

# CIEN MIL GRACIAS!!

Los 20 artículos más leídos de mi blog

María Clara Ruiz





#### Autora:

María Clara Ruiz Martínez

#### Corrección de Textos:

María Cristina Martínez

#### Fotos:

Vicent Pérez, Sandra Keil. Brad Keil, Camilo Ruiz, María Clara Ruiz, Yolanda Carrascosa, Laura Peña y otros autores de la web *filkr.com*.

#### Origen:

Blog: Psicoterapia y Otras Posibilidades - María Clara Ruiz. http://mariaclararuiz.com

# 100.000 Gracias...

#### Por tu compañía y por tu presencia

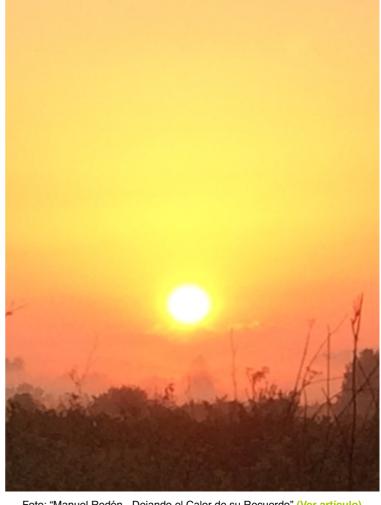


Foto: "Manuel Redón - Dejando el Calor de su Recuerdo" (Ver artículo)

Yo escribo lo que me interesa, lo que me conmueve, lo que me fascina de la vida, de mi profesión, de mi trabajo.

Tú lo recibes, lo lees, te fascina o te conmueve y juntos damos vida a estos escritos, que han nacido de un profundo afecto y que tú alimentas con tus ideas, tus palabras de ánimo, tus acuerdos y tus desacuerdos.

Hacer un blog hoy en día no es una idea tremendamente original. Pensarás que no hay por qué tirar cohetes por tan común evento. 100.000 visitantes han llegado a esta página después de un poco más de tres años y a mí esta modesta cantidad - tomando en cuenta que hay páginas que reciben más de 100.000 visitantes en un día-me resulta extraordinaria.

Cada página en blanco me ha supuesto un aprendizaje y cada página escrita una ilusión para la próxima vez. La falta de inspiración o de tiempo, el cansancio o los miedos ocasionales nunca han conseguido que desista.

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.

Así que gracias, Cien Mil gracias por leer, por comentar, por responder, por compartir en las redes sociales, por sugerir las lecturas en diferentes espacios.

Y para celebrar el buen momento, te invito a compartir este pequeño libro virtual, con una selección de las 20 entradas más leídas, de las 181 publicadas hasta ahora.

Dedico esta selección de artículos a quienes siguen pensando que se puede estar mejor. Y también a mi querido amigo y maestro Manuel Redón, quien partió hace algunos meses dejándonos el calor de su recuerdo.

María Clara Ruiz Martínez

#### 06. Yo voy al Psicólogo... ¿Y qué?

Acerca de los mitos que existen sobre de la Psicoterapia.

#### 08. Aquellos Duelos no Resueltos

¿Qué pasaría si nos tomáramos más tranquilamente el tiempo para vivir los duelos con consciencia?

#### 11. Se aprende a Amar siendo Amado – El Tacto y el Tocar

Silencio... cierra lo ojos... respira. Date unos segundos para recordar...

#### 14. La Pérdida Ambigua, Aceptando la Incertidumbre

La pérdida ambigua también se produce por circunstancias desconcertantes en la vida cotidiana.

#### 18. La Violencia Cotidiana

Esa, la de todos los días, la que no se ve.





#### 21. El Amor... Lo que no es

Es posible transformar las relaciones viciadas, ya sea por el paso del tiempo como por las propias trampas del carácter.

#### 23. Las Redes Sociales: Usos y Abusos

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

#### 26. Gracias... por enseñarme tu Límite

Sucede en la relación con niños y con adolescentes, pero también con personas adultas. Con la pareja, con los amigos, con la familia, con jefes, con compañeros de trabajo. En el contexto de esta frase tan católica que dice: "el amor todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta", hablar de límites parece más un sistema de tortura que una manifestación de salud.





#### 28. La Resignación, una Peligrosa Comodidad

No resignarse no significa emprender una lucha a contracorriente e irracional para conseguir todo lo que se desea. Se puede recibir voluntaria y activamente una experiencia, y esto es muy diferente a conformarse o someterse.

#### 30. Cuando se rompe la Pareja

Porque la forma como se viven las relaciones, incluidas las rupturas, nos dan información sobre nosotros/as mismos/as, y nos avisan si hay que hacer algunas "reparaciones" antes de continuar con la marcha. Nos dan claves, por ejemplo, sobre la manera como vivimos los vínculos afectivos.



#### 32. Acompañar en el Duelo

Lo bueno de cuando no se sabe algo es que se puede aprender. Y hay una variedad de formas de ayudar, que resultan más simples y viables que una lucha contra la corriente, para aliviar la pena de una persona que queremos y que, por eso mismo, nos afecta emocionalmente.

- 35. El Miedo a la Soledad y sus Estragos
- 39. "Me Falta Algo"- Sobre la Eterna Insatisfacción
- 42. Bloqueo Emocional y Psicoterapia
- 45. Un llanto de Colores Dependencia y Soledad
- 47. La Depresión y sus Síntomas visibles... e Invisibles
- 50. Parejas Mixtas, a la hora del Desencuentro
- 52. El Proceso también es Bienestar
- 54. La Codependencia Un "amor" que destruye
- 57. La Coraza Caracterial y Muscular

Y para terminar...

- 62. Conoce la Web
- 63. Todas la entradas del Blog

# Yo voy al Psicólogo

### ... ¿Y Qué?

¿Qué sucede cuando alguien te cuenta que va a Psicoterapia o cuando te sugiere que busques ayuda psicológica? ¿Te sientes confundido/a y enfadado/a? o, por el contrario, ¿te sientes tranquilo/a, cuidado/a y querido/a?

"Ir al Psicólogo" ha sido, según temporadas, modas y coyunturas, el dios y el diablo de sociedades en permanente cambio. Hay momentos y lugares en que se ha relacionado con el poder de consumo, como describen bastantes caricaturas que lo ironizan muy acertadamente, mostrando, por ejemplo, un grupo de mujeres de clase social alta contando a las demás sus descubrimientos en terapia mientras toman la merienda sin darse cuenta de lo que hay más allá de sus neurosis. En el extremo contrario, está la imagen del "loco", personaje arquetípico marginado y rechazado por sociedades más interesadas en la uniformidad que en la salud humana, definitivamente más afines a las "formas correctas" que a la disminución del sufrimiento.

Entre esos dos extremos vamos y venimos, algunos acercándose tímida y secretamente a la consulta de un terapeuta con la esperanza de sacar algo en claro sobre alguna situación vital difícil. Otros, gastando palabras,

gestos y actitudes para convencer a los demás de que una terapia no sirve para nada y de que lo mejor es vivir-lavida-que-son-cuatro-días, en vez de comerse la cabeza con tanto pensar. Y otros, implicándose de lleno en sus procesos personales, aprovechando la herramienta terapéutica para mejorar su calidad de vida emocional.

Son todo/as ello/as quienes motivan esta entrada, pues me animan a reflexionar sinceramente sobre el sentido de mi trabajo y me exigen cada día, no sólo más preparación y conocimiento, sino también más y mejor calidad humana para ejercer una labor en la que las emociones son lo esencial, en tiempos realmente difíciles de comprender.

Hay algunos mitos y miedos sobre la Psicoterapia que me resultan especialmente preocupantes, como todo lo que se convierte en una verdad incuestionable. Mi intención, lejos de convencer, es relativizar las cosas, motivando más a la reflexión y a la comprobación que al asentimiento pasivo:

 La Psicoterapia es cosa de locos: Es el mito más antiguo, que a primera vista ya nadie se cree, pero que tiene su influencia cuando se quiere comunicar la experiencia a familia y/o amigos, exponiéndose a una suerte de apoyos y de reproches.

