaste.

Imagina ahora que tienes diez mil, pero no los puedes usar con libertad cuando te falta liquidez, porque están retenidos en un plan de ahorro, de esos que te obligan a cumplir los requisitos de no sacar ese dinero en caso necesario.

Imagina que has reservado una cantidad para imprevistos, pero cuentas con otra para pagar tus facturas y además para disfrutar de lo que tu capacidad financiera te permite, sin pasarte pero sin privarte de nada importante.

De estas tres posibilidades, ¿cuál te resulta más placentera? No tengo ni idea de finanzas, más allá de las que, por sentido común, la economía doméstica me exige. Pero no creo que haya que especializarse en economía para deducir que, si gastamos más de lo que tenemos, o si no podemos acceder a nuestro capital por tenerlo estancado, eso de

«disfrutar» se convierte en un imposible más.

## Ahora traslademos estas situaciones a las metáforas del cuerpo:

Imagina que tu organismo tiene un monto de energía disponible, pongamos de ocho en una escala del uno al diez. No está mal, diríamos, así que saltamos de la cama en cuanto suena el despertador y empezamos la vorágine del día gastando y derrochando energía como si no hubiera un mañana. Motivos no faltarán para invertir en todo lo que «hay que hacer» durante la jornada. El problema es que hacia el medio día (por decir algo) el saldo ha disminuido tanto, que hay que echar mano del crédito... sí, pagando «altos intereses» que se traducen en contracciones musculares, dolores de cabeza, cansancio, irritabilidad, ansiedad... nada que tenga que contarte, porque seguramente ya lo sientes tú en tu propio cuerpo.

Imagina ahora que tienes diez de energía en una escala del uno al diez. ¡Qué bien suena! El problema es que esa energía está estancada entre tus músculos y no puede fluir. Por el contrario, sientes detenido el movimiento, el cuerpo va pesado, cargado como si llevaras kilos de metal adentro, con la sensación de que esa energía no sirve para nada más que para saturarte. Parece que fueras a explotar y la imagen del vacío resulta más alentadora.



*Dimitris Vetsikas*

Imagina, por último, que tienes siete de energía disponible en una escala de diez y una larga jornada por delante. Te despiertas y te quedas un ratito elaborando los sueños de la noche. Respiras, te das una ducha y notas el contacto del agua con tu piel. Sales de la ducha y te das cuenta de que tu saldo ha aumentado. Organizas tu día, lees y contestas tus mensajes. Una cosa primero, otra después. Te alimentas, comunicas, proyectas, te sientes... estás presente en tu momento. Por supuesto que gastas y te cansas, pero también retomas energía nueva del ambiente y puedes continuar en una reciprocidad, enriqueciéndote a la vez que participas en el mundo. Eso se llama «salud».

**A veces olvidamos que la «riqueza» energética no viene enlatada en tóxicas bebidas**

**mientras damos la espalda a nuestro bienestar.**

Que no es cuestión de apretar los dientes, estirar el cuello y contener la respiración para poder cumplir con la faena, sea cual sea. Que no se trata de hacer más en menos tiempo, sino de recuperar la capacidad de autorregulación, de la que habló W. Reich y de la que tanto hablamos y, sobre todo, sentimos en la **Psicoterapia Caracteroanalítica**.

**Liberar nuestra energía para ponerla al servicio de la vida. Tomar contacto con nuestras sensaciones para andar nuestros caminos. Expresar nuestras emociones para comunicar, en reciprocidad con los demás. Gastar lo que tenemos, abrirnos a recibir lo que nos falta. Eso se llama salud y recuperarla sí está a nuestro alcance.◆**

# SOMATOPSICODINÁMICA

## *Una mirada funcional de la relación cuerpo-mente*

*Manuel Redón Blanch*

Me complace anunciar el lanzamiento  
del nuevo libro:

«SOMATOPSICODINÁMICA  
Una mirada funcional de la relación  
cuerpo-mente».

Autor: Manuel Redón Blanch

Comparto las primeras páginas del libro que contienen la presentación de esta obra, esperando motivar a su lectura para reconocer el legado de nuestro maestro, amigo, médico y colega Manuel Redón quien, además de su saber, nos dejó **el calor de su recuerdo**.

### PRESENTACIÓN

El conocimiento de las interrelaciones entre el cuerpo y la mente es fundamental en psicoterapia. Y aunque es un tema apasionante, esto de la somatopsicodinámica no es un asunto fácil, especialmente cuando una parte de nosotras y nosotros, psicoterapeutas con carrera de psicología o de otras disciplinas, pero carentes de formación médica, debemos obtener adicionalmente ciertas

Manuel Redón tenía un carácter amable y de una sencillez excepcional que le permitía transmitir los conceptos de manera que pudiéramos y quisiéramos escucharle, preguntar e investigar.



bases fundamentales para la comprensión del organismo humano en su complejidad.

Esto ha sido algo posible en la Escuela Española de Psicoterapia Reichiana (Es.Te.r) gracias en buena parte a Manuel Redón, quien durante muchos años nos ofreció su saber. Porque él no solo contaba con amplios conocimientos de medicina, psicoterapia caracteroanalítica y somatopsicodinámica (este último término acuñado por Federico Navarro), sino que también tenía un carácter amable y de una sencillez excepcional que le permitía transmitir los conceptos de manera que pudiéramos y quisiéramos escucharle, preguntar e investigar. Es decir que lograba sembrar en nosotros y nosotras las semillas de la curiosidad.

**Él ya no está y se sigue sintiendo el vacío de su ausencia. Pero además del recuerdo de los años compartidos, también nos dejó un legado que se manifiesta en este libro, concebido en una conversación de amigos.**

Sentados en el jardín de su casa, allá en junio de 2014, construimos esta idea. Manuel reflexionaba sobre su trayectoria profesional y sentía ganas de tener más tiempo de vida para escribir su libro. Había trabajado años atrás en una serie de escritos para el curso online de la Es.Te.r: «Actualizaciones en la somatopsicodinámica de la patología médica», dictado entre junio de 2007 y septiembre de 2008, que contenía las bases para su proyecto.

Han pasado varios años más desde ese momento y algunos de nosotros decidimos continuar. Personalmente me impliqué en el trabajo de edición, con el criterio fundamental de respetar el particular estilo literario de su autor. Más adelante se sumaron, con el mismo entusiasmo, dos colegas y amigos de Manuel, quienes con gran esmero revisaron el contenido médico del libro: José Brito, médico y psicoterapeuta caracteroanalítico de la Es.Te.r y Carlos Inza, médico y orgonoterapeuta argentino, quien también nos dejó muy poco tiempo después de terminar su revisión.

**Estas páginas contienen la esencia de la extensa trayectoria profesional de Manuel Redón. Nosotros nos hemos dedicado a releer, debatir, conciliar y acordar la presentación de cada tema y hemos investigado en todos los aspectos que nos parecieron necesarios para confirmar la validez de la información en la actualidad.**

Somos conscientes de que, con el paso del tiempo y la natural evolución del conocimiento, algunos conceptos y coyunturas han cambiado. Por esto, lejos de pretender aquí un saber rígido y cerrado, es seguro que quedarán preguntas o temas sin resolver completamente. Así que si al consultar este libro, personas en formación y nuevos psicoterapeutas sienten la necesidad de seguir contrastando, investigando y actualizando lo que aquí encuentren, nuestro trabajo habrá valido la pena y el legado de Manuel Redón

quedará representado, no solo en la práctica profesional y en los corazones de quienes lo conocimos, sino también

en las nuevas generaciones continuadoras del paradigma reichiano y de la **psicoterapia caracteroanalítica**.

**Animo entonces a leer a Manuel Redón con una postura abierta y crítica, con ganas de aprender, de recibir, de interactuar. Animo a seguir potenciando nuestra capacidad de percibir el conocimiento, no como algo estanco sino como un proceso vivo, a la altura de nuestra mirada reichiana. ♦**

*¿Quieres leer este libro?*

Venta Online



**ester**

Escuela Española de  
Psicoterapia Reichiana

Envía un WhatsApp e  
infórmate



Venta Directa y Online



**La publicación de esta obra ha sido promovida por:**

Asociación de Psicoterapias Corporales y Caracteroanalíticas de España – APCCE.

**Referencia:**

«SOMATOPSIKODINÁMICA. Una mirada funcional de la relación cuerpo-mente».  
ISBN: 978-84-09-74888-4

**Créditos:**

Autor: Manuel Redón Blanch

Edición: María Clara Ruiz Martínez

Revisión y actualización de contenido: Carlos Inza, José Brito Morales

Imagen de cubierta: Laura Redón Montero-Ríos.



Habrá que levantar los muros  
quemar la maleza de la huerta  
y volver a trazar las huellas del camino.

Pasarán muchas lunas  
antes de ver crecer los frutos.

¿Me estarás esperando  
cada tarde  
a la sombra del árbol, como siempre?

Traeré flores  
lo prometo.

*Ana Mercedes Vivas*



# Cuando la necesidad y la felicidad se dieron la mano

Esta fue la experiencia de una tarde, disfrutando del ambiente en la terraza de una bella ciudad Andaluza. Una señora de avanzada edad, abría y cerraba desde lejos un precioso mantel como si estuviera tocando un acordeón. Como experta vendedora ambulante, detectó mi atracción a metros de distancia así que, sin dudar, se acercó a mi con el convencimiento de quien sabe que su presa nunca saldría invicta, si de ella dependiera.



Con su hermoso acento y después de varios intentos (no muy convincentes por mi parte) de negarme a su oferta, y de los suyos (mucho más certeros) de conseguir la venta de la tarde, acabé comprándole el mantel a sabiendas de que su precio era algo más alto de lo que, seguramente, costaría en cualquier otro lugar.

¿Me engañó? ¿Me estafó? ¿Estaba más barato en Amazon? Lo tercero, seguro que sí, y eso que le regateé unos cuantos euros. Además, Amazon me hubiera dado la opción de devolverlo, en caso de que al final no me lo quisiera quedar, reembolsándome el dinero de inmediato o incluso regalándomelo, si la devolución no le fuera rentable al vendedor.

La señora no, como se entenderá, ella no tenía esa política de venta. Ella simplemente se veía contenta por haber vendido algo, o al menos un poco más. Como te habrás dado cuenta, no se lo puse demasiado difícil, **lo cual no suele suceder**.

¿Qué pensaría esta mujer? Posiblemente nada, pues para ella sería un evento más del día. O tal vez sí, pensó que algo le salió bien, que las horas andando de aquí para allá cargada de manteles no fueron tan terribles, que no tuvo que estirar de sí misma y de sus necesidades por un rato. O quizás se fue riendo en secreto por haber encontrado a una pobre inocente, yo, asumiendo que no sé cuánto cuestan las cosas, que no sé que existe Amazon.

De cualquier manera, para mí fue un momento especial. Volví al hotel y desplegué el mantel con la emoción de una niña estrenando juguete. Era tan hermoso al verlo, que nadie hubiera podido acertar al dar un precio acorde a su belleza. Imaginé a tanta gente que

quiero ver en mi casa riendo y conversando, con un plato de comida y una copa de vino sobre esa tela blanca, decorada en sus bordes con flores de hilo de un color tan extraño que, según la luz del día o de la lámpara, va desde el blanco hasta un violeta tenue, más sutil que el de los campos de lavanda al principio de un verano.

Mi mantel no tiene precio. Su tela distará muchísimo de los 800 o 1000 hilos de algodón. Percal no es, seguro. Sin embargo, fuimos ella y yo infinitamente afortunadas en el momento en que nuestras miradas se cruzaron, a la distancia precisa para detectar nuestra presencia. ¿Me engañó? ¿Me estafó? ¡Por supuesto que no!. Nos regalamos una cómplice sonrisa y compartimos una transacción económica que al final significaba poco, cuando la necesidad y la felicidad se dieron la mano.

Deseo que aquella mujer se sienta tan libre como yo. En mi mesa estará siempre presente, a mis amigos y amigas llegará la energía de ese instante: la de ella, mujer cansada y a la vez contenta por la suerte de habernos encontrado y yo, abierta a su propuesta de aceptar algo que me encantaba y me hacía sonreír. Por algún motivo poco rentable pero igualmente valioso, este momento nos enriqueció a las dos.

Esto es lo que quería contarte hoy, sin conclusiones interesantes, sin análisis incluido, sin teorías acordes con la gravedad de los problemas actuales... una historia *innecesaria*, desde la brevedad del momento compartido con una mujer desconocida, a quien deseo lo mejor aunque ella, seguramente, nunca lo sabrá. ◆



La vida cotidiana está colmada de escenas que parecen de película. Y parece también que cada vez más la transitamos a ciegas, proclamando certezas por aquí y por allá, dando por ciertas informaciones sin voluntad de constatar con la realidad. Esto es lo que se muestra claramente en la película «La Caza» (Jagten), en la que el efecto contagio se hace más que evidente.

actos ajenos. ¡Qué pronto atribuimos a la realidad nuestras propias percepciones, ideologías o intereses! Presenciamos o nos cuentan una historia y en cuestión de segundos ya le hemos puesto nuestro sello de «bueno» o «malo».

Pienso en el final de «La Caza», —que no te contaré por si no la has visto—, que me hace estremecer como la primera vez. Pienso en cómo, a partir de nuestros vídeos internos, a veces tenemos la suerte de acertar, pero muchas, muchísimas veces nos equivocamos.

He visto esta película en diversos momentos de mi vida. El último, motivado por este escrito. Quise volver a ella para reflexionar contigo sobre los efectos de esa reiterada convicción de «esto es así porque YO lo veo así», sin posibilidad de diálogo, como sucede en estos tiempos de polarización de todo.

Te voy a contar la película basándome en los momentos que más me han impactado (que son casi todos). Los que hacen que me revuelque de rabia en el sofá ante la injusticia, que me desborde la tristeza por el sufrimiento de prácticamente todos los personajes o que me emocione gracias a la sensatez de una revelación, la presencia de un amigo o el poderoso efecto del amor.

## ¿De qué va «La Caza»?

Empezamos disfrutando de la relajante sensación a la orilla de un lago danés, en el otoño de un pueblo extremadamente tranquilo, donde sus habitantes comparten los regalos de la naturaleza.

Lucas es un hombre de mediana edad que intenta reconstruir su vida después de su divorcio con Kirsten, con quien aún le falta limar algunas asperezas. Tiene una buena relación con su hijo adolescente, Marcus, aunque solo se ven fines de semana alternos. Goza de un trabajo estimulante como profesor en una escuela infantil y se anima a arriesgarse de nuevo en el amor. Es un hombre amable, los niños y las niñas se sienten cómodos con él y recibe el aprecio de colegas y vecinos.

Klara es una niña de unos cinco años que se encuentra algo desorientada, pues no consigue toda la atención que necesita para comprender sus emociones. A los adultos de su entorno les cuesta ver un poco más allá de lo evidente. La quieren, la protegen como

saben hacerlo, pero están demasiado ocupados con sus conflictos y apenas les da la vida para hacerse cargo de sí mismos.