- La Psicoterapia es para gente débil:
   Es una idea generalizada cuando se vive en un ambiente competitivo en el que la fuerza, a costa de lo que sea incluyéndose a uno mismo, vale más que la capacidad de vivir en compañía.
- La Psicoterapia dura toda la vida: Es un pensamiento arraigado, de acuerdo con la caricatura que se ha hecho del Psicoanálisis, en la que el paciente se tumba en el diván para contar sus problemas mientras el médico duerme la siesta.
- La Psicoterapia crea dependencia:
  Es uno de los miedos más actuales
  en tiempos en que la soledad y el
  autoabastecimiento reinan sobre la
  convivencia y el mutuo apoyo. Otro
  de los mitos más sonados, que tiene
  relación con este, es que "uno tiene
  que hacer las cosas sin ayuda,
  porque así lo hemos hecho siempre".
- Es suficiente con tener una actitud positiva: Este pensamiento hace parte de las últimas tendencias, en las que se ofrecen soluciones inmediatas, con el mínimo esfuerzo, para todo tipo de dolencias.

# Dado que no soy juez y sí soy parte, me limito a lo que me resulta esencial, y es el sentido del proceso terapéutico como herramienta de trabajo personal, desde mi experiencia como Psicoterapeuta Caracteroanalítica

• La Psicoterapia es sólo para gente con dinero: Este es otro de los mitos más comunes, que tiene que ver con la idea de la terapia clasista, propia de la época victoriana.

La Psicoterapia no es una cosa que uno compra y consume, y no existe como algo único. Lo que hay es una gran variedad de modelos terapéuticos, así como profesionales dedicados a la labor psicoterapéutica y, cada uno, con sus métodos y sus formas de percibir la vida y el trabajo, da a sus pacientes lo mejor o lo peor que tiene. Dado que no soy juez y sí soy parte, me limito a lo que me resulta esencial, y es el sentido del proceso terapéutico como herramienta de trabajo personal, desde mi experiencia como Psicoterapeuta Caracteroanalítica:

La Psicoterapia no es la única opción posible para estar bien. Tienes derecho de acceder a esta o no, y se ha de respetar la opción que consideres más oportuna. Una Psicoterapia que da prioridad a tu salud, es una herramienta para conocer y gestionar los mecanismos del carácter que te llevan a vivir de una determinada manera. Con esta base, cualquier persona, por cualquier motivo, puede acudir a la Psicoterapia, siempre y cuando tenga la disposición de participar activamente de su proceso, antes de esperar que alguien resuelva sus problemas con una especie de varita mágica, que evite cualquier asomo de dolor o de consciencia.

Existen varias alternativas, según las posibilidades y las motivaciones que llevan a una persona a solicitarla.

Además, los aspectos socioeconómicos son tomados en cuenta con realismo y con sentido de humanidad, en beneficio de todas las partes implicadas en el proceso.

Así pues, te invito a reflexionar sobre cada uno de los mitos y miedos expuestos, que han sido retomados en diversos apartados de este blog, a los que puedes acceder haciendo "click" en los temas relacionados.



# Aquellos Duelos No Resueltos

Vivir conscientemente los duelos garantiza la salud, la vitalidad, y sobre todo la posibilidad de experimentar la alegría y la liberación que se sienten cuando se ha completado el trabajo. Este es el mejor regalo que podemos dar a lo que se ha ido y es la mejor medicina para seguir con la vida, ya que la tenemos.

Vivimos tan deprisa que muy pocas veces nos damos la oportunidad de detenernos, de vernos y de sentirnos. Son tantas las distracciones, que difícilmente tenemos ese tiempo para conversar a solas con nosotros mismos, con nosotras mismas, porque al primer intento ya están llamando los "tengo que", la dinámica cotidiana de vivir al día, la maratón de exigencias para llegar a tiempo... ¿Llegar a donde?

Pensamos que al día siguiente, o el próximo fin de semana ya habrá tiempo para los recuerdos, porque hoy lo que toca es seguir en la linea de "cumplir" con las tareas pendientes, que se van acumulando cuando nos damos un respiro para tomar el aire que nos pide el cuerpo, retenerlo un poco y soltarlo... 13 segundos invertidos en una bocanada de vida.

Pero ¿qué pasaría si nos tomáramos más tranquilamente ese tiempo, y todo el que hiciera falta? Posiblemente no sería tan divertido como parece, imaginándolo. Tal vez aparecerían todas esas otras tareas pendientes, las de los duelos que dejamos pasar, por falta de tiempo, o porque nos dijeron que había que "pasar página", o porque "un clavo saca otro clavo", o porque "la vida es muy corta y no está para malgastarla llorando por lo que no va a volver", o porque "al fin y al cabo no era tan importante". Y a veces simplemente porque no nos dimos cuenta de que estábamos ante un duelo!! Parece mentira pero sí, pasa.

Y como, cada vez más, nos instalamos en el sistema de usar y tirar, eso de darse un tiempo para sentir los duelos parece como de otra época. Y mucho más absurdo parece cuando el "repuesto" de lo perdido está disponible a la vuelta de la esquina. Sin embargo, recordemos que el cuerpo no se deja engañar tan fácilmente y tarde o temprano aparece esa "mosquita cojonera" avisando que hay un dolor que no se ve, pero que tampoco se va.

Hay duelos que son más "aceptables" socialmente que otros, por ejemplo el de la muerte de un ser querido, por hablar de lo considerado más grave dentro de la escala social. El divorcio también ha sido valorado como un duelo importante, al menos hace unos años. Aún así, a medida que pasa el tiempo más se tiende a presionar a la persona en duelo para que rehaga su vida rápidamente y no dedique "demasiado" al sufrimiento que le supone la pérdida de la pareja o la muerte de una persona querida.

Tal vez aparecerían todas esas otras tareas pendientes, las de los duelos que dejamos pasar, por falta de tiempo, o porque nos dijeron que había que "pasar página", o porque "un clavo saca otro clavo", o porque...

#### Pero, ¿quien tiene la medida justa?... ¿cuándo es demasiado?

Y además, ¿qué pasa con aquellos duelos "pequeños" y a veces invisibles? Pues que muchas veces pasan de largo, sin elaborarlos, porque no hay cabida para ellos, no hay tiempo que otorgarles porque afuera están esperando las miles de opciones más, que ayudan a anestesiar estos sentimientos tan desagradables de vacío y de tristeza. O porque resulta ya hasta impopular hablar de estos temas "tan complicados", en palabras textuales de algunos.

Queramos o no, estos temas complicados son parte de la vida, tan importantes como los momentos de emoción y risa. Estos duelos pequeños e invisibles me interesan especialmente cuando veo alguna persona sufriendo sin saber por qué, cuando veo un cuerpo que ha perdido su armonía, o hinchándose de fármacos para aliviar sus dolencias, cuerpos rotos de tanto "no llorar".

Pequeños e invisibles duelos. Y por eso difíciles de reconocer. O tal vez no es que sean tan invisibles. Es que para algunas cosas a veces falla la memoria. Vamos a recordar un poco:

- El día que se fue el amiguito/la amiguita de la infancia porque le cambiaban de colegio, y cuando hicimos un amago de tristeza alguien dijo con contundencia: "se fuerte, eso no tiene importancia, ya lo entenderás cuando seas mayor".
- El momento en que ese amor que parecía eterno dijo adiós y, afortunadamente, la inocencia dio paso a las ganas de volver a intentarlo. Pero tomarse un tiempo para sentir la tristeza por el amor perdido no estaba de más.
- Cuando se dedicó tanto tiempo y esfuerzo a ese puesto de trabajo tan querido y, al perderlo, se siguió el camino como si hubiera sido un episodio cualquiera.
- Cuando llegó la jubilación, con todas sus consecuencias.
- Cuando la vida cambió y con ella la mudanza, el cambio de casa, dejando atrás tantos momentos vividos en ella.

- Cuando pasamos de la vida en soledad a la vida en pareja, o al revés, y cambiamos rutinas, ritmos, lugares e incluso amigos.
- Cuando vivimos los cambios de la infancia a la adolescencia y luego a la adultez, para llegar algunos a la madurez. No siempre ha sido fácil ver como se queda la muñeca arrinconada en la esquina de la habitación porque empiezan a haber otras urgencias. Y seguro que para nadie será divertido prescindir del encanto de la juventud, aunque esto suponga la sabiduría que trae la experiencia.
- Como vemos, cada cambio, cada etapa, aún dentro de la evolución natural, supone pérdidas. Y no se trata de pasarse la vida amargándose por lo que se ha perdido, porque esto también sería, no solo insoportable, sino también patológico. Pero lo que no es natural es ignorar o ridiculizar a quienes viven estas pérdidas intensamente y no respetar el ritmo, el tiempo y el espacio que necesita cada uno para metabolizar las emociones que conllevan esos cambios.

Hay otros duelos que llaman la atención por su ambigüedad, y son los llamados "duelos inconclusos", es decir, aquellos que por sus características no resultan fáciles de elaborar, por ejemplo:

- Cuando una persona cercana, pareja, hija, hijo, amigo o amiga, tiene un accidente o una enfermedad que disminuye sus capacidades, pero no le mata. Se ha perdido a esa persona, y a la vez sigue presente.
- Cuando se rompe la pareja, algo ha muerto... Pero esa persona está en el mundo, muchas veces bastante cerca, por ejemplo cuando hay hijos de por medio.
- Cuando emigramos, dejamos el país de origen pero éste permanece donde lo dejamos.
- Cuando desaparece una persona y no podemos vivir los rituales correspondientes, que ayudan a la elaboración del duelo.

- Cuando muere alguien cercano y no podemos asistir a su entierro por encontrarnos físicamente lejos.
- Cuando se tiene la experiencia del aborto, natural o provocado, con la diversidad de sentimientos que supone tanto para la mujer embarazada como para su compañero/a.

Estos son sólo algunos ejemplos de pérdidas ambiguas que dejan una permanente incertidumbre. Una relación con el absurdo, con el que se aprende a vivir cuando se pasa por este tipo de experiencias, en que nunca se sabe si el otro está presente o no lo está. Entonces el logro consiste, ya no en resolver el duelo como cualquier otro, sino en atreverse a seguir adelante con la vida, aún sin saber para donde se va.

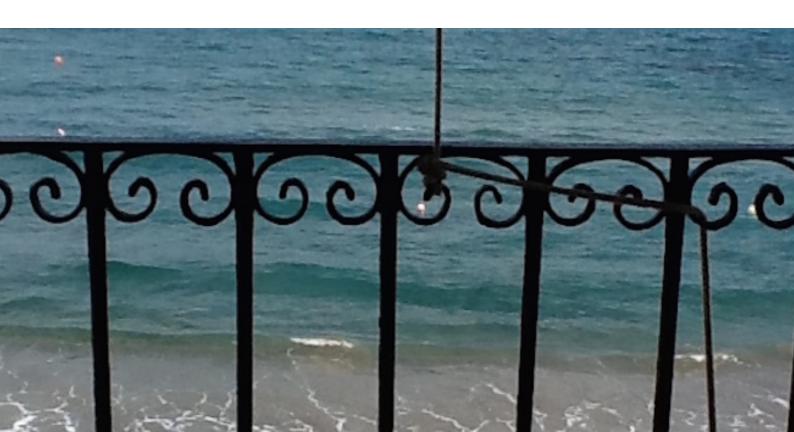
Tenemos la tendencia a hacer juicios rápidos y poco fundamentados como: —"qué valiente!!, después de lo que le ha pasado y mira cómo se ha recuperado en una semana!!"-, ó, —"hay que hacer algo para que se distraiga y desconecte porque está yendo muy lejos con esa depresión"-. O ante un aborto provocado: —"las mujeres que deciden abortar son asesinas e insensibles!!", y después de un aborto espontáneo: —"hay que olvidarse y volver a intentarlo cuanto antes".

Este tipo de mensajes, que invaden la vida cotidiana, se meten por los huecos de las heridas abiertas y no permiten que las personas vivan sus duelos con la intensidad necesaria, elaborándolos de manera saludable, en un tiempo adecuado y con la protección que necesitan.

Esquivar la vivencia de los duelos no nos convierte en héroes ni heroínas valientes. Lo que sí creo es que el poco valor social y el casi nulo espacio que se otorga a la elaboración de las pérdidas, incluyendo las pérdidas cotidianas, nos transforma en una especie de "lisiados afectivos", con una coraza suficientemente rígida para poder contener el dolor, pero apagando todas las demás sensaciones vitales, convirtiendo así el mundo emocional en un desierto.

Y eso es lo que hay que prevenir. No elaborar los duelos, acumularlos con el tiempo, no es ni higiénico ni inteligente. No es higiénico en el contexto de la "higiene mental", por razones que no hace falta explicar mucho. Basta con decir que resulta impactante tanta limpieza aparente y tanto accesorio, cuando por dentro se acumulan restos de pasados estáticos corroyendo la vida. No es inteligente porque al no elaborar los duelos, el riesgo está en la repetición de las experiencias que se quieren evitar, además de los peligros que supone para la salud física y mental.

De todas formas, sentir tristeza, impotencia, rabia o dolor insoportables por una pérdida que nos afecta especialmente no es nada fácil. Y es por esto que buscar ayuda es una opción saludable. La sensación de sentirse acompañado/a en la vivencia del duelo puede ser de gran alivio, e incluso puede ayudar a prevenir complicaciones en el proceso, por ejemplo la cronificación del duelo.



# Se aprende a amar siendo amado

#### El Tacto y el Tocar

Silencio... cierra lo ojos... respira. Date unos segundos para recordar... ¿Cuándo fue la última vez que alguien te tocó, te abrazó, te acarició?

Y ¿cómo era ese tacto, esa caricia? ¿Era cálida, amable o por el contrario apresurada y torpe?

Y tú... ¿Te sentiste infinitamente segura/o y amada/o? o ¿tal vez

inhibida/o y con ganas de que acabara pronto este mal rato?"

El tacto, ese antiquísimo órgano sensorial por delante de la vista, del oído, del gusto y del olfato es también el más sensible y nuestro primer medio de comunicación. En la piel se reflejan nuestras experiencias vitales, las emociones, las alegrías, las tristezas, los duelos, los aciertos, los fracasos, el paso de los años.

Con todo eso, el estatus que se le da a la piel es más bien bajo, contrario a lo que sucede con sus implicaciones. Excepto cuando duele, muy pocas veces somos conscientes de lo imprescindible de sus funciones en nuestra vida, porque una persona puede vivir sin ver, sin oír, sin oler o sin gustar algo, pero nadie puede vivir sin lo que aporta el sentido del tacto.



Tal como explicó Ashley Montagú, antropólogo y psicólogo británico que dedicó gran parte de su carrera profesional al estudio de la piel en las relaciones humanas, la estimulación cutánea es esencial para un sano desarrollo físico y conductual. Dice textualmente:

"Parece probable que, en los seres humanos, la estimulación táctil sea fundamental para el desarrollo de sanas relaciones emocionales o afectivas, que lamer y amar estén íntimamente unidos; en pocas palabras, que se aprende a amar no mediante instrucciones, sino siendo amado".

Montagú habla de lamer, refiriéndose a crías de otros mamíferos muy poco tiempo después del parto, cuando la madre les lame para activar sus la cálida presencia del abrazo. Quiere decir que joyas, cenas y viajes nunca serán suficientes para compensar la falta de contacto entre los cuerpos.

Por naturaleza, estamos diseñados/as para desarrollarnos socialmente a través del contacto físico y, si esta necesidad no se satisface, se generan disfunciones que no resultan demasiado extrañas ya que las vemos -cuando no las padecemos- en la vida tal y como la estamos planteando en el mundo occidental.