Klara tiene además un hermano adolescente, Torsten, que experimenta una intensidad sexual propia de su edad y curioseas con pornografía en la *tablet*, junto con sus amigos, lo cual la niña presencia cuando le muestran una imagen, entre divertidos y asombrados por la visión de un pene erecto en primer plano. Esta corta escena parece casual, pero resulta clave para el desenlace de la historia.

Mientras los padres de Klara discuten, la niña se retrae, se aísla, calla. Y en una de esas ocasiones aparece Lucas, quien la acoge y la lleva a la escuela, no sin antes avisar a Theo, el padre, que además es su amigo.

**Ya en la escuela, el ambiente es de lo más normal, de alegría y de juego, de revuelcos, risas y cosquillas entre Lucas y los niños.**

Klara aprovecha la ocasión para robarle un beso a Lucas, a quien antes le ha dejado en el bolsillo de su chaqueta un corazón hecho con cuentas de plástico, de esas que se pegan con calor para formar figuras. Vamos, la muy habitual situación de una niña de cinco años en pleno enamoramiento de su profesor. Pero Lucas, que conoce el mundo infantil, le explica que esos corazones y esos besos hay que dárselos a otros niños de su edad, o en todo caso a papá y a mamá.

La niña se siente frustrada, claro está. Niega haber dado el corazón a Lucas, mueve su nariz y su boca tal como suele reaccionar en momentos de tensión. Un gesto con el que manifiesta todo lo que sucede en su interior. ¿Pero quién está ahí para escucharla, orientarla, ayudarla a entender sus sentimientos y a gestionar su frustración? Aparte de Lucas, nadie. Así que construye su historia sola, entre el imaginario y una realidad que no comprende. Porque la soledad de la niña es una constante en esta película, en la que su entorno se caracteriza por una sistemática sordera ante sus necesidades y sus confusiones.

Acaba diciéndole a Grethe, la directora de la escuela, que odia a Lucas, que él es «feo, tonto y tiene pito, que apunta derecho al cielo como un cipote». Y encima mentiroso, pues ella niega que haya dejado un regalo en su chaqueta y afirma que fue él quien le dio un corazón.

«Pito», «corazón», «cipote», hacen saltar las alarmas a la directora y ahí es donde empieza el enredo, al principio de forma silenciosa, porque la mujer prefiere manejar el tema con prudencia, según dice, aunque parece que esto le va a resultar imposible, dada precisamente su falta de cuidado.

Fin de semana de cacería y de risas con amigos, de novia nueva, de alegre normalidad para Lucas... hasta que llega el día en que Grethe le comenta lo sucedido —sin

mencionar a Klara por el momento— anticipándole que no hay de qué preocuparse, pues lo solucionarán «discreta y tranquilamente». Le propone que se tome un par de días libres mientras ven cómo abordar el tema.

## Una prueba bajo presión

«Discreta y tranquilamente» Grethe se pone en marcha, acudiendo a Ole, una especie de asesor que hace exactamente lo que no hay que hacer: obligar a Klara a relatar la misma historia, y cuando ella le dice que no pasó lo que dijo, él, en vez de escucharla y de ayudarle en su desconcierto, la increpa preguntándole si ha mentido. Obviamente la niña no quiere pasar por mentirosa y mucho menos cuando Grethe le dice que tiene que «portarse bien» y contarle a ese hombre lo mismo que le contó a ella. Pero la niña calla, ella solo quiere ir a jugar.

El hombre insiste, le da «pistas» hasta que Klara acaba diciendo que sí, cuando le pregunta si Lucas «le mostró la colita». Y no contento con eso, él sigue y ella, moviendo su nariz inquieta de invasión, le dice que sí cuando le pregunta si le da vergüenza, y que sí cuando le pregunta si no le ha gustado lo que le hizo Lucas y que sí cuando le pregunta si a Lucas le salió algo blanco de la colita, y sí, sí, sí... hasta que consigue Ole su prueba y Klara que la deje en paz. Se va a jugar, liberada por fin... o por ahora.

Conclusión simplista, sesgada y, sobre todo, falsa: «es un asunto de la policía»... «hay que avisar a los padres». Aunque Grethe, pusilánime, deja entrever que la niña tiene mucha imaginación, Ole dictamina que es «obvio» que Lucas abusó de ella, que la niña está «sustraída y avergonzada». En ningún momento se plantea que él le obligó a denunciar un hecho que ella ahora no reconoce, que construyó una narración a base de refuerzos como: «te estás portando bien y respondes a mis preguntas», y que la forzó a completar el esquema que ya habitaba en sus propias expectativas ante un interrogatorio, ese sí abusivo, al que nunca se debería someter a un niño o a una niña.

## «La Caza» (Jagten)- Efecto Contagio

Y ese es el principio de un virus que se propaga por todo el pueblo. Se anuncia el supuesto hecho a otros profesores, a padres y madres. Surgen nuevas sospechas: el niño que tuvo pesadillas esa misma semana, la niña que tuvo dolor de cabeza (por cierto, a ellos nadie les ha explicado nada) y todos los síntomas cotidianos que desde ese momento se convierten en corroboraciones de la supuesta conducta despreciable de Lucas. Y así se ha contagiado el miedo, siendo Lucas el último que se entera, por boca de su hijo, de que se trata de Klara.

Thomas Vinterberg, director de esta película y de otras como «**Celebración**», nos introduce desde el primer momento en la realidad de todos los personajes. No nos pone a dudar de la inocencia de Lucas, y uno se siente como en un circo donde la angustia hace querer avisarle al payaso bueno que el payaso malo le está jugando una mala pasada. La indignación y la impotencia crecen a medida que avanza la trama. Juega con nosotros

hasta hacernos creer que, desde el principio, somos tan lúcidos que sí vemos las cosas como son.

¿Y si no lo hubiera hecho así? ¿Y si nos hubiera mantenido en el suspenso, dudando escena sí, escena no, de la inocencia de Lucas? Yo, posiblemente hubiera caído, dado mi perfil cognitivo, psicológico y social y dada la realidad denunciada por el último informe de UNICEF, que muestra que una de cada ocho mujeres y niñas y uno de cada once hombres y niños han sufrido violaciones o abusos sexuales durante su infancia. ¿Por qué Lucas iba a ser diferente, si no nos lo hubieran dejado bien claro desde el principio?

**Porque la película no va de si Lucas es culpable o inocente. Ni siquiera va de abusos sexuales, concretamente. Va de cómo una grave sospecha se convierte en una serie de conjeturas y difamaciones que pueden destruir a una persona y a una sociedad entera. No hay quien no sufra en esa película, por causa de ajenos y propios demonios desatados**

## El sufrimiento de todos

¿Te imaginas esta situación con tu mejor amigo? ¿Te imaginas los sentimientos de tu amigo ante esta sospecha que cada vez se parece más a una certeza? Lucas va a su casa, Theo le hace pasar, le ofrece algo de beber. Lucas le muestra su preocupación y le propone averiguar juntos qué ha pasado. Pero Theo, muy afectado, analiza que su hija nunca miente y por lo tanto no hay motivo para que lo haga ahora, así que le reitera su desconfianza. A esto se suma Agnes, la madre de Klara que, sin intención de entender o escuchar nada, saca a Lucas de su casa insultándolo tras la insistencia de él por aclarar el tema.

Nosotros, espectadores, tanto como Lucas, sabemos que la niña miente, diga lo que diga su padre. Pero tomemos en cuenta que no lo hace por ser una «mala chica». La mentira de Klara tiene un significado y ella es la primera afectada por el impacto de una pulsión sexual que no encuentra salida en una posibilidad de descarga saludable.

Klara miente y no miente. Ella sí vio un pene como un cipote en la imagen pornográfica que veían el hermano y sus amigos, y en su mundo interno coloca esa imagen en un hombre real, en Lucas. Tachar la mentira, incluso la pulsión, de inmoral, son construcciones de adultos, no de niños.

## ¿Sí pasó lo que no pasó?

Ante este incidente Klara, que se ha limitado a saludar a Lucas tímidamente, pregunta a su madre si está enfadada con él y le confiesa que él no hizo nada, que ella «dijo una tontería». Ante esta oportunidad —posiblemente la única o al menos la más clara en toda la película—, la madre en su ofuscación, en su miedo y en su propia incapacidad de escuchar, le «explica» a su hija que la situación es difícil de entender pero que sí... que sí sucedió y que es su mente la que está engañándola. La niña se queda bloqueada, seria, pensativa... sola.

**A veces basta con escuchar el silencio, dejar a un lado el pensamiento adulto en su versión más cortical. Seguiremos equivocándonos, seguro, pero tal vez, escuchando, más veces acertaremos y, sobre todo, mejor protegeremos a nuestros niños.**

Ha habido varios momentos en que la niña es inducida a arraigarse en la tergiversación de su realidad. En cambio, no se indagó la asociación entre las imágenes pornográficas y el juego de Lucas con los niños, y tampoco se tomó en cuenta su actitud solitaria y retraída, seguramente ligada a las tensiones de su entorno familiar además de las propias de su desarrollo infantil, ya de por sí complejo.

Por el contrario, cada uno de los adultos, a su manera (y no siempre de forma deliberada o consciente), le pusieron en un atolladero cada vez más hondo: Ole, desde su rigidez, le manipuló hasta conseguir que dijera lo que él quería oír. Grethe, desde su desconcierto, decidió lavarse las manos y cortar por lo sano acudiendo a la frase mágica: «pórtate bien». Agnes, desde su miedo, desoyó los intentos de su hija por aclarar y acabó confundiéndola más.

**En general, el virus caló tan hondo que el entorno ya no pudo aceptar un «no fue así», como si necesitara que lo fuera, confirmando esa realidad aun a costa de la propia niña, por no hablar del supuesto agresor.**

### **Cada vez más solo**

Mientras crece la sospecha y se va pareciendo cada vez más a una realidad irrefutable, el entorno de Lucas va haciendo camino. Se suman más dolores de cabeza y pesadillas de otros niños, achacándolos a los supuestos abusos. Incluyen a la policía y a Nadja, la actual novia de Lucas, en sus motivos para culparle. Incluso ella, que antes reía por el absurdo, empieza a dudar quedándose él cada vez más solo.

Esto sucede cuando Klara aparece en casa de Lucas para pedirle pasear a su perrita Fanny, lo cual acostumbraba a hacer antes de este caos. Lucas, preocupado, le pregunta si su madre sabe que ha venido y ella le responde que no, con un gesto de los suyos (vaya por delante su magistral actuación) cuando no puede comunicar con palabras.

También le cuenta Klara, con tristeza, que dicen que él se ha portado mal con ella. Él le pregunta si ella piensa lo mismo y ella le responde con total sinceridad lo que a estas alturas una niña solo puede responder: «no lo sé, la verdad es que no me acuerdo» y se pone a llorar. ¿Qué le hizo? No lo sabe, no recuerda, tiene miedo... Lucas le pide que vuelva a casa.

Nadja, que ha presenciado este encuentro, se anima a hacerle la pregunta del millón: si tocó a esa niña. Lucas pierde los papeles al no sentirse creído por la mujer de la que se está enamorando. Le pide que coja sus cosas y se marche, sacándola a la fuerza.

## Solo pero no tan solo

Llega diciembre. Lucas duerme, Fanny ladra. Hay un ruido y no es de los habituales. ¿Hay alguien fuera? Lucas baja con cuidado, pero antes de abrir la puerta ya alguien la está abriendo. Es Marcus, su hijo, que se asusta pues Lucas piensa que es un ladrón o alguien que le va a agredir y lo recibe en actitud de defensa. Después del susto se saludan con cariño. El hijo le miente diciéndole que la madre ve bien que vaya a verle. Lucas le cuenta que le han despedido del trabajo y que todo está en manos de la policía. Llora su hijo, se abrazan los dos. Lucas no está tan solo.

No está solo, porque está Marcus y también Bruun, amigo y además padrino de su hijo. Lucas le cuenta que la policía le hizo más preguntas y que dicen que también ha tocado a otros niños. Ahora lo dicen todos los niños, sus padres, sus colegas, el pueblo entero. El amigo le cree, le toca la mano, le acompaña.

## Miradas ajenas

Pero no todo son amigos. Marcus va al supermercado y el encargado le hace saber que no es bienvenido. Le preocupa que el hijo de un violador espante a sus clientes. Porque Lucas, a los ojos de los demás, ya no es sospechoso. La sociedad se ha encargado de certificar su «indudable» culpabilidad.

Cuando Marcus vuelve, Lucas está saliendo con dos hombres que han venido a detenerlo. El chico va a casa de Klara para pedirles a los padres las llaves de su casa y de paso para buscar alguna comunicación con ellos. Le reciben de forma paternal, aparentemente preocupados por él. Pero cuando el chico les pregunta si van a ayudar, Agnes vuelve a las andadas, no escuchándolo y, en cambio, haciendo que le desvictimiza frente a un culpable que ella misma ha juzgado bajo el yugo de su propio miedo.

Pero Marcus sigue en pie. Y en vez de achicarse, increpa a Klara preguntándole por qué miente, le escupe, la zarandea. Acaba Marcus abofeteado, echado a patadas, humillado. Se acabó el paternalismo. Cabe destacar que el sufrimiento del hijo es inmenso, pues resulta siendo, él sí, una víctima indirecta de una sociedad anclada en sus certezas.

Se acabó el paternalismo aunque padrino sigue habiendo: Bruun, que ha estado trabajando en el caso con su familia, que sabe de estos temas y de otros, pues también se ha ocupado de asegurarse de que el chico esté atendido y de que Kirsten, su madre, lo tenga ubicado.

Ahora el destino de Lucas está en manos de la policía, y puede suceder que pase a prisión preventiva o que no vean ningún fundamento para seguir con el caso. ¿Qué

pasará? No se sabe pero la cosa está difícil pues todos los niños describen el mismo hecho, de la misma forma y en el mismo lugar: el sótano de su casa.

## ¿Cuál sótano?

Pero mira cómo son las cosas: la casa de Lucas no tiene sótano. Es decir que los niños describieron un hecho que se construyó en un lugar que no existe.

Seguro que habrá quien diga que con esta película —y con otras del mismo estilo, véase, por ejemplo, una más actual con otro tema interesante: «La tutoría»— se intenta «blanquear» a los abusadores. Yo no hago esta lectura, y menos cuando Bruun hace su propia denuncia acerca de esta realidad, diciendo una de las frases más relevantes de la película:

«Es muy corriente en casos como este, que los niños describan detalles de lugares que no existen. No sé si es obra de su imaginación y cosas que se inventan en el recreo cuando hablan entre ellos, o son cosas que oyen a sus padres o que ven por televisión, pero la gente siempre da por sentado que los niños dicen la verdad... y por desgracia muy a menudo la tienen».