Porque ahora mismo podemos comprobar cómo cada vez son menos las ocasiones en que encontramos disposición para el contacto. Sabemos que las necesidades orales derivadas de la ansiedad son fácilmente satisfechas con tabaco, comida, alcohol, drogas, compras, redes

"El tacto es un lenguaje en sí, con un amplio vocabulario. Mediante el tacto comunicamos lo que no podemos expresar con palabras, ya que el tacto es la verdadera voz del sentimiento e incluso las mejores palabras carecen de su honestidad". A. Montagú

funciones vitales. En los humanos no sucede esto pero se han visto casos en que las condiciones del clima, por ejemplo, lo han exigido y en las cuales se pone en marcha esta función biológica.

De todas formas lo que me interesa más de esta frase es: "se aprende a amar no mediante instrucciones, sino siendo amado". Esto supone que no se gana nada con exigir el cariño de los hijos, las parejas o los alumnos con discursos y moralejas. Supone que un "te quiero" dicho cada mañana en tono muletilla no llega a ningún puerto. Significa que el juguete más caro el día del cumpleaños nunca podrá sustituir

sociales, etc., pero resulta muy difícil buscar sustitutos eficaces para la necesidad de contacto físico. Tal vez este sea el motivo por el cual algunos hombres y mujeres se implican en relaciones en las que el sexo es una motivación puramente táctil.

De esto trató una investigación citada por Montagú en su libro "El Tacto. La importancia de la piel en las relaciones humanas" (ref). Por los años 60 un psiquiatra de una universidad estadounidense, Marc H. Hollender, mostró cómo la mayoría de mujeres participantes había utilizado el sexo para que un hombre les abrazara, ya fuera pidiendo de forma directa el

abrazo, ya fuera indirectamente. También es interesante el dato de que la mayor parte de las mujeres que participaron en la investigación padecían depresión. Este dato puede ser interesante en los análisis de las actuales problemáticas relacionadas con la dependencia afectiva.

#### ¿Y qué pasa con los hombres?

En otra investigación de Hollender (y Mercer), se vio la dramática contradicción en algunas identidades masculinas cuando se trata de gestionar las emociones. En este estudio se reflejaron tanto la necesidad sentida y consciente de ser abrazados, como el rechazo al contacto táctil por no considerarlo demasiado masculino.

Por esto es que hay que tener cuidado con los mitos. "Los hombres son fuertes, no lloran", "las niñas no se tocan", "niños y niñas no deben estar solos en la habitación"... todavía suenan esas palabras en diferentes contextos, aunque parezca increíble. Son palabras que denotan básicamente la vulgarización del contacto físico, reducido a la percepción distorsionada del sexo como algo sucio y pecaminoso. Así es como se cierran todos los huecos del cuerpo, desde los poros de la piel hasta la misma boca, aprendiendo a evitar tocar y ser tocado siempre que sea posible.

El tacto es imprescindible. Montagú estudió también su implicación en diferentes culturas humanas y los resultados son increíbles. Vale la pena tomarse el tiempo para leerlos. Pero aún con tantas diferencias según países, climas y formas de vida, el tacto es imprescindible en todas ellas. Es el lenguaje que tenemos para comunicar lo que las palabras no pueden decir. Así lo dijo Montagú:

"El tacto es un lenguaje en sí, con un amplio vocabulario. Mediante el tacto

comunicamos lo que no podemos expresar con palabras, ya que el tacto es la verdadera voz del sentimiento e incluso las mejores palabras carecen de su honestidad"

Por esto, una estimulación táctil que proporcione seguridad y protección

desde el principio de la vida es la mejor herencia. La capacidad de hablar y entender con la piel es una muestra de vitalidad y salud. Poder abrazar al amigo para expresar los sentimientos es un recurso emocional de valor incalculable. Una vida de pareja con contacto físico presente en la cotidianidad es una fuente de salud. Una vejez en la que se es tocado/a es, sencillamente, la esencia de una vida, vivida con amor. ■



#### La Pérdida Ambigua

## Aceptando la Incertidumbre

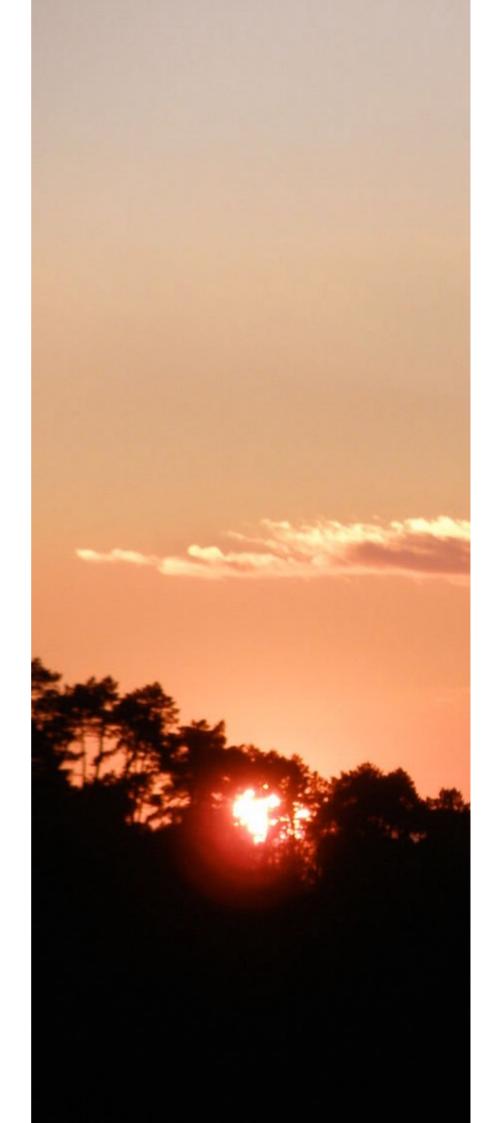
Triste, inexplicable experiencia la de decir adiós a un ser querido, al hijo, al padre, al amigo o al amante que nos acompañó durante un tiempo que parecía ser eterno.

Triste, desconcertante experiencia la de perder a alguien y no poder, siguiera, decirle adiós.

Sucede cuando se experimenta una pérdida incierta, inconcreta, difuminada en la posibilidad de que sea sólo un sueño del que se espera despertar cuanto antes. Es la llamada pérdida ambigua, que se siente cuando no existe una constatación, un certificado de defunción, un cuerpo que enterrar.

La pérdida ambigua contiene una gran variedad de significados en sus diferentes niveles. Puede deberse a la desaparición de una persona por secuestro, por guerra o por cualquier otra situación de violencia, así como por tragedias naturales. O puede ser también porque esa persona querida, por quien se experimenta un duelo, permanece con vida pero ha sufrido cambios debido a enfermedades como el Alzheimer, un trastorno mental crónico o un traumatismo cerebral.

Pero la pérdida ambigua no sólo se produce por situaciones extremas, sino también por circunstancias desconcertantes en la vida cotidiana. Es el caso de la ausencia psicológica de quien está, pero no está. La soledad que se experimenta cuando la persona con quien se convive trabaja



Sin embargo, el mayor logro no consiste en una definición contundente, sino en aprender a vivir con la ambigüedad. Esa es, tal vez, la sorpresa más inesperada para quien elabora una pérdida en estas circunstancias.

en exceso, o cuando los hijos se marchan para iniciar su vida adulta, o cuando los padres se divorcian y no consiguen proporcionar a los hijos la constancia de su presencia, son ejemplos de pérdidas ambiguas. Y se vive también cuando, debido a la migración, se congelan las relaciones dificultando la superación de la pérdida de quienes no se vuelven a ver, anclando la emoción en la melancolía y en la nostalgia.

En mayor o en menor medida, estas experiencias tienen algo en común: el estrés por la ambigüedad de la pérdida, que no se puede comprobar de manera objetiva. Para amortiguar las sensaciones dolorosas, se recurre con frecuencia a la fantasía, anticipando la pérdida, o recreando lo que no está, intentando poner zancadillas a la realidad, apostando por la puerta entreabierta que deja la incerteza.

Es un tipo de pérdida muy frecuente, más de lo que se piensa. Pero es tan inquietante que poco caso se le hace e, incluso en ocasiones, se opta por obviarla completamente. Cuando se intenta afrontar, también puede suceder que sean los otros quienes no la validen al no tener una existencia objetiva, y se ignoren los síntomas o se diagnostiquen equivocadamente. De cualquier manera, la incertidumbre de la pérdida ambigua es algo agotador emocional y físicamente.

Se sufre depresión, ansiedad, parálisis psicológica, sueños angustiosos, enfermedades psicosomáticas. Los síntomas son similares a los del estrés postraumático. La diferencia está en que en la pérdida ambigua el trauma, es decir, la ambigüedad, se alarga indefinidamente, alternando entre la esperanza y la desesperación. Del otro lado se espera que la/el doliente se recupere renunciando a los lazos con la persona perdida y rehaciendo su vida, ojalá en el menor tiempo posible. Con esta urgencia, dificilmente se puede comprender que algunas personas reaccionen de forma diferente, permaneciendo más interesadas en la posibilidad de recuperar lo perdido.

Es el caso del ausente que está siempre presente, o al revés. Y así la vida se convierte en un constante esperar a que la rueda gire y a que llegue por fin el momento ansiado, el despertar de la pesadilla, sin ningún referente que obligue a pisar la tierra y, al fin, poder llorar por la certeza de la pérdida.

Pero no todo es fantasía, por supuesto. En la pérdida ambigua abundan las emociones contradictorias. Se teme y a la vez se desea el final. Se siente rabia y a la vez culpa, amor, miedo. Hay un momento en que no se pueden tomar decisiones, ni actuar, ni liberarse, y esto es comprensible porque la ambivalencia cumple su función y es la de preservar, al menos temporalmente, la ilusión. Porque, hasta que no se demuestre lo contrario, no se ha perdido nada y así se permanece en un constante quedarse e irse, esperar y desistir, odiar y amar.

Sin embargo, el mayor logro no consiste en una definición contundente, sino en aprender a vivir con la ambigüedad. Esa es, tal vez, la sorpresa más inesperada para quien elabora una pérdida en estas circunstancias. Que después de luchar contra la corriente, de dar tumbos alrededor de sí mismo/a durante tanto tiempo, la ambivalencia y la negación se debilitan dando paso a la aceptación de la incertidumbre.

Vivir con la incertidumbre... algo que se consigue después de mucho resistirse, para pasar a cuestionar la propia necesidad de control, la compulsión por la búsqueda de la solución perfecta, la obsesión por la lógica. Se empieza a definir de otra manera la relación con la persona perdida y con el mundo en general, porque uno se da cuenta de que la vida no siempre es racional ni justa y ese es, precisamente, el motivo por el que el duelo se vive frecuentemente en soledad. Porque la pérdida ambigua desenmascara la fantasía colectiva del causa-efecto, que tanta tranquilidad aporta cuando el punto de apoyo depende de las certezas.

#### La Psicoterapia en la Pérdida Ambigua:

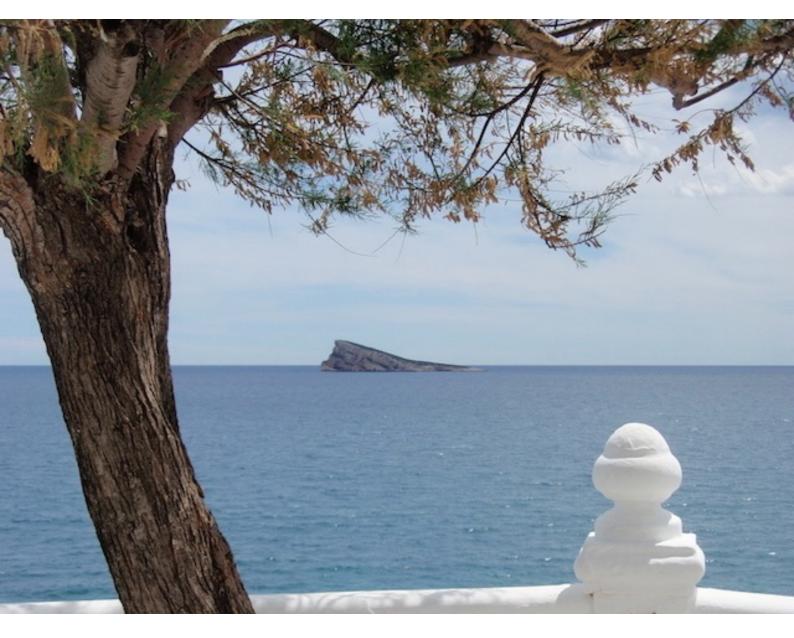
El término "Pérdida Ambigua" ha sido acertadamente acuñado por la terapeuta familiar Pauline Boss, en quien, además de mi experiencia personal y profesional, me baso para escribir esta entrada.

Aunque los sentimientos de confusión son normales en la pérdida ambigua, una inadecuada resolución puede traer problemas. Por esto, es importante recuperar todas las funciones necesarias para afrontar la situación. El trabajo de duelo es inmenso en algunos de estos casos, ya que supone entender la pérdida, hacerle frente y seguir adelante sin la ayuda de la constatación.

La confusión y el desconcierto permanente pueden tener efectos devastadores y, por esto, resulta peligroso anclarse en el limbo de la ambivalencia sin una elaboración consciente. Reconocer los sentimientos conflictivos es una buena vía para empezar a comprenderlos. Vivir este duro proceso en compañía, con la ayuda psicoterapéutica, suaviza el camino hacia la resolución, que consiste en la capacidad de cambiar lo que se puede y de aceptar lo que no es posible.

La Psicoterapia Corporal permite, además, liberar la energía necesaria para afrontar la pérdida, previniendo el anquilosamiento de las emociones y, con ello, evitando complicaciones en este particular trabajo de duelo.

La pérdida ambigua es una experiencia intensa que, con la paradoja que la caracteriza, nos coloca en el infierno de la ambivalencia mientras conseguimos aceptar la incertidumbre como parte de la vida. ■



Entra en la **Biblioteca** para profundizar sobre los diferentes temas del blog





## La Violencia Cotidiana

La violencia cotidiana es esa forma de maltrato que se te escapa de las manos, y es tan tramposa que incluso a veces te hace sentir que tú eres el/la culpable de lo que sucede. Es la que te ciega y te amenaza, la que te empequeñece y te bloquea.

Yo también estoy en contra de la violencia. Firmo en todas las listas que llegan a mis manos para mostrar mi oposición a la violencia manifiesta en cualquiera de sus formas. La violencia

machista, la violencia doméstica, la violencia armada, la violencia por motivos políticos, religiosos o ideológicos, la violencia social que vivimos cada día y que parece que no tuviera fin.

Estoy en contra de todo tipo de violencia, y es por eso que también me indigna esa violencia velada, sin diferencias de clase, de partido ni de género, la que parece que se va naturalizando con el paso del tiempo. La que no se ve pero que va

desgastando y matando la alegría, la salud y la esperanza. ¿Sabes de qué hablo? De esa violencia cotidiana que se mete hasta en los poros llegando, incluso, a poner en duda la propia identidad.

Por eso es que hay que tener la mirada bien abierta, e intentar estar en contacto permanente con las sensaciones. Porque el cuerpo da señales, avisa de los peligros, protege de las amenazas. Por eso es que hay que desarrollar las funciones biológicas, psicológicas y sociales, para poder detectar las situaciones en las que más vale defenderse o retirarse, que quedarse mirando cómo se va degradando la propia autoestima.

Hablo de esos maltratos cotidianos que se ven algunas veces en las relaciones humanas. En las parejas, en las familias, en los equipos de trabajo, en los grupos de amigos. Porque a veces la cercanía y la aparente seguridad de que el otro permanecerá, pase lo que pase, produce un efecto de cierta confianza perversa que hace pensar en que se le puede tratar de cualquier manera. Esa forma de violencia merece atención, porque también tiene efectos devastadores.