A veces no, pero por desgracia muy a menudo la tienen. Y es justamente con lo que habría que tener mucho cuidado cuando, como padres/madres, educadores y profesionales de la salud nos encontramos con la premura de conocer la realidad en función de la seguridad del niño o de la niña, contando con que, cuando sí ha habido abusos, los adultos transgresores siempre lo van a negar y el resto de la sociedad va a sacar sus propias conclusiones de acuerdo con historias particulares, ideologías o temores. He aquí la importancia de una labor interdisciplinar y de una calidad en la formación profesional, que incluye el trabajo personal.

Porque esto es lo que nos va a dar más posibilidades de acertar, aún sabiendo que la psicología nunca será una ciencia exacta. Muchas claves nos da el lenguaje no verbal en esta película, tanto como en la vida cotidiana. Hay un juego en que la niña lo dice todo. También están sus gestos. Si la hubieran dejado hablar o gesticular sin sobreinterpretar, posiblemente sus intentos por desanudar el nudo no hubieran sido infructuosos. A veces basta con escuchar el silencio, dejar a un lado el pensamiento adulto en su versión más cortical. Seguiremos equivocándonos, seguro, pero tal vez, escuchando, más veces acertaremos y, sobre todo, **mejor protegeremos a nuestros niños.**

## El daño ya está hecho

Ahora hay tiempo para relajarse, bromear y hablar entre padre e hijo, de novias y de otros temas menos urgentes. En esas confidencias están cuando se oye el estruendo de un

cristal roto. Sale Lucas y no ve a nadie, la ventana destruida... al parecer alguien sigue teniendo dudas... y Fanny, la perrita... ¿dónde está? ¿Y qué es esa bolsa con algo dentro, con lo que han roto la ventana? ¿Y cómo es posible que Fanny, inerte y fría de muerte, haya sido utilizada como arma de odio irracional?

Desconcierto de padre, desesperación de hijo, entierro de Fanny. Lucas quiere estar solo. Envía a Marcus a casa de su madre, pide a Bruun que se vaya. Está lloviendo.

Es navidad. Lucas va al supermercado a comprar comida. No hay chuletas. ¿Cómo que no hay, si Lucas las tiene frente a sus ojos? Es que él no puede comprar ahí. ¿Cómo? ¿Es que no tiene derecho? Respuesta: un puñetazo, un «usted no es bien recibido aquí», unas cuantas patadas hacia la calle y una última palabra: «pervertido».

Esta y otras escenas de «La Caza» nos muestran claramente el poder de una información distorsionada, como sucede con los bulos en nuestra sociedad actual, en otros ámbitos. Aun cuando ya se sepa que lo que se dijo no correspondía a la realidad, las *fake news* siguen teniendo su efecto. Lo saben muy bien quienes utilizan esta estrategia para arañar votos a punta de difamaciones acerca de sus opositores, para llamar la atención o para expresar su aversión a inmigrantes, pobres, homosexuales o cualquier otra persona con diversa identidad. Sea como sea y tenga la gravedad que tenga, el daño ya está hecho.

Lucas está cansado y herido, pero sigue luchando. Vuelve a entrar al supermercado, le vuelven a sacar, entra de nuevo. Acaba entrando sin más, le da un puñetazo al carnicero y sale con su compra, que no tienen más remedio que dársela.

Afuera, en la calle, están Klara y sus padres, quienes desde el coche presencian la escena de Lucas en el supermercado. La niña pregunta por Fanny, la madre le contesta que no sabe y el padre simplemente hace un gesto de dolor.

## Noche de «paz y de amor»

Lucas está solo en su casa. Es nochebuena. Toma una copa, se pone su traje, se mira al espejo y se va a la iglesia, donde están sus vecinos, su novia recién exnovia, Klara y los otros niños. Todos le miran expectantes. Empieza el ritual con una oración que hace que Lucas se dé la vuelta y mire a Theo a los ojos. Una mirada indescriptible, un gesto que al otro le inquieta más que los padrenuestros que todos repiten como una grabadora.

Cantan los niños, Lucas llora. Está destrozado. Se toca el cuello por esa horrible sensación de saberse escrutado. Lloro de rabia, sale de él un gemido adolorido. Los padres de Klara cuchichean y Lucas se levanta, ya al límite, y llega hasta Theo preguntándole si quiere decirle algo y cuando el otro le pide que se calme, ya que «le está viendo el pueblo entero», (como si no le hubieran visto ya), Lucas pierde los estribos y le abofetea, dejándose llevar sin resistencias por quienes le sacan del lugar.

Noche de «paz y de amor». Klara sueña con la perrita Fanny. Y también, en su sueño, saluda a Lucas con cariño. Su padre presencia a la niña, diciendo ella, dormida, que no quería que pasara nada de esto.

Y por fin, las dudas de Theo se disipan. Después de calmar a su hija, se va a la cocina y coge comida para llevar a Lucas. Agnes le cuestiona pero él la aparta y se va. Al más puro estilo nórdico, el encuentro entre los dos amigos es muy significativo. No hay grandes conversaciones. Hay silencio, compañía, mutuas heridas empezando a sanar, paz... ¿resolución?.

## Un año después...

Completando el ciclo con el siguiente otoño, varios amigos se reúnen para celebrar otro ritual: «el día en que los niños se convierten en hombres y los hombres en niños». Marcus recibirá su licencia de caza y al día siguiente participará de su primera cacería. Lucas está pletórico, orgulloso de su hijo y recuperando la relación con Nadja.

El regalo para Marcus es, obviamente, una escopeta, valioso tesoro que ha pertenecido a la familia por generaciones. Hay discursos, aplausos, satisfacción. Y además hay cercanía entre Lucas y Klara, quien se encuentra en una situación difícil pues no puede caminar por el suelo ya que tiene muchas rayas. Lucas le ayuda y, con ella en brazos, segura y protegida, pasan juntos al otro lado.

Así que todo va bien, por fin, aunque inquietan oscuras miradas a la cámara. Las vemos nosotros, espectadores... y Lucas, que no deja de hacer un repaso de vez en cuando, por si acaso.

Llega el gran día para el estreno de Marcus como «hombre de cacería», dispuesto a «conquistar el bosque» con su padre y otros hombres más. Ya en el campo, Marcus en su emoción da un silbido cuando ve a los demás y asusta a los ciervos. «Volverán», le tranquiliza Lucas: «Espera en tu puesto, tendrás que esperar un buen rato, pero volverán... ¿Estás preparado?».

Ahora cada quien en su sitio, en un silencio sepulcral, atentos a la presa, al peligro... Acaba la película con Lucas solo en su acto de cacería, solo ante su historia, solo ante su miedo, solo ante el desenlace de un malentendido que nunca debió suceder. ◆

---

*FICHA TÉCNICA PELÍCULA: «LA CAZA»: Título Original: Jagten; Dirección: Thomas Vinterberg; País: Dinamarca; Año: 2013; Duración: 111 min.; Género: Drama; Guionistas: Thomas Vinterberg, Tobias Lindholm; Protagonistas: Mads Mikkelsen, Susse Wold, Thomas Bo Larsen, Lars Ranthe; Productores: Sisse Graum Jørgensen, Morten Kaufmann; Productora: Zentropa Entertainments; Distribuidor danés: Nordisk Film.*



# Vivir Mejor *Sí es Posible*

Vivir Mejor Sí es Posible... aunque vamos por la vida como podemos, con nuestras habilidades, nuestros recursos, nuestras defensas. Y hoy me pregunto: ¿Hasta dónde nos damos cuenta? ¿Realmente nos conocemos? ¿Somos como somos, o creemos serlo?

Parece ser que muchas de las situaciones por las que pasamos en la vida diaria y que nos traen confusión, ansiedad o miedo, responden a experiencias que no llegamos a hacer conscientes y reaccionamos a ellas como «sabemos» hacerlo, de forma automática, pensando que es la única manera posible.

Esos automatismos nos llevan a funcionar, respondiendo sin filtro a todo lo que (creemos) se espera de nosotros o, por el contrario, rebelándonos sistemática e irracionalmente ante cualquier estímulo que nos incomode.

Visto así parece que vivimos muy a medias, si pensamos en las capacidades con las que contamos, dada nuestra condición humana.

Me fascina presenciar los momentos de consciencia. Escuchar las voces y los cuerpos que se animan a entrar en su mundo interno y que renuncian a seguir transitando sus defensas como si fueran lo único posible.

## Hacia la Consciencia

¿Será que somos perezosos/as, que tenemos la respuesta a la mano y no la «queremos» tomar, que somos autodestructivos/as por naturaleza?

Por naturaleza seguro que no. Ni perezosos ni autodestructivos. Y si lo somos, será por algo muy diferente de nuestra condición ontogenética. Eso queda de entrada descartado. Entonces...

¿Será que vamos a ciegas creyendo que vamos por el único camino posible, sin saber que hay otros que supondrían mejores satisfacciones, mayor expansión, mejor equilibrio en nuestro organismo?

En los últimos tiempos he visto a muchas personas haciéndose estas preguntas en el espacio terapéutico. No son *la pregunta del millón*, ni nada novedoso. Pero, a pesar de los años que llevo trabajando frente a un diván conteniendo sensaciones y diversas biografías, me sigo sorprendiendo con la capacidad que tenemos las personas de abrir tantas puertas hacia la consciencia, cuando nos lo proponemos.

## Psicoterapia, una preciosa experiencia

Es una experiencia preciosa, la de la Psicoterapia. Me fascina presenciar ese abrir una puerta... y la siguiente... y la de

más allá. No soy yo, como Psicoterapeuta, quien las abre. Nosotros solo damos las llaves que conocemos.

Me encanta comprobar que no hacen falta discursos ni cantaletas para convencer a la gente de que se quiera a sí misma, de que tome consciencia de las cosas o de que tome los caminos «correctos» sino que, por el contrario, es suficiente con acompañar en un espacio terapéutico sano y ofrecer los recursos clínicos necesarios para verse de verdad, sentirse y definirse, y para tomar las opciones que libremente las alas, cada vez más desplegadas, van tomando.

Me fascina presenciar los momentos de consciencia. Escuchar las voces y los cuerpos que se animan a entrar en su mundo interno y que renuncian a seguir transitando sus defensas como si fueran lo único posible.

Me encantó hace muy poco escuchar a alguien decir que había «decidido» no seguir huyendo de sí mismo y que estaba preparado para conocer su esencia y afrontar su historia y su carácter.

Algo está sucediendo en nuestras vidas. Pasamos por un momento de alta tensión, entre escalofrantes guerras, absurdos en los terrenos políticos y sociales y, a niveles más caseros, una especie de resaca de la que no todos acabamos de levantar cabeza, después de los últimos años entre encierros, cambios de hábitos

forzados, teletrabajos, soledades y aislamientos, hiperconexiones virtuales, etc., que cada quien va gestionado como puede.

## Vivir Mejor Sí es Posible

Lo que no podemos hacer es dejar correr el río sin más, dando la espalda a las sensaciones o tomando vías de descarga que no nos favorecen. No podemos acostumbrarnos a «no ser», a no pensar, a no entrar en relación con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea.

Podríamos volver a probar, arriesgar algo de nosotros para ver si esta vez las cosas salen mejor. Investigar qué pasa si en vez de huir de nuestras sensaciones y emociones, nos animamos a conocerlas, a comprenderlas, a gestionarlas con nosotros dentro.

Probemos a ser «mejores personas» pero no en el sentido de portarnos bien para que nos quieran o para que no nos castiguen las fuerzas invisibles, no enfadarnos o ser amigos de todo el mundo, sino en el sentido de ser mejores personas con nosotros mismos, en el auto-cuidado, la consciencia, la lucha por no luchar contra la naturaleza y sus motivos, el auto-respeto y, por supuesto y en consecuencia la capacidad de amar.

Si todo esto te suena a utopía, al menos sueña por un rato. Y si después del sueño te apetece intentarlo, acércate a la [biblioteca de esta web](#) para conocer los fundamentos y/o [conecta conmigo](#) para acercarte a mi [Consulta de Psicoterapia Carácteranalítica en Dénia](#) o para quedar de forma [online](#).

¡¡Porque vivir mejor sí es Posible!! ♦



*La aceptación está relacionada con una liberación, la resignación es la trampa en la que se atrapa la incapacidad de luchar*





*Bingo Naranjo*

# Ruptura de Pareja y su Torbellino Emocional

*Sobre la ruptura de pareja hay muchísimos, ¡demasiados!... mensajes que suenan por aquí y por allá y que normalizan la plaga emocional de la que hablaba Wilhelm Reich*

¿Quién se lo ha pasado bien en medio una ruptura de pareja? ¡Nunca es algo divertido!. Es una experiencia vital conmovedora, que toca fibras muy profundas relacionadas con nuestros más antiguos vínculos.

Lo que sí es muy común es que, mientras experimentamos el final de una relación amorosa, sintamos como mínimo un desequilibrio emocional, cuando no una fuerte frustración, abandono, culpa, resentimiento, odio, celos, rabia, tristeza, miedo y muchas otras sensaciones, emociones y sentimientos. Sentir esto o aquello no nos convierte en personas malas o enfermas. Pero...

## ¿Qué hacemos con todo ese torbellino emocional?

Eso ya depende en gran medida de la manera como gestionamos las emociones y de los recursos que tengamos a mano para hacer frente a la elaboración de la experiencia.

Contamos con más, menos, mejores o peores recursos, según nos haya ido en la vida, de acuerdo con nuestras referencias familiares y educativas o con los usos culturales en los que hayamos crecido inmersos.

Todo esto nos ha aportado percepciones particulares acerca de las relaciones amorosas y también de los finales, que a día de hoy podemos replantear si ya no las consideramos acertadas. Pero para eso hace falta reflexión, autonomía y voluntad de cambio. Algunas rupturas, por cierto, nos ofrecen grandes oportunidades para la evolución personal.

Se puede elaborar la pérdida, sentirla, llorarla, resolverla. Se puede... o no se puede. Y cuando no, sí se puede aceptar apoyo emocional y dejarse acompañar o, por el contrario, dedicarse a amargar al o a la «ex» a punta de manipulaciones, chantajes, denigraciones, escenas de celos, venganzas, intentos de posesión, etc., como bien sabemos que sucede en nuestra sociedad, cuando no en la propia casa.

## Plaga Emocional, una forma artificial de expresión

Lo anterior me recuerda, de nuevo, a una de las grandes aportaciones de Wilhelm Reich, cuando hablaba de la «Plaga Emocional», y que sintetizó de manera magistral en su libro «El análisis del carácter». Tiene que ver con haber desarrollado formas artificiales de expresión, por haber suprimido las manifestaciones vitales naturales. Esto lo decía el propio Reich, y lo siguiente también, donde aclara las diversas maneras de manifestarse la plaga emocional:

El misticismo en su forma más destructiva, el impulso activo y pasivo por la autoridad, el moralismo, las biopatías del sistema vital autónomo, la política partidaria, la plaga familiar que he denominado «familitis», los métodos sádicos de educación, la tolerancia masoquista de tales métodos o la rebelión criminal contra ellos, el rumor y la difamación, la burocracia autoritaria, la ideología bélica imperialista, todo lo que se resume en la palabra «racket» («extorsión»), la antisocialidad criminal, la pornografía, la usura, y el odio racial. – *W. Reich*.

Uff!! Muchas oportunidades para desplegar esta distorsión de nuestra salud. Pero volvamos a la ruptura de pareja... la difamación, por ejemplo, cuando después de lo bien que estábamos, poniendo en redes cada copa de vino a la luz de luna, cada paseo a la playa, cada momento de éxtasis... de un día para otro nos dedicamos a *poner verde* a la ex-pareja, hablando en presencial y en virtual de lo malo/a, egoísta, impotente o frígida que era, lo mal que olía, cantaba o besaba... ahora está de moda decir que era «narcisista» pero que no nos habíamos dado cuenta hasta que lo miramos en internet.

**Pero detrás de esas respuestas tan poco saludables, lo que hay es un gran sufrimiento, al que debemos atender.**

Es bien complejo el concepto de plaga emocional, mucho más lo que supone y, como vemos, no hay quien se salve de sus alcances. El tema es apasionante como todo lo que tiene que ver con W. Reich y con la Psicoterapia Caracteroanalítica.

### **En nuestra propia casa**

Pero sigamos con las relaciones que se rompen y cómo las gestionamos. W. Reich decía que:

Toda persona consciente descubrirá la plaga emocional en sí misma y así comenzará a comprender qué es lo que una y otra vez lleva al mundo al borde del desastre. El «nuevo orden», como siempre debe comenzar en nuestra propia casa. —*W. Reich*.

Y en nuestra propia casa están nuestras personas y vivencias actuales, nuestro carácter, nuestra manera de vivir la frustración, las pérdidas, los duelos, las rupturas amorosas. En nuestra casa también están los noticieros, las películas, las series que vemos y, por supuesto, la música que escuchamos y que influye profundamente en nuestra manera de percibir los acontecimientos vitales. Es algo así como: dime lo que ves o lo que escuchas y te diré quien eres.

### **Las canciones que escuchamos**

La música se ha ganado la bien merecida fama de relajar, alegrarnos, acompañarnos, hacernos recordar. También es una fiel representante de nuestras culturas, nos ayuda a expresar los sentimientos y a veces a comprenderlos.

**Cuando pasamos por una ruptura de pareja, las canciones que escuchamos nos ayudan a sacar lo mejor. pero a veces también lo peor de nosotros/as mismos/as y por eso estaría bien elegir con consciencia lo que consumimos por los oídos, así como lo hacemos (espero...) con lo que vemos o comemos.**

Porque no es lo mismo elegir lo que escuchamos con consciencia, que pasar la *tusa*, el *guayabo*, el *bajón* o el *despecho*, tomando aguardiente, cerveza o lo que sea y repitiendo como autómatas estrofas de este estilo:

💧 *Para que no te vayas voy a volverme loco o enfermaré de muerte a ver si te arrepientes.*

💧 *Volverás porque yo quiero que vuelvas, volverás porque es probable que no tengas otra opción*

💧 *A ti te quedé grande y por eso estás con una igualita que tú-uh-uh-uh-uh...*

Hay muchísimos, ¡demasiados!... mensajes que suenan por aquí y por allá y que de tanto oírlos y repetirlos ayudan, no a pasar un duelo en condiciones, sino a normalizar la plaga emocional de la que hablaba W. Reich. Lo impactante es que, a pesar de tanta «evolución» en nuestras sociedades, transmitir enfermedad resulte más rentable que invertir en salud.

Por fortuna esto no es lo único a nuestro alcance para expresar emociones por medio de la música que escuchamos. Hay otras canciones, algunas también muy actuales, que nos dan otro tipo de estímulos y que sacan de nosotros lo mejor, sin por ello tener que dar la espalda a nuestros sentimientos y emociones más desagradables, ni tampoco renunciar al auto-respeto. ♦

**A continuación encontrarás una entrada muy especial, en la que propongo unas cuantas canciones que pueden acompañarnos de una forma sana y emotiva, mientras elaboramos la dolorosa ruptura de una relación de pareja.**

**Hay muchas más y siempre puedes aportar.**

**Rupturas Amorosas – 12 Canciones y un Adiós**

---

**Nota:** Para la elaboración de una parte de este artículo me he apoyado en el Capítulo XII del libro «El análisis del Carácter», de Wilhelm Reich: «La Plaga Emocional». Si deseas profundizar en el tema te sugiero acceder a su lectura. En la **Biblioteca** de este blog encontrarás la referencia de estas y otras publicaciones tuyas así como de sus continuadores, gracias a los cuales el paradigma reichiano se actualiza permanentemente.



# Rupturas Amorosas

## *12 Canciones y un Adiós*

Vamos a escuchar música, que no trae vendas para taparse los ojos pero tampoco armas para herir. Música que nos ayude a experimentar «amorosas rupturas» mientras vivimos nuestras «rupturas amorosas».

Hace poco escribí «Ruptura de Pareja y su Torbellino Emocional». Hablaba de las rupturas amorosas y de cómo escuchamos constantemente mensajes que normalizan la plaga emocional de la que hablaba **Wilhelm Reich** y de lo impactante de que, a pesar de tanta «evolución» en nuestras sociedades, transmitir enfermedad resulte más rentable que invertir en salud.

## ¿Quién se lo ha pasado bien en medio una ruptura de pareja? ¡Nunca es algo divertido!. Es una experiencia vital conmovedora, que toca fibras muy profundas relacionadas con nuestros más antiguos vínculos.

Porque vende mucho hablar de amor... y aun más de desamor. ¿Por qué será? Son «productos» muy rentables, muchísimo más que referirse al o a la ex-pareja con expresiones propias de la aceptación de una realidad que, no lo vamos a negar, a veces resulta desafortunada.

No vivo en Disney. Sé que hay experiencias muy duras, he pasado por algunas y otras las escucho –y las siento– cada día en mi [Consulta de Psicoterapia en Dénia](#), donde me sigo sorprendiendo de la capacidad que tenemos los seres humanos para hacernos tanto bien y tanto daño, pero sobre todo para salir de túneles verdaderamente oscuros.

Me sigo sorprendiendo, por fortuna... Sé que no todas las relaciones pueden acabar con un «gracias y hasta siempre». A veces hay que cerrar la puerta con candado, bien, bien cerradita... ¡Claro que sí!

Pero a veces no. En ocasiones, lo que hay que abordar es ese resquemor que hace arder nuestro [rasgo narcisista](#) o que nos sumerge en nuestros más antiguas [experiencias de abandono](#), impidiéndonos aceptar los cambios y los finales, el hecho de que él o ella, con toda su libertad, prefirió tomar un camino diferente al nuestro o de que nosotros/as mismos/as decidimos partir, por considerarlo necesario para nuestra evolución.

Vamos a escuchar música. A esta selección yo le llamo «música anti-plaga», porque acompaña y alivia en los vaivenes de los duelos por las separaciones afectivas.

**Música que no trae vendas para taparse los ojos pero tampoco armas para herir. Vamos a escuchar música que nos ayude a experimentar «amorosas rupturas» mientras vivimos nuestras «rupturas amorosas».**

Música que nos lee y nos traduce, que nos refleja el momento del duelo, durante o después de las rupturas amorosas, que nos ayuda a «tristejar a gusto» como dicen por ahí.

Según tu edad, algunas te parecerán entrañables o tal vez antiguas. Da igual, escúchalas aunque carezcan de increíbles efectos y de los más actuales recursos tecnológicos, porque la sinceridad de sus voces y de sus letras no te dejará indiferente, o eso espero...

Ha sido muy difícil elegir entre tantas bellas canciones de despedida por una ruptura amorosa. Para no empalagarnos de adioses, yo te sugiero que, si las escuchas de verdad, te lo tomes con calma para poder sentirlas y también para comprender su sentido en el contexto de este blog:

## 1- Pero cómo le haré

Así empezamos, *muriendo de amor*, en plan taberna o «tienda de despecho», pretendiendo ahogar las penas mientras pensamos que nunca lo superaremos. Aun así, con las «perlas» a las que nos tienen acostumbrados las rancheras, a esta canción se le «agradece» haber tomado en cuenta que la otra persona puede «decidir» irse y, aunque nos cause sufrimiento, no podemos atarla de pies y manos.



Artista: Vicente Fernández  
Álbum: *Muriendo de amor*  
Año: 2015 (Cover audio)

*Sigue escuchando... ya verás cómo SÍ se puede sobrevivir a una ruptura amorosa y seguir la vida sin que sangre la herida cuando falte el amor.*

## 2- Se me olvidó que te olvidé

*Aichh...* pensábamos que ya estaba superadísimo, que lo habíamos «olvidado» todo, y salimos corriendo hacia adelante, a pecho descubierto. Nos estrellamos contra la pared y claro... *volvió a sangrar la herida*. Calma... habrá que respirar la despedida un tiempo más, y tal vez darnos cuenta de que no se trata de «olvidar» sino de situarnos en este nuevo momento. Mientras tanto, habrá que atravesar unos cuantos altibajos hasta recuperar un mínimo de estabilidad. Paciencia...



Artistas: Diego el Cigala, Bebo Valdés  
Álbum: *Lágrimas Negras*  
Año: 2003

## 3- Baracunátana

Vale... no vamos a hacernos los puristas del amor, queriendo al o a la «ex» como si nada hubiera pasado, perdonando, agradeciendo, haciendo que comprendemos... cuando todavía no hemos ni caído en cuenta de que esto ya se acabó. Cada quien conoce sus ritmos y sus motivos, pero haya pasado lo que fuera, de vez en cuando viene muy bien reírse de uno mismo... Sí... ¡aun en pleno duelo! Así que, por un ratito, vamos a bajarle al drama con este despliegue de creatividad.



Artistas: Aterciopelados  
Álbum: *La pipa de la paz*  
Año: 1996

#### 4- Ahora ya ves

Y ahora más en serio, aunque no haya sido fácil, aunque no lo sea aún, mientras nos duele y nos causa enfado y frustración, vamos re-conociéndonos, experimentando, re-comenzando. Andamos de cara a la vida, con momentos de tristeza y aún con cierta torpeza, hasta que una mañana despertamos cantando: *Ya sé cómo seguir aunque tú no estés...* Y esta vez ya parece de verdad.



Artista: Olga Román  
Álbum: Olga Román 2  
Año: 2005

#### 5- Ganamos

Cuando, independientemente de quién puso el punto final, sentimos que lo perdimos todo con la ruptura y creemos que lo único que ha quedado son despojos... reflexionamos y nos damos cuenta de que algo ganamos juntos, aunque hasta hace muy poco la mirada nublada no nos haya dejado percibirlo. Cantar puede ayudar... porque *aún nos queda a cada uno más cosas bellas que vivir.*



Artista: Bebe  
Álbum: Cambio de piel  
Año: 2015

#### 6- Me va la vida en ello

Lo dimos todo, y más. No hace falta que nadie nos recuerde que se terminó nuestra relación, que acabó este capítulo de nuestra historia. Es cuando nos preguntamos si de algo ha valido el tiempo compartido, más aun cuando intentamos vivir la pareja en coherencia con nuestros criterios personales, tanto que, en un momento dado, permanecer no pudo ser la opción. Aunque sea solo por esa coherencia, seguro que *no todo fue naufragar.*



Artista: Luis Eduardo Aute  
Álbum: Aire  
Año: 1998

#### 7- Te dejo ir

De pronto, sin darnos cuenta, ya no apagamos la radio cuando suena esta canción, porque podemos al menos tararear: *Te dejo ir como mi miedo a los fantasmas... te dejo ir como lo que el viento arrastra...* Vamos avanzando, descubriendo que podemos seguir nuestro camino y abrazar los recuerdos que permanecerán. Suena liberador, ¿no?



Artista: Andrés Cepeda  
Álbum: Trece  
Año: 2020

## 8. Requiem

A veces no nos volvemos a encontrar ni podemos evolucionar hacia otra forma de relación y la pérdida se asocia, literal o metafóricamente, con la muerte. Incluso en ese momento el amor puede hacerse presente. Entonces... ¿cómo no amar esta canción? Está llena de todos los sentimientos posibles, de una voluntad de liberación y de una mirada hacia el horizonte claro y vital. Lo dice todo, a veces sin decirlo porque de todas formas *aquí te me quedas de algún modo*.



Artista: Silvio Rodríguez  
Álbum: Causas y azares  
Año: 1986

## 9. Nada personal

A veces sí nos volvemos a encontrar y, al vernos por casualidad, sentimos que las heridas ya no duelen como al principio. Podemos mirarnos a los ojos y contarnos cómo estamos, con un genuino interés en el mutuo bienestar y la consciencia de que ya no habrá *nada personal* (no hace falta explicar el sentido). Buena señal...



Artistas: Juan Pablo Vega  
(feat. Catalina García)  
Álbum: Nada Personal  
Año: 2013

## 10- Ja no fa mal (Ya no hace daño)

En todos los idiomas lo decimos. Ha pasado el tiempo y ahora somos capaces de valorar el aprendizaje de la despedida en una relación amorosa, incluso cuando *el final no fue muy amable*. Con una faceta diferente del mismo amor que nos unió, ha llegado el momento de poder decirnos: *que tinguem sort i no oblidar tot el que ens va marcar*. (En valenciano).



Artistas: La Fúmiga & Samantha  
Álbum: Fotosíntesi  
Año: 2021

## 11- Llévame en un beso

Así que, entre miedos, rabias, lamentos, dolores, reflexiones y liberaciones, llegamos al final de un proceso de ruptura amorosa y es aquí donde nos damos cuenta de que no hay final sin principio en nuestras andaduras vitales. Esta es una bonita manera de honrar el tiempo que pasó, cuando hemos completado nuestro duelo y podemos *llevarnos en un beso*.



Artistas: Paté de Fuá (feat. Lila Downs)  
Álbum: Película Muda, Pt. 2  
Año: 2016

*Aquí termina la selección de canciones relacionadas con la despedida de una relación de pareja, o en todo caso de nuestras rupturas amorosas. Pero antes quisiera recordar, con la siguiente, el motivo que me llevó a proponer esta entrada en el blog:*

## **12- Sin puntos ni comas**

Esta es la única de las canciones elegidas que no se refiere a la otra persona. Es una reflexión a considerar, ya sea cuando hemos terminado una relación, cuando empezamos otra o simplemente cuando nos disponemos a revisar nuestras actitudes en la convivencia con los demás.



Artistas: Pedro Guerra, Jorge Drexler & Silvia Pérez Cruz  
Álbum: 14 de ciento volando de 14 (Poemas de poemas Joaquín Sabina)  
Año: 2016

*Así pues, entre encuentros y despedidas nos vamos transformando y evolucionamos gracias a nuestros compañeros y compañeras de vida.*

*Hemos hecho el duelo, hemos salido del túnel y hemos comprobado que podemos seguir en movimiento, aun con nuestras legítimas contradicciones... ¡hasta la próxima aventura!*

*Y tú... ¿qué escuchas? ♦*



# Terapia de Pareja

## *Transformar lo transformable*

Una de mis más grandes pasiones, profesionalmente hablando, es la Terapia de Pareja. Me maravilla la capacidad que tienen los sistemas humanos para movilizar sus estructuras, para transformar dinámicas de relación que no funcionan, que dañan, que hieren. Me motiva enormemente la disposición de las personas para escudriñar en su interior y dar lo mejor de sí —en ocasiones enfrentándose a los demonios más profundos— para dar una oportunidad, para encontrar un nuevo «sí quiero» o para decir «adiós» y soltar, de forma saludable a pesar del dolor que conllevan las despedidas.