#### Manipulaciones, chantajes afectivos, faltas de respeto, que parecen inocuos pero no lo son.

Porque aquí no se asesina a las personas en un plano físico, pero sí se asesinan sus ideas, sus creaciones, sus proyectos, su tiempo, su espacio, su ánimo, su autoimagen, su identidad.

A veces ha pasado que alguien se rebela ante ese maltrato velado, y se le acaba tachando de exagerado o demasiado sensible. Pero ¿cuántas veces nos paramos a pensar en los motivos de esa persona para sentirse así? Si lo hiciéramos, comprenderíamos muchas cosas que a veces se nos pasan de largo, posiblemente por esa inercia en la que caen las relaciones cotidianas cuando, más que estables, se vuelven rígidas.

Veamos algunas de esas situaciones que nos hacen pensar en el maltrato cotidiano:

- Cuando se envían sistemáticamente mensajes constantes e indirectos de desaprobación, del tipo "tú no puedes", "eso tan bueno no es para gente como tú", "deberías hacer lo que yo digo y no lo que tú quieres".
- Cuando se impone el silencio sin motivo, por ejemplo, cuando no se da respuesta a una pregunta o una petición. Siempre me ha llamado la atención que las personas más ocupadas e importantes que conozco, nunca olvidan responder llamadas y mensajes.
- Cuando, sistemáticamente, se utiliza el tiempo de otra persona llegando tarde, o "simplemente" no llegando a la cita concertada, sin dar ningún aviso o señal de disculparse.
  - Cuando se supone que hay un cierto nivel de compromiso en una relación pero alguna de las personas implicadas no lo ejerce y no acepta cuestionamientos al respecto.
- Cuando no se toman en cuenta las necesidades de los demás, como el sueño, el hambre o el cansancio, por estar más preocupado por los propios intereses.
- Cuando después de un "no" dicho abiertamente se actúa como si lo que se hubiera escuchado hubiera sido un "s/".
- Cuando se excluye socialmente a una persona simplemente por tomar diferentes opciones de vida.
- Cuando se invade sistemáticamente el campo personal del otro, gracias al siempre equivocado sentimiento de posesión.
- Cuando se intenta hacer creer que la conducta violenta es justificable: "yo

- soy así", "somos amigos/familia/ pareja y tienes que aguantarme".
- Cuando se presiona a alguien para homogeneizar su pensamiento y su conducta, en favor de la supervivencia de un grupo: "en este grupo/familia empresa pensamos así, nos comportamos de esta manera y nos gustan estas cosas".
- Cuando no se le dan a los trabajadores los recursos para desarrollar las funciones para las que han sido contratados.
- Cuando se oculta información importante para la comprensión de un asunto de interés particular o público.
- Cuando se toman "prestadas" las creaciones de los demás sin hacer los respectivos reconocimientos.
- Cuando se culpa a otro/a por el estado personal, que bien hubiera podido superarse trabajando internamente y tomando decisiones con autonomía. Son los mensajes del tipo: "me has dañado la vida".
- Cuando se reprime la expresión de las emociones en favor de los buenos modales y las preferencias sociales de moda.

Son incontables los ejemplos para describir el maltrato cotidiano en el que nos movemos permanentemente, y he hecho un esfuerzo por describir los menos evidentes, por estar de alguna forma naturalizados, es decir, como si fuera algo normal estar inmersos en dinámicas de relación disfuncionales. Manipulaciones, chantajes afectivos, faltas de respeto, que parecen inocuos pero no lo son.

Y no me refiero a momentos puntuales en que cualquiera de estas situaciones se pueden dar. Sería injusto y un tanto obsesivo y paranoico decir que si mi amigo llega 10 minutos tarde a la cita me está maltratando. No, pero cuando una conducta se repite por costumbre, muchas veces actuando con indiferencia frente al efecto que tiene en la otra persona, se impone definitivamente una condición necesaria para las relaciones perversas: la falta de equidad.

Y es aquí donde entra en juego el poder. Cuando no hay equidad, la capacidad de afectar negativamente a otros en las relaciones humanas es infinita, y si lo vemos bien, es esa la base de los tipos de violencia más evidentes, contra los que tanto luchamos y nos manifestamos. La falta de equidad en las relaciones, los abusos de poder, los chantajes y las manipulaciones, generan un estado de

tensión, de rabia y de frustración en las relaciones, y no solamente en la "víctima", sino también en la persona que lo ejerce. Porque no tener los límites claros frente a los otros es una fuente de angustia que puede ser exasperante y que, como un círculo vicioso, produce actitudes violentas al no ser canalizados los impulsos.

Cuando actuamos violentamente somos responsables de nuestro acto violento. Cuando lo permitimos también, a no ser que seamos niños o que tengamos alguna discapacidad permanente o temporal que nos impida tomar posición frente a la conducta violenta. En esos casos, es también una responsabilidad denunciar el maltrato ajeno y proteger al niño o a la persona que no puede defenderse.

De lo contrario, si en pleno uso de tus facultades como persona adulta, te sientes víctima de la violencia cotidiana, debes saber que puedes cambiar tu situación, trabajando contigo mismo/a en el desarrollo de tus potencialidades, en la recuperación de tu libertad. Te sorprenderá descubrir las enormes capacidades que no habías aprovechado hasta el momento.

Ver entrada en el blog

"Porque todo el mundo, por poco interesante que parezca, tiene algo que contar. Su historia, sus vivencias, los libros que ha leído, los sitios que ha visitado, las experiencias que ha superado. ¿Has sentido alguna vez el deseo de contar con alguien que tenga todo el tiempo para escuchar tu historia, sin prisas? ¿Sabes cuan curativo es ese momento?

Mira el artículo completo: "La Voluntad de Entenderse".



# El Amor... lo que no es



Decir "amor" suena bonito. Gratifica y estimula. Ejercer el amor es otra cosa. Es un acto cotidiano de respeto, de libertad y de liberación de quien amamos, aunque no siempre acabemos ganando, simplemente por el hecho de sentirlo.

A cuenta del amor se han logrado verdaderas revoluciones. Como se dice, el amor mueve montañas. Es tan potente, tan inmenso que nada ni nadie puede contra él, aunque se intente.

Pero también, bajo el manto de un supuesto sentimiento amoroso se han llegado a cometer incluso asesinatos y, para no ir tan lejos, en nombre del amor cada día se violentan los derechos humanos más básicos, sin apenas darnos cuenta.

El concepto auténtico del amor ha sido muchas veces utilizado por los mitos, por la sociedad de consumo, por la educación compulsiva, por las religiones y hasta por la política. Se usa para todo y se acomoda según diferentes intereses que distan mucho de lo que es la capacidad para dar y recibir.

Así, se sigue transmitiendo el ideal del "... se casaron y vivieron felices para siempre", frase que retumba en los oídos de quienes se encuentran, de un día para otro, decepcionados después de una ruptura de pareja con la que no contaban ni en sueños.

Pero el amor no se reduce a las relaciones de pareja y mucho menos a la institución del matrimonio. Aquí van unos cuantos ejemplos de lo que se intenta llamar "amor" pero no es:

- Educar utilizando la violencia en cualquiera de sus formas, y decir al niño o a la niña: "Esto lo hago por tu bien", segundos antes de darle un golpe o de encerrarlo/a en su habitación por haber hecho alguna travesura o por haber sacado malas notas en el colegio. "Como te quiero, te pego y te castigo".
- Hacer todo lo que el otro quiera. Si quiere que vayamos al cine, vamos. Si quiere patatas pero yo quiero queso, pues comemos patatas. Si quiere ir a la playa pero yo quería quedarme en casa, vamos a la playa. "Como te quiero, te complazco".
- Dejarle hacer todo lo que quiera. Si no se

quiere levantar de la cama, bien. Si no quiere comer, bien. Si quiere pasarse la vida viendo televisión, bien. Si piensa que la luna es verde, bien. Si no quiere trabajar porque es aburrido, bien. "Como te quiero, no te cuestiono".