Como psicoterapeuta me emociona, y a veces me impresiona, la oportunidad de presenciar tan de cerca los hilos de un sistema tan privado, como es el de la pareja. Es una de las experiencias más difíciles y, a la vez, más gratificantes en nuestro trabajo. No sobra decir que la responsabilidad es inmensa, como en todos los procesos psicoterapéuticos.

### **La Pareja: Dos personas, UN sistema**

Cuando atendemos a una pareja priorizamos el trabajo con UN sistema, por encima de las individualidades. Esto supone que no apostamos por uno ni por otra, no estamos del lado de nadie y **no vaciamos nuestros miedos, frustraciones ni prejuicios** en el «malo» o la «mala» de la película ni colmamos de flores al «bueno» o a la «buena».

Lo que hacemos es investigar, analizar y dar recursos para que la pareja encuentre un camino más satisfactorio, que le permita evolucionar. A veces evolucionar y encontrar ese camino significa reencontrarse y otras veces despedirse, porque la pareja es, también, un sistema vivo, es decir, un sistema que se mueve y se transforma constantemente.

**Diríamos que lo más importante no es que, después de unas cuantas sesiones de Terapia de Pareja, las dos personas se quieran mucho más que**

antes, que se pidan perdón por todos los daños causados, o que alguien tenga que convertirse en lo que no es para que el otro o la otra esté más contento/a.

### Terapia de Pareja... ¿De qué se trata entonces?

Se trata de comprender los motivos que les han llevado al desencuentro y otras veces al desamor. De ver si hay algo para rescatar o si es imperioso un re-conocimiento mutuo cuando (sin darnos cuenta) el tiempo transcurrido haya transformado deseos, necesidades, percepciones, y cuando la inercia de la costumbre haya hecho que pasen desapercibidos hasta el momento de mirarse y descubrirse en el aquí y ahora.

Se trata de poner fin a sufrimientos casi siempre innecesarios. Porque se sufre mucho más **evadiendo los conflictos** que afrontándolos. Se sufre demasiado cuando se piensa que «esto es lo que hay» y que no hay vuelta atrás. Se sufre cuando no se resuelve, cuando no se vislumbra un futuro. Se sufre infinitamente cuando uno no se siente amado, cuando lo único que se percibe es un tiempo muerto y una falta de ilusión.

Porque en el intento de reconducir el proceso de la pareja —o incluso en el final de una relación—, siempre hay un mañana posible para cada quién, mientras que vivir en la añoranza de lo que fue y se perdió, o de lo que nunca fue ni al parecer será, es verdaderamente insufrible.

### Transformar lo transformable y... ¡Despertar a la Vida!

Poner fin al sufrimiento —o al menos aliviarlo—, es uno de los principales objetivos de la **Psicoterapia Caracteroanalítica**, ya sea individual o de pareja. Despertar a la vida y animarse a transformar lo necesario —y lo transformable— es una manera de prevenir la insoportable experiencia de la **resignación** y, con esta, la de vivir en un **desierto emocional**.

La Terapia de Pareja no nos salva del conflicto. Puede que, al contrario, lo evidencie. No nos evita asumir **decisiones trascendentales**, sino que nos ayuda a liberar la capacidad para tomarlas. No nos convierte en débiles o dependientes, sino que nos ofrece la posibilidad de abrir puertas hacia una verdadera evolución. ◆



*En Terapia de Pareja las dos personas tienen su voz y su lugar para encontrar medios de expresión que les ayuden a comprender aquello que les impide avanzar*



Gerd Altmann

# Cuando no nos siguen en las Redes

*¿Cómo nos sentimos cuando no nos siguen en las redes? Es más necesario que nunca un equilibrio mental. Solo así podremos decir que vivimos en un mundo más evolucionado*

¿Cómo nos sentimos cuando no nos siguen en las redes?... A medida que se transforman las sociedades, también cambia nuestra manera de estar en el mundo y las formas de expresar nuestros deseos, preocupaciones y sensaciones. Hace unas décadas nos sentíamos genial, bien, regular o fatal, según las experiencias en nuestras relaciones, generalmente presenciales, y ese sentir estaba matizado de nuestros rasgos de carácter.

Hoy día nos seguimos sintiendo genial, bien, regular o fatal, pero algo se ha añadido a nuestras experiencias, y se trata de un escenario ya no necesariamente presencial. Me refiero al espacio *online* donde una nube nos sirve de «suelo» para relacionarnos, ya sea en el ámbito personal como en el laboral. Lo bueno: la apertura al mundo, más allá de las fronteras físicas. Lo preocupante: un incremento de percepciones basadas en el imaginario, que permanecen invisibles y muchas veces inconscientes. Y claro está, aquí también el carácter, es decir, **la manera como afrontamos la vida**, está presente.

En los espacios de socialización —cada vez menos frecuentes—, y también en las consultas de **psicoterapia**, las transformaciones sociales se ven con nitidez. El tema de la comunicación *online* aparece con bastante frecuencia en los relatos, y las inquietudes acerca de participar o de perderse de algo, de ser o no ser vistos en las redes generan todo tipo de sensaciones, desde las más lógicas hasta las más surrealistas.

## **Cuando no nos siguen en las Redes**

Hace unos días escuché a una persona muy abatida por lo que ella consideraba un verdadero desastre en su vida emocional:

no conseguía los *likes* esperados en las redes, después de mucho trabajo siguiendo al pie de la letra una larga lista de estrategias que le prometían grandes y rápidos resultados, siempre y cuando siguiera las indicaciones para jugar con los algoritmos.

Las estrategias consisten en acertar con la «palabra clave», con la población deseada, con la ubicación geográfica donde tiene que aparecer la publicación, con el día y la hora de enviarla a la nube, etc. Nada que no sepamos quienes difundimos nuestras ideas o nuestro trabajo por la red y nada que no sepan quienes se dedican al *marketing* digital.

El «juego» es interesante y a veces divertido. Es increíble cómo una publicación puede ascender del puesto mil al diez en el navegador, con solo cambiar una palabra. Todos sabemos que estar en el puesto diez es mucho mejor que estar en el mil, si queremos que nos vean.

**Lo que preocupa, a nivel de salud mental, es que esta batalla por llegar a los primeros lugares se convierta en un suplicio, llegando incluso, muchas personas, a olvidarse del sentido que les motivó a emprender sus proyectos o a compartir sus ideas.**

Cuando se pierde el sentido, nos vemos abocados a otros acontecimientos mucho menos felices que los que nos auguran las estrategias de mercado. He sido testigo de verdaderos **estados depresivos** y de **ansiedad**, detonados

por amargas experiencias en las redes sociales:

💧 Personas con expectativas de crecimiento en sus empresas, decepcionadas tras infinitas horas de esfuerzos siguiendo paso a paso los consejos de *marketing* digital para seducir a los algoritmos de Google, Facebook, Instagram y demás, que no consiguen ni la sombra de lo que esperaban lograr.

💧 Gente muy valiosa con proyectos hermosos, frustrada por uno o dos comentarios o reseñas negativas acerca de sus publicaciones y, peor aún, por el vacío que deja la nula respuesta, la indiferencia.

💧 Personas con sus rasgos de carácter exacerbados por la intensidad de la nube, donde no se sabe quién es quién, donde no se pueden detectar tan fácilmente las

intenciones de los otros y, según la percepción particular, cualquier respuesta —o no respuesta— se puede percibir como aceptación o rechazo, envidia o colaboración, gusto o disgusto, desmotivación o estímulo, sin ninguna posibilidad de contrastar el imaginario con la realidad.

En esta era de lo virtual, es más necesario que nunca un equilibrio mental. Es urgente la capacidad de adaptarnos, no a la dictadura de los algoritmos, sino a la posibilidad de convivir con los avances que facilitan nuestras comunicaciones, sin por eso abandonar el contacto con nosotros mismos.

**Retomemos las riendas de nuestros proyectos y, con ellas, nuestra libertad. Solo así podremos decir que vivimos en un mundo más evolucionado.♦**



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



# Dejar las Redes Sociales

## *Una Decisión Personal*

Entonces sí, yo también me voy de algunas redes sociales, como muchos usuarios lo han hecho en los últimos tiempos. No es un drama. Nadie me acosó, nadie me agredió, nadie me obligó. Es una decisión libre y personal, tanto como la de quienes prefieren quedarse allí.

Todo empezó hace un par de años cuando daba un repaso por Facebook y me sentí profundamente desinformada. Publicidad indeseada, noticias que no buscaba, vidas ajenas que me distraían de lo que consideraba relevante. No es que fuera la primera vez que tomaba consciencia de la situación. Ya había visto algunos documentales acerca de las estrategias basadas en la manipulación en las redes sociales. A mí no me preocupaba demasiado a nivel personal, ya que me sentía con suficiente criterio como para elegir mis opciones, y entrar a

Facebook para publicar mis entradas o para conectar con los amigos, me parecía un plan de lo más inofensivo.

Meses después llegó a mis manos un libro que me hizo saltar las alarmas y que he citado en varias ocasiones, pues me impactó de diferentes formas: *Los desacuerdos de paz*, en el cual Juan Gabriel Vazquez recopila diversos artículos acerca del proceso de las negociaciones de paz con las Farc en Colombia, reflexionando, entre muchos otros aspectos, sobre cómo la polarización — fortalecida por las redes sociales — fue determinante en los resultados de este proceso. Para explicarse, nombra algunas de sus fuentes y dice, por ejemplo:

En los últimos años, una serie de libros han comenzado a iluminar el funcionamiento, los mecanismos y los secretos del negocio millonario de las redes sociales, y a explicarnos a los legos — que, para ciertos efectos, somos casi todos — las razones por las que nuestro mundo político se está yendo a la mierda gracias a nuestra negligencia, o con nuestra complicidad y aun nuestro beneplácito. [...] En cierto sentido, la realidad que cada usuario ve a través de sus redes, el conjunto de los hechos que en sus redes pasan por la verdad total, han sido diseñados según sus opiniones. El resultado natural de esta ruptura de la realidad común es el refuerzo del tribalismo, el sectarismo y la intolerancia. — *Juan Gabriel Vásquez*

Calladito no se queda Juan Gabriel Vásquez y esto es solo un ejemplo, porque desde ese momento empieza a argumentar. Me pasaría el día encomillando lo que él mismo ha dicho, pero esa no es la idea y tampoco es exactamente el tema de hoy en esta entrada. Yo solo quiero contarte cómo fue mi proceso para decidir, por fin, abandonar algunas de las redes sociales.

## Tú haz lo que quieras

Con esta historia no pretendo convencerte de que hagas lo mismo que yo. Somos libres de estar o de no estar y cada quien encontrará su sentido. Pienso que lo más importante, además de la libertad para elegir, es la responsabilidad ante lo que se elige. Yo misma me sentí invadida en tiempos anteriores, cuando alguien se atrevía a cuestionar mi presencia en las redes e incluso al hecho de mantener un blog.

Por lo tanto, rechazo con vehemencia los fastidiosos intentos de conversión a todos los niveles, en modo: «si yo dejé el tabaco, el alcohol, las relaciones tóxicas, las redes... tú también puedes hacerlo». Para ejercer de manipulada o de manipuladora, más fácil hubiera sido quedarme como estaba y no molestarme con este cambio que, por cierto, no resulta nada cómodo.

Además, no me olvido de que sigo aquí, entregada a mi *hobbie* tecnológico, usando otras redes, navegando por internet y aprovechando sus recursos. Sigo conectada en WhatsApp (sí, también de Meta), de vez en cuando me dejo caer por Amazon o por ZARA (por nombrar alguna) y reconozco que varias de mis redes sociales recientemente abandonadas han supuesto, durante años, un excelente vehículo para la difusión de mi trabajo, una oportunidad para el encuentro con mi gente en la distancia y, en muchas ocasiones, momentos refrescantes y divertidos.

## Las Fuentes

Entonces, leyendo a Juan Gabriel Vásquez me dejé llevar del hilo y me fui a las fuentes, a esa serie de libros que sugiere el autor para comprender el submundo de las redes sociales y sus efectos en nuestras vidas reales, que es lo que me importa más que nada. Empecé por los tres libros que el mismo autor propone:

💧 *Diez razones para borrar tus redes sociales de inmediato*, de Jaron Lanier.

💧 *Falso espejo: reflexiones sobre el autoengaño*, de Jia Tolentino.

💧 *La era del capitalismo de la vigilancia*, de Shoshana Zuboff.

## Las Diez Razones

El primero estuvo, entre la montaña de libros por leer, esperando algunos meses. Me miraba acusador, amenazante. Le tenía pánico porque intuía que me iba a escupir en la cara, al menos diez verdades muy incómodas. Un día me decidí con el ímpetu de quien se dispone a quebrar sus resistencias... y empecé.

No fue tan desagradable como imaginaba. En realidad, mi sensación fue más de consideración con Jaron Lanier, que me daba la impresión de que había escrito este libro (y otros más) basado en un intento de reparación por los perjuicios causados, o algo así. Porque resulta que fue él quien inventó los primeros productos comerciales de la —que él mismo denominó— realidad virtual. O sea que él habla de cómo está la casa por dentro, como cuando alguien sale al mundo a contar los secretos más oscuros e inconfesables de su propia familia.

Jaron tampoco nos obliga, como un padre gruñón, a quitarnos las redes porque a él ahora le parece que así debe ser. Incluso entiende que algunas personas no se lo pueden permitir, por diversos motivos. Pero, en general, aporta ideas como estas:

Aunque nadie fuera de Facebook —y quizá ni siquiera dentro— sabe lo habituales y efectivos que han sido los anuncios oscuros y otros mensajes similares, la forma más generalizada de miopía en internet se debe a que la mayoría de las personas solo consigue sacar tiempo para ver lo que los hilos de contenido les ponen delante algorítmicamente. [...] No solo se distorsiona la forma de ver el mundo, sino que somos menos conscientes de cómo lo ven los demás. No podemos acceder a las experiencias de los otros grupos que están siendo manipulados por separado. Sus experiencias nos resultan tan opacas como los algoritmos que generan las nuestras propias. [...] Es un acontecimiento histórico. La versión de mundo que vemos es invisible para quienes nos malinterpretan y viceversa. —*Jaron Lanier*

Pues sí, fue fácil para Lanier animarme a dejar, por ejemplo, Facebook. Y sobre todo me ayudó a bajarle al drama. A comprender que más allá de las redes sociales también hay vida y que, si las dejaba, no iba a desterrarme del mundo para siempre. Y por supuesto, aunque ya lo sabía, fue bonito recordar que yo no era la única que me lo estaba planteando.

Esta página ha sido, es y seguirá siendo totalmente independiente. Nunca te pediré datos bancarios para leer los artículos del blog. No vendo datos personales ni compro reseñas en Google. Nadie me paga un céntimo por publicidad de ningún tipo y el único motivo por el que enlace o incluyo, en ocasiones, aportes de terceros, es el del interés que tienen y siempre son seleccionados según mis criterios.

Fue fácil... o eso creí durante unos días. «Lo dejaré», me dije... «cuando pueda... cuando termine y presente mi libro... cuando tenga tiempo... cuando analice esto y lo otro... cuando me lea los dos libros que me faltan sobre el tema... además no hay prisa... yo no soy tan vulnerable... yo escribo sobre salud, incluso **para que la gente no se enganche con estas cosas**»...

Me decía que Lanier, al fin y al cabo, no dice nada nuevo y cansa un poco con su INCORDIO, un término que usa demasiadas veces. Eso sí, lo que cuenta sobre las imágenes de los gatitos que nos echan en Facebook constantemente, las estrategias detrás de estas imágenes y sus efectos en nuestros cerebros, me pareció alucinante. Súper resumido: tanto gato en Facebook haciendo tonterías, dispone al cerebro, sin darnos cuenta, a una mayor disposición a la compra. Pura psicología tipo perro de Pavlov, usada de la forma más barata, pero que nos sale cara.

Y aunque yo no era de comprar productos en Facebook (al menos conscientemente), cuando veía algún gato por ahí me decía: «Ay sí, tengo que salirme de Facebook, que no se me olvide», como cuando llevas tres años diciéndote que tienes que arreglar los cajones de tu oficina, pero hasta la fecha siguen intactos y solo te acuerdas cuando los abres y no encuentras lo que buscas.

Entonces dejaría las redes «cuando pudiera» Y mientras no pude me llegaron miles de razones para NO borrar mis redes sociales de inmediato y me olvidé del tema, pasando de largo por la mesa-montaña de libros por leer, a no ser que se tratara de algo sobre el trabajo, de una novela de Piedad Bonnett o de un libro de poemas.

## El Falso Espejo

*Falso espejo: reflexiones sobre el autoengaño*, el segundo libro elegido para esta ducha de consciencia, no sucumbió a mi impostada indiferencia y se hizo ver, como quien goza de la suficiente paciencia para ser capaz de esperar a que llegue el momento oportuno. Y me encontró una tarde de domingo, con tiempo y disposición para leer alguna cosa totalmente diferente a la habitual.

Jia Tolentino es una periodista *millennial*, que en su libro da un repaso a esta loca sociedad, de una forma sencilla y en ocasiones caótica, como ella misma se describe en algún momento. Uno de los capítulos más impactantes, titulado: *La historia de una*

*generación en siete estafas*, aporta luz acerca del mundo virtual en el que estamos inmersos. Se refiere a personajes de su generación que crearon empresas de la nada, aprovechando la tendencia hacia el interés por el exhibicionismo bajo el manto del «yo lo quiero, yo lo valgo, yo lo tengo», basado en el **más puro narcisismo**. Ese narcisismo que hoy día se aprecia como una vía infalible hacia los más codiciados logros. El negocio de las redes sociales, por supuesto, no se queda afuera:

A un nivel básico, Facebook, al igual que la mayoría de las redes sociales, desarrolla un doble discurso: propone conexión pero crea aislamiento, promete felicidad pero infunde temor. En la actualidad, la terminología propia de Facebook domina nuestra cultura, lo que ha provocado los cambios estructurales más preocupantes de nuestra era, que salen a la luz acompañados de pequeñas muestras, aisladas y engañosas, de viralidad emocional. [...] Más que cualquier otra entidad, Facebook ha solidificado la idea de que existimos bajo la forma de un avatar público de alto rendimiento. Pero Zuckerberg, al centrarse en el hecho de que seríamos capaces de vender nuestra identidad a cambio de llegar a ser *visbles*, levantó una ola que no ha dejado de crecer. [...] Poco después de Facebook llegó YouTube en 2005, Twitter en 2006, Instagram en 2010, Snapchat en 2011. Ahora los niños se vuelven virales en TikTok, acumulan seguidores en Musical.ly, los *gamers* ganan millones emitiendo sus vidas en directo en Twitch. —*Jia Tolentino*

*Falso espejo* me enganchó y, sobre todo, me fascinó el proceso personal de su autora, el cual le llevó a escribir su experiencia y a expresar sus opiniones, cuando más le convenía quedarse quietica y seguir beneficiándose de las ventajas de pertenecer a un entorno social y profesional que le garantizaban éxito y fama, siempre que permaneciera inmersa en el mismo, sin ocurrírsele cuestionarlo como lo hizo en su libro. Tampoco parece que le haya faltado nada después de esto.

Sin embargo, el libro no consiguió que yo me quitara las redes al día siguiente. Incluso me hizo replantear la idea. Aun con su gran interés, está basado casi exclusivamente en los usos de la sociedad norteamericana. Habla del negocio de los abusivos préstamos universitarios a los que tienen que acceder millones de jóvenes para sacarse un título, del absurdo sistema de salud, de la vida en los tiempos (no hace mucho) en que los actuales dueños de empresas gigantes como Facebook, Uber o Amazon —entre otras— jugaban a controlar el mundo y las mentes con un clic, mientras hacían sus deberes y comían sus cereales, antes de salir para la «uni».

Pero también habla de la conocida y muy eficaz estrategia electoral de Trump, copiada y pegada por muchos otros, a punta de manipular por redes y contagiar a todo el mundo de bulos y otras formas de desinformación. Habla, entonces, en clave americana, de la naturalización del abuso en sus diferentes versiones, que llega a tocar las vidas de personas de todas las edades y en todos los países, porque no solo se cuecen habas en Estados Unidos.

## **La Era del Capitalismo... te lo debo**

«Sí... algún día dejo Instagram, X y Facebook... pronto será», me decía, pero no acababa de hacerlo. «Seguro que cuando me lea el tercer libro, no habrá vuelta atrás».

A ese tercer libro le tenía más respeto todavía, no porque lo previera más o menos contundente, sino porque tiene novecientas páginas con letra pequeñita y su portada dice lo que tiene que decir, sin bonitos colores ni diseños modernos más allá del puro minimalismo: *La era del capitalismo de la vigilancia. La lucha por un futuro humano frente a las nuevas fronteras del poder.*

Aún no lo he leído. Se han cruzado otros también indispensables: *Cuentos*, de María Montero-Ríos, *Crece libres, vivir felices*, de Inma Serrano, novedades que atraparón mi atención y que me parecieron más urgentes, y la publicación de mi libro *Hablamos de personas. Fragmentos de una vida migratoria.*

O sea que se cruzó la realidad presente, próxima y palpable. Sé que leeré este tercer libro y seguramente te contaré mis impresiones en una futura entrada del blog.

## La Fábrica del Terror

No he leído el tercer libro pero tampoco me olvidé del tema. Un día encontré un documental de Salvados, la primera parte de un programa llamado «La Fábrica del Terror», en el que Arturo Béjar, ex directivo de Facebook e Instagram, contó cómo esta plataforma ignoró los daños que causaba a sus usuarios y cómo obligó a Mark Zuckerberg —tras denunciar el lado oscuro de Meta—, a pedir disculpas públicas en el Senado de Estados Unidos. Esto fue en 2021, cuando una macrodemanda señalaba a Zuckerberg como el mayor responsable por daño a menores en el mundo.

Arturo Béjar fue director de ingeniería de Facebook durante seis años, en un equipo llamado *Protect & Care*, que se ocupaba de la integridad de la red, es decir de la seguridad en general, y en particular de detectar y detener comportamientos maliciosos, de la atención técnica al usuario, de la supervisión de herramientas de seguridad infantil y del desarrollo de herramientas de comunicación para garantizar una experiencia segura en la red. Llegó a lo más alto en Silicon Valley mediante esta interesante labor de protección frente al acoso sexual, al bullying o a delitos de odio, hasta que dejó su trabajo en 2015, motivado por el deseo de cuidar mejor de su vida personal. Ya habiendo puesto las bases para una navegación segura en la red, se fue con la tranquilidad del trabajo cumplido.

Cuatro años más tarde regresó, ya que su hija de catorce años le avisó de que algo no iba bien en cuanto a seguridad en las redes sociales, pues un desconocido, usuario de Instagram, le había contactado con intenciones de acercamiento sexual. También le contó que prácticamente todas sus amigas habían recibido invitaciones similares, por parte de otros menores y, en ocasiones, de adultos. Trataron de reportarlo usando una herramienta que el mismo Béjar había creado, pero no funcionó porque no había herramienta disponible. Ni esa ni otras.

Entonces Arturo Béjar volvió al trabajo y asumió una labor como asesor del equipo de bienestar de Instagram, que priorizaba la salud mental de los usuarios más jóvenes. Y fue allí donde se dio cuenta de que todo su trabajo anterior había desaparecido, que ninguno de los nuevos trabajadores lo conocía y que la propia Meta mostraba a la prensa y a los

inspectores datos que no tenían ninguna relación con los que él había descubierto en los años anteriores.

En fin, el cuento es largo y muy intenso. Vale la pena ver la entrevista completa. Yo, por esos días ya estaba planteándome un cronograma de salida, especialmente de Facebook, ya que esta red ha supuesto un fuerte pilar para la difusión de mi web desde 2012 y está llena de seguidores y seguidoras de mi página, quienes merecen al menos una explicación. Así que la cosa no es tan sencilla como que *ayer sí quería estar en Facebook y hoy no quiero porque me leí dos libros y luego me vi un documental*.

## La Puerta de Salida

Dejar X (antes Twitter) fue de lo más fácil. Tan poca vinculación tenía con esta red y tanto me tiran para atrás sus políticas asociadas, que salir de ahí fue más una fiesta que un esfuerzo. Dejar Instagram tampoco me supuso grandes dificultades porque, aunque lo intentaba de vez en cuando, nunca me sentí especialmente cómoda en su sitio.

Por el contrario, dejar Facebook ha sido mucho más difícil. Tenía el hábito de publicar diariamente los recuerdos de entradas en mi blog. Había una continuidad en la comunicación con quienes seguían mi página. Servía como puente de conexión con amigas, amigos y colegas, a quienes cada vez veo menos dada la facilidad de la (pseudo)comunicación online. Facebook me va a hacer falta. Extrañaré la parte que me hacía sentir conectada, pero también disfrutaré de la que me hace sentir liberada.

Entonces no ha sido fácil dejar Facebook, pero el mismísimo Meta me está haciendo el favor de darme la patada hacia la puerta de salida, con su (cada vez más) indiferencia hacia la diversidad, la equidad, la inclusión y, sobre todo, la privacidad. Me irrita pensar en que ese millón de dólares que aportó al fondo inaugural de la campaña de Trump el pasado diciembre —incluida la de la criminalización de inmigrantes en situación irregular—, salieron, en parte, de mi bolsillo y seguro que ya no estaré cuando cumpla su plan de sustituir los verificadores de datos de terceros por notas de la comunidad, al más puro estilo Elon Musk y, menos aún, cuando haga realidad su grandiosa idea de despedir a buena parte de su plantilla, para sustituirla por Inteligencia Artificial.

Entonces sí, yo también me voy de Facebook, como muchos usuarios lo han hecho en los últimos tiempos. No es un drama. Me voy como me fui de Instagram y de X. Nadie me acosó, nadie me agredió, nadie me obligó. Es una decisión libre y personal, tanto como la de quienes prefieren quedarse allí.

## ¿Y Ahora Qué?

Por supuesto que seguiremos. Escribir hace parte de mi día a día, es una pasión imprescindible y hay mucho por contar. Sé que para ti, que has tenido la generosidad de llegar hasta aquí en este largo escrito, leer las entradas de mi blog resulta interesante y, en ocasiones, inspirador. Para mí es vital tu presencia y tus aportes, y nos seguiremos viendo en otras redes que he decidido mantener.

Claro que seguiremos. Como sabrás, desde hace tiempo publico mis entradas sin adherirme a un calendario y así seguirá siendo. Tampoco me guío por un número de palabras determinado por entrada ni por los últimos mandatos del posicionamiento. Sí te llegarán notificaciones de nuevas publicaciones a tu dirección de correo electrónico **si te suscribes aquí** o, si lo prefieres, puedes acceder a todas ellas por tu propia voluntad. Y por supuesto, tienes todo el derecho de olvidarme y dejar de recibir cualquiera de las notificaciones a las que te hayas apuntado en el pasado.

Esta página ha sido, es y seguirá siendo totalmente independiente. Nunca te pediré datos bancarios para leer los artículos del blog. **No vendo datos personales ni compro reseñas en Google**. Nadie me paga un céntimo por publicidad de ningún tipo y el único motivo por el que enlace o incluyo, en ocasiones, aportes de terceros, es el del interés que tienen y siempre son seleccionados según mis criterios.

Esta web se actualiza permanentemente y vela por la seguridad de sus visitantes. Pero soy consciente de que estar en el mundo virtual nos hace a todos y a todas vulnerables de alguna manera. Si por algún motivo aparecen errores, enlaces rotos, redirecciones indeseadas o cualquier comportamiento sospechoso en esta página, puedes tener la tranquilidad de que están siendo detectados y, de todas maneras, te agradeceré **cualquier comunicación al respecto**.

Por último, te recuerdo que siempre puedes hacer tus aportes al final de cada escrito, expresar tus reflexiones y proponer temas de tu interés. Tu mirada y tus comentarios constructivos siempre serán bienvenidos.

**Seguimos en contacto... ¡Porque vivir mejor SÍ es posible! ♦**



*Si de verdad queremos existir, en vez de destruirnos traslademos una ética a ese mundo invisible y a la vez lleno de contenido.*



# HABLAMOS DE PERSONAS

## *Fragmentos de una Vida Migratoria*

Este es el libro «HABLAMOS DE PERSONAS. Fragmentos de una vida migratoria». Con él aparecieron memorias que creía olvidadas y, con ellas, intensas sensaciones. Se removieron los más profundos sentimientos de desarraigo, de miedo, de abandono, pero también de esperanza, de ilusión, de alegría...

Escribir *HABLAMOS DE PERSONAS. Fragmentos de una vida migratoria*, ha supuesto una experiencia imposible de imaginar antes de su llegada. En 167 páginas, comparto algunos de los momentos que considero

trascendentales, no solo para mí y mis memorias personales, sino también para otras personas interesadas en el tema de la inmigración, sean cuales sean sus motivaciones.

Todo empezó una mañana, cuando me desperté con un sobresalto por la consciencia de los años transcurridos, y me di cuenta de que muy pronto cumpliría la mitad del tiempo de mi vida vivida en mi país de origen, Colombia, y la otra mitad en mi país de inmigración, España.