- Sentir que la propia vida no tiene sentido si la otra persona no está.
   Esperar, simplemente esperar a que aparezca para animar el día. "Como te quiero, dependo".
- Sentirse desgraciado/a cuando el hijo o la hija se va de casa dejando el nido vacío y, en vez de ayudarle a encontrar su camino, ponerle todas las trabas posibles para que tenga que volver. "Como te quiero, te retengo".

 Montar una escena de celos cada vez que él o ella sale de casa con sus amigos/as. "Como te quiero, te controlo".

Como te quiero te corto las alas, te limito, te sobreprotejo, no te cuestiono, dependo, te complazco, te retengo... te mato. Qué poco tiene esto que ver con el amor. Hay muchos más ejemplos, interminables, de situaciones en las que se cree estar amando cuando en realidad se está expresando todo lo contrario. El amor no tiene la culpa de que no sepamos expresar el miedo, el odio, la impotencia, la frustración o el hartazgo hacia una persona o situación. Estas son cosas que pasan cuando no se encuentran vías de expresión de las emociones, especialmente las que no son socialmente aceptables.

"Amar no es ser buena gente todo el tiempo, siempre sonriendo, siempre asequible, ni estar comprando regalos todos los años para San Valentín. La capacidad de amar es una función vital. No se parece en nada a las relaciones compulsivas ahogadas por la ansiedad, el miedo, el egoísmo, la violencia y el control".

- Defender al niño o a la niña de cualquier pequeño riesgo propio de su edad, invadiendo constantemente su espacio y sus juegos. "Como te quiero, te sobreprotejo".
- Llamar al novio o a la novia 20 veces al día para decirle lo mucho que se le extraña. "Como te quiero, te invado".
- Tratar a las niñas y a las mujeres como si fueran frágiles y condicionar así su autonomía. "Como te quiero, te limito".
- Enseñar al otro/a a vivir la vida tal como uno la concibe, en vez de darle los recursos para que encuentre su forma particular. "Como te quiero, te adiestro".

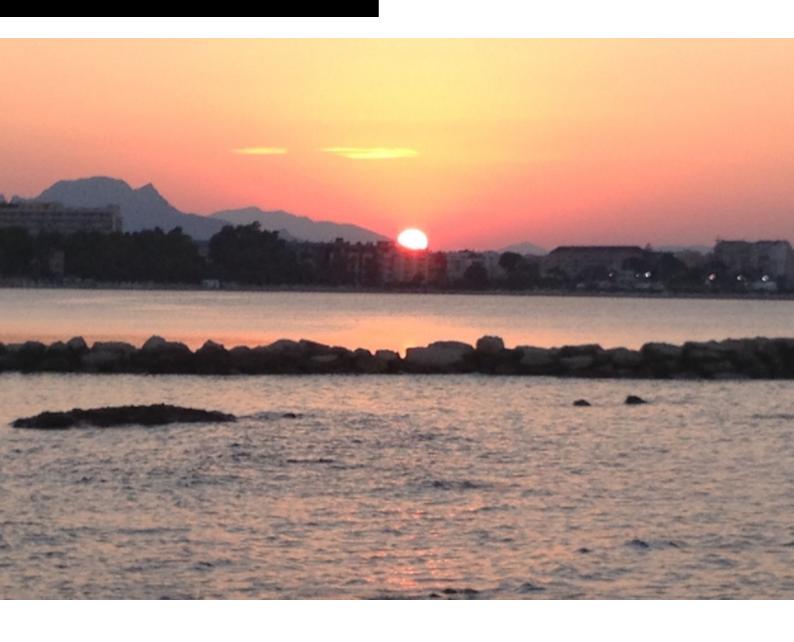
Porque, por ejemplo, son aún pocas las madres que gozan de espacios de confianza para quejarse de lo cansadas que están, después de noches y noches en vela atendiendo a sus bebés, sin recibir las respuestas de reproche que les amenazan con la constatación de su peor pesadilla: no ser capaz de ser una buena madre.

Por otro lado, no todos ni todas tienen la confianza en sí mismas ni en sus parejas para pedir espacio y tiempo sin por ello sentirse castigados/as con una inminente ruptura.

Y para terminar con los ejemplos, después de 40 años cocinando y limpiando para todo el mundo, resulta extraño -mas no imposible- que una mujer decida expresar el amor de otra manera, mientras cuida de sí misma y experimenta otras vivencias.

Amar no es ser buena gente todo el tiempo, siempre sonriendo, siempre asequible, ni estar comprando regalos todos los años para San Valentín. La capacidad de amar es una función vital. No se parece en nada a las relaciones compulsivas ahogadas por la ansiedad, el miedo, el egoísmo, la violencia y el control. Cuando tenemos la opción de elegir cada día por la pareja o el amigo y somos conscientes de la libertad para irnos de su lado, y nos quedamos, estamos amando. Cuando podemos sentir el enfado, el miedo o la inseguridad, dando tiempo a la resolución de los conflictos. estamos amando. Cuando el niño o la niña de 2 o de 30 años se cae -porque tiene que caerse- y nos encuentra cuando realmente nos necesita, estamos amando. Cuando miramos al niño, a la niña, a la pareja, al amigo y decimos consciente y coherentemente: "NO", estamos amando. Cuando alguien se quiere ir de nuestro lado y aún a nuestro pesar- le dejamos abierto el camino, también estamos amando.

Es posible transformar las relaciones viciadas, ya sea por el paso del tiempo como por las propias trampas del carácter. Recuperar la capacidad de amar es una de las mejores estrategias para establecer relaciones afectivas saludables, duraderas y enriquecedoras con las personas importantes de nuestra vida, por las que vale la pena hacer los cambios que se consideren necesarios.



#### Las Redes Sociales: Usos y Abusos

¿Qué sería de la vida moderna sin internet y sus redes sociales? Seguramente no pasaría nada extraordinario, salvo que tendríamos que volver a los hábitos de antes, cuando se llamaba a los amigos a la puerta de la casa y cuando una conversación se sostenía mirándose a los ojos y no al teclado.

Me considero afortunada por tener acceso a la información en cualquier momento, por poder llegar al lado opuesto del mundo con un solo "click" para abrazar virtualmente al amigo que llora, o para celebrar las alegrías de quienes se han quedado lejos después de tanto viaje. Me parece un privilegio estar, en este preciso momento, escribiendo mientras disfruto de un bello paisaje alicantino, y saber que en pocos días alguien podrá leer, comentar y compartir lo que publico en este blog.

Pero también veo cómo, para algunas personas, la comunicación se ha convertido en un ansioso y compulsivo tomar y soltar un aparato que promete notificar el esperado mensaje, o chequear cada dos por tres el Facebook para ver si alguien ha publicado alguna novedad, o se ha cambiado el peinado o el novio, o se ha comprado un vestido nuevo.

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

Y esto no sucede por nada. Es definitivamente más fácil decir "te quiero", discutir, pedir perdón, perdonar, copiar y pegar, quejarse, preguntar o manifestarse usando las redes sociales, que asumir el riesgo de decir lo que uno piensa cara a cara.

# Los contactos online no son necesariamente una mala estrategia, menos aún en tiempos en que las oportunidades de relacionarse se ven progresivamente reducidas. Pero...

Mira el artículo completo: "Buscando Pareja por Internet"

También resulta más sencillo, de esta forma, dejar salir lo mejor del carácter personal y controlar la timidez, el rechazo, la baja autoestima o la aversión al contacto real. Porque ¿quién se atreve a publicar en el muro de Facebook o en 140 caracteres de Twiter que se siente sólo/a, feo/a, confundido/a, fracasado/a o mala persona? Por el contrario, se selecciona la foto más bonita, los momentos más agradables, los éxitos, los mejores viajes y así crece el número de amigos a velocidades que nada tienen que ver con la realidad.

El teléfono, el Ipad o el ordenador nunca nos cuestionan. Nunca se levantan para decirnos que estamos equivocados, o que ya no nos quieren, ni nos ponen límites o condiciones. Por el contrario, nos dan todo lo que les pedimos, llegando incluso a saturar nuestros cerebros hasta el punto de que, si nos descuidamos, no nos queda tiempo para integrar, relativizar, descubrir o crear nuestros propios pensamientos.