Entonces, como de costumbre, me puse a escribir. Y letra tras letra vinieron a mí recuerdos, imágenes, momentos horribles, tiempos preciosos. Y todo esto empezó a tomar la forma de un libro en mi imaginación. Al principio pensé que sería fácil, porque escribir historias es uno de mis juegos favoritos. Para explicar y, sobre todo, para entenderme a mí misma en esta nueva aventura, expresé en las primeras páginas:



La inmigración ha impactado mi vida de tal manera que ha dejado de ser un asunto estrictamente privado. Por esto es que, en paralelo a mi evolución personal, he dedicado una parte importante de mi formación académica y de mi quehacer profesional al tema. He pensado transmitirte estos conocimientos de manera formal, pero muy pronto me di cuenta de que me hacía más feliz contarte historias que reflejaran los procesos de quienes decidimos emigrar. Algo así como cuando te comparto los escritos en el blog, algunos de los cuales encontrarás también en este libro.

**Los primeros párrafos llegaron con gran fluidez. Me entusiasmé tanto, que al segundo capítulo entré con una energía desbordante y me fui metiendo en el tema sin ningún tipo de freno, hasta que me di cuenta de que me estaba metiendo en un buen atolladero.**

Aparecieron memorias que creía olvidadas y, con ellas, intensas sensaciones. Se removieron los más profundos sentimientos de desarraigo, de miedo, de abandono, pero también de esperanza, de ilusión, de alegría. Y salieron frases como estas, recordando el momento de la partida:

Llegamos pronto y con tiempo para desayunar. Ese desayuno de aeropuerto. Ese café del adiós que sabe raro. Ese *croissant* del silencio, ese silencio que suena intrascendente: «salió bonito el día», «decían que iba a llover», «esta vez no me dejé nada»... Mentira, uno siempre se deja algo.

Llegó la hora de embarcar. Ruidos habituales de aeropuerto, locuciones sobre cuidar el equipaje y acerca de próximas salidas. Gente apresurada por llegar al abordaje, otros que se abrazan, algunos a quienes parece no importarles nada, pues viajar será para ellos habitual. Y entre tanta gente, la mirada indescriptible de aquellos que se quedan, la mirada de los ojos que lo dicen todo: «adiós» y «no te vayas», a la vez.

Ayayay... «esto no va a ser tan simple», pensé, mientras releía y se me iban retorciendo los recuerdos por dentro, abarrotándose las palabras unas sobre las otras, como si estuviera destapando una olla a presión. Durante las siguientes semanas, mis múltiples ocupaciones me sirvieron de excusa para no escribir. Cuando encontraba un tiempo libre y me ponía con ello, acababa distrayéndome cotilleando en Facebook, enviando algún email pendiente, levantándome de la silla para hacerme un café y encontrándome de camino hacia la cafetera con alguna otra distracción... porque siempre hay algo «mejor» que hacer, con tal de no afrontar alguna resistencia.

Para no forzar procesos, porque eso siempre acaba mal, me concedí un poco más de tiempo en «cordial convivencia» con mi bloqueo, hasta que un par de meses después tuve que tomar una decisión: o abandonaba la idea de escribir un libro sobre la inmigración y sus implicaciones emocionales, basado en mi propia historia migratoria, o dedicaba prácticamente todo mi tiempo libre a compartir estos fragmentos, lanzándome al aire sin paracaídas. Y decidí lanzarme.

**Durante algo más de un año me sumergí, entonces, en el recorrido de una historia migratoria llena de significados para mí. Pero no me interesaba demasiado insistir en mi particular vivencia. Lo que realmente me importaba era utilizarla para hablar de lo que nos afecta a todas y a todos... o nos debería afectar:**

💧 La situación de miles y millones de personas inmigrantes que experimentamos, sufrimos o gozamos nuestros procesos migratorios, cada quien con sus particulares condiciones.

💧 Lo que sentimos cuando partimos y cuando llegamos a un nuevo lugar, dejando como huella nuestra ausencia y a la vez ocupando un espacio en otra parte.

💧 Los duelos de la inmigración y la necesidad de considerar el asunto de la salud mental como un aspecto importantísimo, tanto para nosotros y nosotras, inmigrantes, como para otras personas con quienes transitamos el camino de la vida.

Hay mucho más, pero prefiero no contártelo todo, pues quiero dejarte sorprender. Este libro ha nacido para compartir algunas vivencias migratorias y para acompañarnos mediante su lectura en este trayecto de cambios y, ojalá, de nuevos encuentros y aventuras por vivir.

*Te invito a acompañarme en este nuevo viaje* ♦

*¿Quieres leer este libro?*

Venta Online



Venta Online



Venta Directa y Online



*Hablamos de guerras y de paz, de hambre y de salud, de muertes y de vidas. Y sobre todo, hablamos de personas.*

# «Con la maleta llena»

## *Resumen*

**Fueron tres horas de contacto en las que nos permitimos sentirnos, percibiendo las vidas propias y ajenas de una manera más amable, menos dura, más humana y más coherente con la realidad que elegimos cuando decidimos emigrar.**

Tuvo lugar el taller «**Con la Maleta Llena**», en esta ocasión dedicado a colombianos y colombianas que viven en España. Este taller fue organizado por el **Grupo Interno de Trabajo «Colombia nos Une»** y se realizó en el **Consulado de Colombia en Valencia**. Mi colaboración en esta actividad se realizó desde el programa **enREDad@s – Grupos de Apoyo Emocional**.

Fueron tres horas de una intensidad propia de nuestro carácter colombiano, apasionado y dispuesto a la comunicación, donde las emociones emergieron con gran facilidad y las ganas de encontrarnos priorizaron los límites de la realidad del tiempo y del espacio.

Diseñé hace unos años este taller: «Con la Maleta Llena», motivada por el interés de aportar en el campo psicosocial espacios de encuentro entre personas inmigrantes. Siempre ha sido bien recibido y me ha traído grandes satisfacciones, y aunque parece algo simple, este taller trae consigo algunos retos basados en la consciencia de la responsabilidad que conlleva:

El reto principal es el de procurar un ambiente confiable, seguro y respetuoso con la confidencialidad, en el cual las personas puedan expresar sus emociones respecto a su vivencia migratoria.

### **Expresar las emociones**

Qué sencillo es llegar a un sitio donde esperas que te den la charla para salir con «la tarea hecha», con las preguntas colmadas de respuestas. Qué difícil es que te propongan aparcar por un momento las urgencias cotidianas y más difícil aún cuando aprietan las carencias... de trabajo, de situación legal, de economía, de recursos prácticos... todas tan importantes de resolver... y aun así darte tiempo de SENTIR, de mirarte y de mirar a los demás, de expresarte sin



*mariadararuiiz.com*

palabras, de escuchar, de callar para dejar que hable el cuerpo.

Y así fue... en este taller conseguimos distanciarnos por un rato de tan importantes cuestiones, para conectar con otro aspecto fundamental: la relación con nosotros/as mismos/as y el peso de la maleta llena de emociones que pocas veces reconocemos.

### **Un ambiente confiable y seguro**

Este es otro reto en apariencia fácil de lograr. Un ambiente seguro y confiable no es necesariamente aquel donde te reciben con abrazos y sonrisas, y te dicen que todo va a irte genial. No. Un ambiente seguro y confiable es aquel donde puedes dejar por un momento las defensas y expresarte sin miedo, hasta donde

puedas, sin forzar nada y sin necesidad de abrirte de par en par, tomando en cuenta que al día siguiente posiblemente no sabrás qué hacer con tanta intensidad, cuando «la fiesta» haya acabado y no haya nadie ahí para ayudarte a elaborar la experiencia.

### **Emociones diversas**

En este taller me ha admirado la capacidad de las y los participantes para entrar en la dinámica emocional. Personas de edades diversas y con diferentes experiencias que han marcado su identidad migratoria, expresaron su nostalgia, extrañeza, ansiedad, miedo, sentimientos de exclusión, enfado... fe y esperanza, agradecimiento con la vida, amor por Valencia, ganas de conocer la nueva cultura, ganas de ayudar a los

El reto principal es el de procurar un ambiente confiable, seguro y respetuoso con la confidencialidad, en el cual las personas puedan expresar sus emociones respecto a su vivencia migratoria.

demás... todo esto dentro de un casi generalizado sentimiento de SOLEDAD, que rompió todos los tópicos.

Así vamos, así vivimos. Y así disfrutamos de cada oportunidad para encontrarnos. Nos permitimos sentirnos, percibiendo las vidas propias y ajenas de una manera más amable, menos dura, más humana y más coherente con la realidad que elegimos cuando decidimos emigrar.

Muchas gracias a todas las personas que participaron en este encuentro y a los organizadores de Colombia Nos Une por la oportunidad de impartir este taller tan necesario para la salud emocional de colombianos y colombianas de la Comunidad Valenciana.

**Seguiremos compartiendo...** ♦



*La inmigración no es un problema sino una condición. El problema es lo que acontece alrededor de esta*

# «Háblanos de Tí»

## *Resumen*

En días pasados tuvo lugar el Taller: «Háblanos de Tí», organizado por el Escritorio de víctimas y restitución de tierras del Consulado de Colombia en Valencia (España).

Este taller fue adaptado a las necesidades específicas de personas colombianas víctimas del conflicto armado, lo cual supuso tomar en cuenta antecedentes psicológicos de estrés y de trauma, que fueron abordados dentro de los límites de tiempo y del objetivo de la actividad, consistente en ofrecer un espacio de encuentro cercano, cálido y familiar, que les permitiera a los participantes expresar sus vivencias y sentirse arropados por su comunidad.

Como es habitual en los talleres psicosociales que realizo, en el Taller «Háblanos de Tí» se empezó con una dinámica no verbal de presentaciones, en la que los participantes escribían en una tarjeta una emoción, sensación o sentimiento asociado a su estado actual y con esta iniciaban una conversación con sus compañeros/as, durante un paseo por la sala. El contacto con la mirada fue una de las indicaciones prioritarias. Expresaron emociones como: amor, desespero, valentía, paz, rabia o miedo, entre otras.



## Desarrollo de la Actividad

A partir de esta primera dinámica, cada uno expresó al grupo sus motivos para asistir a este taller. El eje troncal del encuentro consistió en narrar historias de vida, actividad que usa herramientas terapéuticas basadas en los beneficios de expresar nuestras vivencias, contando con un espacio seguro de escucha y comunicación no violenta. Para estas narraciones se dio libertad para hablar, o no, aclarando de antemano la confidencialidad de la información.

La mayoría de las y los participantes contaron sus experiencias de violencia en Colombia, los motivos que les llevaron a buscar asilo en España, sus pérdidas o su dificultad para elaborar sus duelos debido a la urgencia por desarrollar un proyecto migratorio en Valencia.

Como se puede comprender, cada narración estuvo acompañada de una emocionalidad particular, **según el carácter de la persona que la contaba**. En dos ocasiones la dinámica fue combinada con una pausa para que el mismo grupo aliviara la tensión de la persona que narraba. En estos momentos aprovechamos para introducir dinámicas de trabajo psicocorporal (con cuidado de no forzar procesos psicósomáticos para los que no estaban preparados) y para explicar la necesidad de gestionar las emociones y conocer las reacciones del cuerpo ante estas, resaltando que no se trata de «no sentir» sino de poder aceptarlas y saber qué hacer con ellas.

En tres ocasiones se usaron dinámicas de contención, todas consistentes en que el mismo grupo actuara como apoyo mutuo, no solo desde la palabra sino también

desde el cuerpo, meciendo, sosteniendo, acompañando.

En general, tal como estaba previsto, se tomó en cuenta especialmente la experiencia de violencia, por lo cual se incluyeron herramientas técnicas específicas de tratamiento del trauma en dinámicas grupales, así como herramientas basadas en técnicas terapéuticas narrativas y en la **Psicoterapia Caracteroanalítica**, esta última con la herramienta de trabajo psicocorporal enfocado a la atención psicosocial.

Todas las propuestas tuvieron como fin aliviar el estrés derivado de las dificultades y tensiones, tanto por el proceso adaptativo en sí mismo, como por las condiciones emocionales que implican la distancia del grupo social de apoyo de la persona que emigra, tomando en cuenta que, en el caso de personas víctimas del conflicto armado en Colombia, el estrés contiene características particulares que pueden agravar estados emocionales disfuncionales pero que, a su vez, atendiendo a sus condicionantes, también pueden ser una oportunidad para la resiliencia y la evolución personal de las personas afectadas.

## Conclusiones

Considero que se han cumplido los modestos objetivos de este taller puntual, consciente de que no nos permitiría profundizar en temas que no pudiéramos gestionar más adelante, por no tener previsiones de seguimiento, como sí sucede en los procesos psicoterapéuticos o en grupos psicosociales con sesiones continuadas. Pero estas actividades puntuales tienen la capacidad de aliviar el sufrimiento, fortalecer redes y afianzar las

## Todas las propuestas tuvieron como fin aliviar el estrés derivado de las dificultades y tensiones, tanto por el proceso adaptativo en sí mismo, como por las condiciones emocionales que implican la distancia del grupo social de apoyo de la persona que emigra.

acciones que ya se están realizando en los programas de apoyo, en este caso el del «Escritorio de víctimas y restitución de tierras» del Consulado de Colombia en Valencia (España).

### Se detectaron algunas situaciones que considero de importancia para tomar en cuenta en futuras actividades:

💧 Las personas necesitan estos espacios de encuentro para narrar sus experiencias, no una sino muchas veces. Esto tiene un valor terapéutico inmenso, al explicar y explicarse ellas mismas acontecimientos muy difíciles y a veces imposibles de integrar corticalmente.

💧 La experiencia de escuchar y de ser escuchadas también aporta un gran beneficio, ya que en la vida cotidiana son muy pocas las oportunidades para la conversación con personas con las que puedan establecer vínculos profundos.

💧 Existe una permanente ambivalencia, respecto a la percepción del peligro en Colombia y al sentimiento de seguridad conseguido en España, y a la vez sentimientos de constante anhelo y esperanza de volver al país de origen.

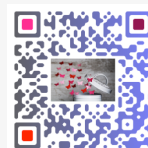
💧 Ha sido muy importante la libertad que han tenido los participantes de hablar o no. Quienes decidieron no contar sus experiencias fueron igualmente

reconocidos y fue en el trabajo corporal en el que pudieron expresar de otras maneras sus estados emocionales.

💧 La sensación de soledad y la dificultad para elaborar sus duelos, acrecienta el estrés migratorio. Esto se vio claramente en este grupo, en el cual la mayoría de los participantes expresó su consciencia de estar cargando con una «mochila llena de dolores» que no han tenido oportunidad de atender, por la urgencia de responder a otras cuestiones más prácticas.

💧 Todas y todos los participantes expresaron su agradecimiento al Consulado por la invitación a este encuentro y su deseo de continuidad de este tipo de actividades, para poder profundizar y crear vínculos más permanentes, en un grupo capaz de evolucionar con el tiempo. ◆

*¡Lee más  
sobre  
Inmigración!*



# «Y tú... ¿Cuál es tu Proyecto?»

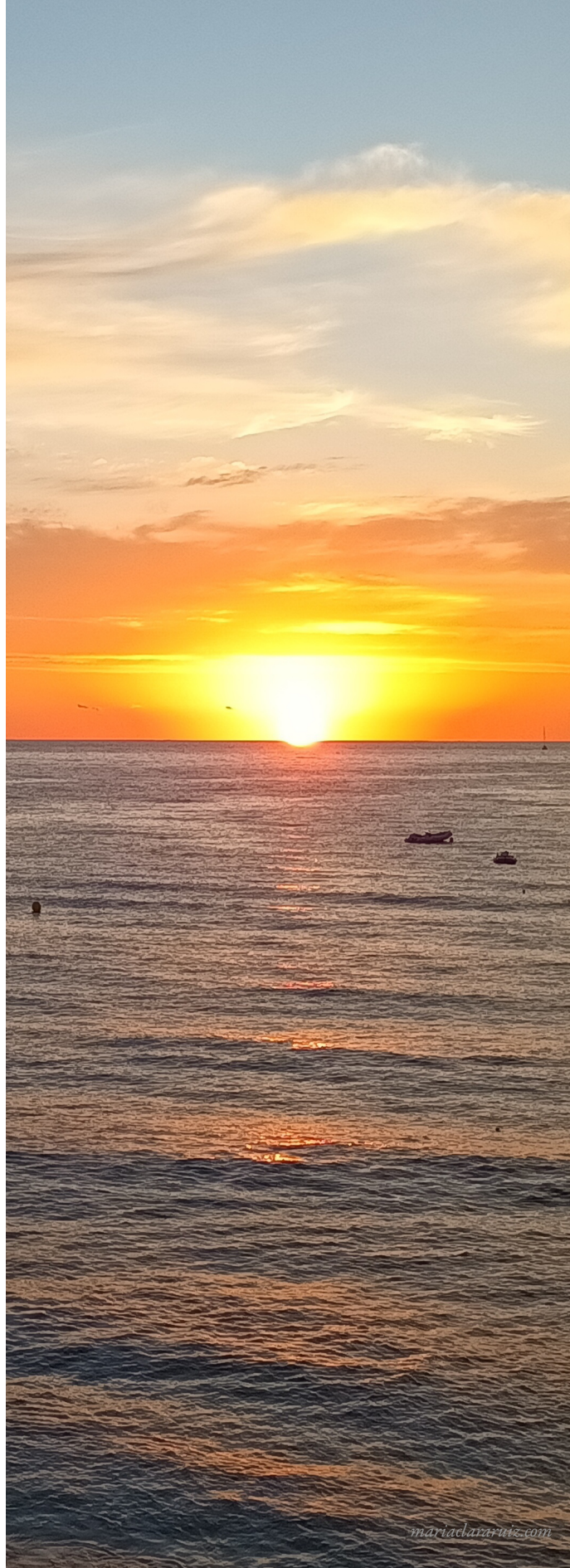
## *Resumen*

El programa «Y Tú... ¿Cuál es tu proyecto?» fue diseñado hace algunos años como respuesta a las inquietudes de lectoras y lectores de esta web, que solicitaban recursos para diseñar su plan de vida. En esta ocasión lo he adecuado a un formato de taller puntual, de acuerdo con las necesidades del colectivo de jóvenes colombianos.

Así que, una vez más, nos encontramos con personas colombianas residentes en la Comunidad Valenciana para reflexionar acerca de nuestro proceso migratorio, poniendo el énfasis en la salud emocional.

Este taller fue organizado por el **Grupo Interno de Trabajo «Colombia nos Une»** y se realizó en el **Centro Social Joan Climent (Gandía)**, contando con la comunidad colombiana, actualmente en proceso de conformarse en asociación, liderada por Alain Montaña.

Como es habitual, la motivación de los/las participantes y las ganas de conectar han sido muy estimulantes. Pasamos tres agradables horas, combinando la expresión verbal con dinámicas psicocorporales, todo



dentro de una estructura informativa y participativa acerca del proyecto de vida, que en este caso está estrechamente relacionado con el proyecto migratorio.

## Una gran necesidad de comunicar

Las dinámicas de presentación tuvieron diferentes momentos. La necesidad de comunicar es tan imperiosa que cuando nos encontramos, haya iniciado o no la actividad, empezamos espontáneamente a comentar aspectos de nuestra experiencia migratoria. Como alguien expresó más adelante: «nos sentimos en familia, aquí estamos como en casa».

Ya en la estructura del taller, se propusieron presentaciones verbales y otras no verbales, tomando contacto con la mirada, con las sensaciones del cuerpo, con el lenguaje más allá de la palabra. Esto permitió tomar consciencia de nuestra forma de relacionarnos, de cómo nos sentimos y actuamos cuando miramos (o no) y cuando somos vistos (o no) por los demás.

En el grupo había personas de diferentes edades, diversos momentos del proceso migratorio, expectativas y percepciones respecto a la experiencia de vida en España. Esto aportó un clima de escucha y de atención que facilitó enormemente la comunicación.

## Y tú... ¿Cuál es tu Proyecto? ...Construcción de Proyectos Vitales

Por otra parte, dedicamos un tiempo a la exposición de recursos acerca de la construcción de proyectos vitales como medio para la formulación de metas y objetivos. En el caso de esta población en

particular (colombianos y colombianas residentes en la Comunidad Valenciana), fue muy importante la información acerca de la prevención en salud mental, asociada a la condición migratoria.

Tal como comentaron los asistentes, conocer las características del proceso migratorio y a partir de ahí los recursos para construir un proyecto de Vida, les dio la tranquilidad de saber que sus vivencias son similares a las de otras personas, que muchas de sus emociones y problemáticas tienen una lógica posible de comprender y que ellos y ellas pueden gestionar su salud física y mental, necesarias para la consecución de sus proyectos, en un estado de equilibrio y bienestar, lo cual permitirá afrontar las demandas de la vida cotidiana de forma más eficaz y sin excesivo sufrimiento, más de lo que supone la ya dura realidad de gran cantidad de personas inmigrantes.

## Somos Agentes Sociales

También se abordó el hecho de ser agentes sociales en la comunidad y la responsabilidad acerca de los mensajes que se transmiten a otros colombianos con expectativas de emigrar a España. Contando con el derecho de todos y de todas de aspirar a una mejor calidad de vida, esto también supone contar con informaciones realistas y con todos los recursos necesarios para tomar decisiones acertadas.

Ha sido un gran placer acompañar en esta ocasión al grupo de colombianos en Gandía. Seguiremos aportando ideas, conocimientos y vivencias, en beneficio de la salud emocional de colombianos y colombianas de la Comunidad Valenciana. ♦

Todas las actividades con enfoque psicosocial en las que colaboro con otras entidades, se realizan desde el programa:

enREDad@s – Grupos de Apoyo Emocional

---

## *Bibliografía de Referencia*

Durante mi trayectoria profesional me he basado en una amplia bibliografía que fundamenta mi pensamiento y mis criterios para la práctica en mi trabajo clínico y psicosocial. Haz click para acceder a::

[Bibliografía general para temas de clínica y psicosocial](#)

[Temas específicos relacionados con la inmigración](#)

[Artículos propios relacionados con la inmigración](#)

[Artículos propios relacionados con el duelo](#)



*Mientras haya una sola persona sufriendo el rechazo y la exclusión social y sea despojada de los derechos más fundamentales, tendrá sentido continuar en la denuncia y en el trabajo por un mundo mejor.*





*Y hoy, más que nunca, es preciso soñar. Soñar,  
juntos, sueños que se desensueñen y en  
materia mortal encarnen.*

*–Eduardo Galeano–*



*Soñar, juntos...  
¡Con la que está cayendo!*

# ¡Con la que está cayendo!

## *Nueva Colección*

He creado en este blog una nueva colección de artículos ya publicados, titulada: «¡Con la que está cayendo!», a propósito de los temas más recurrentes de las semanas precedentes en los espacios sociales, clínicos, personales... y en todos los ámbitos en los que nos movemos cada día.



**Han llegado nuevos tiempos y, con ellos, nuevas ideas!**

Como te conté en *Dejar las Redes Sociales. Una Decisión Personal*, los rituales hasta ahora conocidos de este blog se han transformado.

Quiero agradecer a tantas personas que han respondido a mi comunicación acerca de la decisión de dejar algunas redes. El respeto mutuo hacia la libertad de nuestras elecciones da sentido y estimula a continuar. Me ha sorprendido gratamente la amplia receptividad a la invitación a [suscribirse en este blog](#) para seguir en contacto.

Como comentaba también en el pasado artículo, tenía el hábito de compartir diariamente los recuerdos de entradas en el blog, según las fechas de las publicaciones, y esto permitía la continuidad en la comunicación con quienes seguían mi página, especialmente en Facebook.

Para compensar esta ausencia y seguir construyendo puentes de conexión, he creado en este blog una nueva colección

de entradas ya publicadas, titulada: «¡Con la que está cayendo!», a propósito de los temas más recurrentes de las semanas precedentes en los espacios sociales, clínicos, personales... y en todos los ámbitos en los que nos movemos cada día cuando conversamos con otras personas, cuando accedemos a los medios de comunicación o cuando, simplemente, nos encontramos abstraídas/os en nuestras sensaciones y en nuestros pensamientos acerca de este complejo mundo que habitamos.

El juego consiste (y puedes hacerlo tú también usando el buscador) en acceder a unos cuantos temas relacionados con lo que nos ha parecido importante, estimulante o preocupante recientemente.

Entonces, para cada entrega elegiré algunos temas y, a partir de sus resultados seleccionaré una página o artículo ya publicado en el blog, para actualizarlos y recordarlos en la nueva publicación.

Y así lo haré, con alguna frecuencia, combinando este ejercicio con las ya conocidas selecciones de la colección **10 Reflexiones**, con las revistas **¡Mil Gracias!**, con los **Comentarios de libros, cine y otras pasiones** y, por supuesto, con nuevas publicaciones que irán llegando en el futuro.

**¿Jugamos? ... ¡No te pierdas la próxima entrada con la primera selección de ¡Con la que está cayendo! y recuerda que tú también puedes comentar, opinar, sugerir y aportar! ♦**



*Inspirémonos en la emoción de conectar cuerpo  
y pensamiento, motivémonos a descubrir la  
magia de sentirnos, escucharnos, crear, jugar,  
apasionarnos*

enREDad@s

GRUPOS DE APOYO  
EMOCIONAL

*enREDad@s continúa  
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



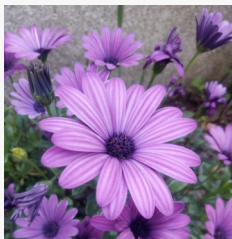
Aquí se defienden los derechos humanos, la dignidad, el respeto a la diferencia y la libertad de elegir el lugar donde se decide estar.

## Blog



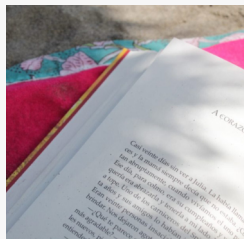
Encontrarás una gran cantidad de artículos, historias, presentaciones y entrevistas sobre diferentes temas relacionados con la Psicología.

## 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 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 Dénia (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» y «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 Dénia
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 Carácter-analítica
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 Virginitad

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

- 445 600 Mil Gracias!! – Los 20 Artículos más leídos de mi Blog
- 446 Taller: «Con la Maleta Llena» – Valencia
- 447 Resumen: «Con la Maleta Llena» – Valencia
- 448 Conferencia: Carácter y Cuerpo en Psicoterapia: Encuentros y Divergencias
- 449 Ruptura de Pareja y su Torbellino Emocional
- 450 Rupturas Amorosas – 12 Canciones y un Adiós
- 451 Resumen: «Háblanos de Tí» – Valencia
- 452 Taller: «Y tú... ¿Cuál es tu Proyecto?» – Gandía
- 453 Resumen: «Y tú... ¿Cuál es tu Proyecto?» – Gandía
- 454 Taller: «Y tú... ¿Cuál es tu Proyecto?» – Castellón
- 455 Resumen: «Y tú... ¿Cuál es tu Proyecto?» – Castellón
- 456 Anorexia y Bulimia, la Suspensión en el Tiempo
- 457 Humanidad... ¿estás ahí? – PERSONAS migrantes – 10 reflexiones
- 458 Felices y Pacíficas Fiestas 2023 – 2024
- 459 Vivir Mejor Sí es Posible
- 460 Psicoterapia: ni máquinas ni recetas
- 461 Cuando la necesidad y la felicidad se dieron la mano
- 462 Las Malas Noticias
- 463 Flores y Fuego – 8 de Marzo, día internacional de la Mujer
- 464 Quiero ir a Terapia... ¿Qué debo hacer? – 10 Reflexiones
- 465 Depresiones Postergadas
- 466 Eso se llama Salud
- 467 Cuando no nos siguen en las Redes
- 468 Lecturas para Verano – 10 Reflexiones
- 469 Crecer libres, vivir felices – Donyets
- 470 Cuentos. Cómo nos hablan de nuestra vida cotidiana – M. Montero-Ríos y Ch. Vareilles
- 471 Cuando hablamos de inmigrantes, hablamos de personas
- 472 HABLAMOS DE PERSONAS. Fragmentos de una vida migratoria
- 473 La Antropología del Duelo Migrante – UCN Chile
- 474 De Muertes y de Vidas – Día Internacional de las PERSONAS Migrantes
- 475 2024 – 2025 Con más Consciencia
- 476 Dejar las Redes Sociales. Una Decisión Personal
- 477 ¡Con la que está cayendo! – Nueva Colección
- 478 Soñar, juntos... ¡Con la que está cayendo!
- 479 Presentación de «HABLAMOS DE PERSONAS» en Manuel (Valencia)
- 480 Presentación de «HABLAMOS DE PERSONAS» en Jesús Pobre (Alicante)
- 481 Levantando Muros – 8 de marzo, día internacional de la Mujer
- 482 Terapia de Pareja – Transformar lo transformable
- 483 «La Caza» (Jagten)- Efecto Contagio
- 484 Parálisis por análisis: entre bucles y bloqueos
- 485 SOMATOPSIKODINÁ-MICA. Una mirada funcional de la relación cuerpo-mente. Manuel Redón Blanch

# 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 Dénia.



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.



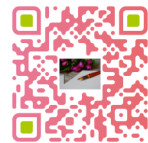
Este blog permanece en su identidad, su función y su motivo: la apertura a un entorno virtual que cambia a toda prisa, con un lenguaje comprensible en temas relacionados con nuestra salud emocional y psicosocial.





# ¡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!*



# María Clara Ruiz Martínez

Psicóloga

Psicoterapeuta Caracteroanalítica

Número de Colegiado: CV10414

Certificado Profesional Sanitario No 13094



---

«Setecientas Mil Gracias» es una autoedición, independiente y gratuita en su versión online.

Puedes compartirla libremente y recuerda las normas de Licencia de:

**Creative Commons**



Dénia (España), diciembre de 2025