Porque crear y descubrir exige tiempo. Y hay quienes se ven arrastrados en la marea interminable de la popularidad que garantizan las redes sociales. Basta con conectarse después de un mal día para recuperar la sensación de "ser alguien", eso cuando no aparece la amiga o el amigo a quien justamente ese día le ha ido de maravilla, con lo que la experiencia se convierte en un insomnio lleno de autoreproches y quejas tales como: "¿por-qué-él/ella-sí-y-yo-no?".

Buscar información, escribir y responder mensajes, encontrar frases célebres para subir a la red o elegir las mejores fotos, también exigen un tiempo grande y dan la sensación de estar muy ocupados, de ser útiles y, al menos por un momento, de ser el centro de la experiencia. Es por esto que algunos expertos relacionan el uso compulsivo de las redes sociales con el rasgo narcisista del carácter en su vertiente patológica, reflejado en el ansia de protagonismo. Un grupo de "amigos" que aplauden, siguen y hacen caso a cada cosa que alguien comparte, es algo que no suele pasar en la vida real, con lo cual es fácil convencerse de que es justamente en las redes sociales donde uno puede desarrollar adecuadamente su vida social. Y es aquí donde

la situación puede tornarse perversa, tomando en cuenta además que, del otro lado, hay quienes pasan gran parte de su tiempo observando la vida de los demás de una forma absolutamente anónima. ¿A esto podemos llamar interacción?

Si estás leyendo esta entrada y te sientes de alguna forma aludida/o, toma en cuenta las siguientes preguntas que te ayudarán a ver más claramente si el uso de las redes sociales está dejando de ser una distracción o una vía de conocimiento y desarrollo, para convertirse en un problema:

- ¿Te cuesta concentrarte en el trabajo porque tu atención está puesta en WhatsApp, Facebook o Twitter, enviando y respondiendo mensajes para acabar el día con la sensación de haber hecho mucho y sin embargo haber avanzado poco?
- ¿Sientes angustia al no tener a mano el móvil, el lpad o el ordenador, porque no hay cobertura donde te encuentras o se descargó la batería?
- ¿Necesitas cada vez más tiempo de conexión hasta que, por más horas que dediques, no te parece suficiente el tiempo que pasas en las redes sociales?
- ¿Se te pasa la hora de la comida, la cena, la ducha, el descanso o el sueño por estar conectado/a?
- ¿Te han llamado la atención amigos, pareja o familiares por no hacerles caso cuando estás reunido/a por estar pendiente de los mensajes?
- ¿Cada vez sales menos con la gente que conoces y que puedes ver directamente por preferir conectar con los amigos de las redes?

Puede haber mil causas por las que uno se encuentra en una o más de estas situaciones. Pero si es así, vale la pena revisar hasta qué punto la afición por las redes sociales está debilitando tus relaciones afectivas más directas. Recordemos que los gestos, las voces, los olores y todo lo

que conlleva el lenguaje corporal hacen parte de la comunicación y que, por más entretenidas que sean las interacciones en la red, nunca podrán reemplazar la calidad de una comunicación directa.

Hay infinidad de consejos, también en internet por cierto, para aprender a controlar el acceso a las redes y dominar las conductas compulsivas, que van desde las estrategias más disparatadas hasta las más fundamentadas teóricamente, incluyendo historias personales escalofriantes de ex-adictos a las redes. Pero si existe un fondo de ansiedad, depresión o soledad, es francamente difícil apagar el móvil por pura voluntad, sea cual sea el método, el premio o el castigo. Sería recomendable revisar la base de una conducta que hace daño, no solamente para agradar a los demás, sino también como una forma de desarrollo personal.

Todo síntoma es una oportunidad para profundizar en la causa que lo produce y quizás resulte sorprendente descubrir hasta qué punto desconocemos nuestra potencia sensorial, tan maltratada con tanta estimulación auditiva y visual sin medida. Tal vez algún día consigamos detener por un momento ese compulsivo "click-click-click" y hacernos más conscientes de nuestras propias ideas y sentimientos. O puede ser que nos sintamos más dispuestos a dejar por un ratito los "me gusta" de cada amigo que dice cualquier cosa, para respirar profundo y gritar un liberador "ME GUSTO!!!"... mientras nos damos cuenta de nuestra infinita capacidad de comunicar, de trabajar, de crear, de amar y de saber, en este maravilloso mundo, con internet y sin él. ■

Ver entrada en el blog



¿Y si hubiera decidido otra cosa? Es la pregunta que muchas veces nos hacemos cuando recordamos ese momento en el que el destino tomó un rumbo determinado. Nunca lo sabremos. Y como no lo sabremos, más vale darle al camino ya tomado el valor de realidad y decorarlo con esmero en el aquí y ahora, poniéndole toda la energía a lo que es y no a lo que hubiera podido ser.

Mira el artículo completo: "Decisiones Trascendentales... Aunque no elijamos, elegimos"

# Gracias... por enseñarme tu Límite

"Amar es también poner el límite, porque cuando pones el límite estás ayudando al otro a protegerse de sus demonios"

Me lo dijo un gran amigo, hace unos años, un día de invierno caminando por la playa. ¡Y cuánta verdad contenían sus palabras!

A veces pensamos que el amor es aceptarlo todo. Que somos buenas personas porque no tenemos conflictos con nadie, al menos aparentemente. Pero resulta que, con esta falsa creencia, se contaminan las relaciones con una especie de virus que las debilita hasta destruirlas o, en algunos casos, hasta convertirlas en una condena desde la mañana hasta la noche.

Sucede en la relación con niños y con adolescentes, pero también con personas adultas. Con la pareja, con los amigos, con la familia, con jefes, con compañeros de trabajo. En el contexto de esta frase tan católica que dice: "el amor todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta", hablar de límites parece más un sistema de tortura que una manifestación de salud.

Y entrando en un contexto más laico, de alguna manera se suelen repetir estos esquemas, por ejemplo cuando se malinterpreta la virtud activa y vitalista de la tolerancia, confundiéndola con un "todo vale" tan falso como desesperante.

Todos y todas necesitamos saber hasta dónde podemos llegar en el encuentro con los otros porque, como decía mi amigo, es muy fácil perder el sentido de la proporción cuando nos encontramos con un baúl sin fondo. Esto, por supuesto, no justifica el abuso pero sí ayuda a comprender por qué hay personas que parecen tener un imán que atrae, precisamente, a quienes necesitan más y cada vez más favores, tiempo, dinero, reconocimiento o atención.

#### Es por esto que...

- Poner límites no te hace una mala persona. Al contrario, te convierte en alguien asertivo, confiable, seguro.
- La agresividad es una función biológica que necesitamos para la supervivencia. Es muy diferente de la violencia y no desarrollarla no te hace parecer un ángel sino alguien que necesita de vías secundarias para expresar la rabia que se queda contenida y que se hubiera podido descargar por otras vías más directas, sin daño ni sufrimiento.
- Si alguien te abandona por decir
   "No", "Hasta aquí", "Basta" ó
   "Espera", no perderás demasiado. El

miedo a perder, frecuentemente es el motivo por el que el imaginario nos pone trampas que, en vez de liberarnos, nos esclavizan a relaciones que poco o nada nos aportan.

 Pero también, cuando eres tú quien recibe el límite, habrás de saber que éste no significa que no te quieran, que te rechacen, que seas malo/a. Al contrario, la mayoría de las veces significa que la otra persona desea tu bienestar y que le interesa profundamente una sana relación contigo.

Educar en los límites sigue siendo una tarea pendiente. Lo ideal es empezar en el momento adecuado durante el desarrollo infantil. Digo en "el momento adecuado", porque tampoco se trata de violentar a niños y niñas con límites que no pueden asumir prematuramente. Conocer el desarrollo evolutivo es una gran ayuda para acertar en este terreno.

Re-educarnos como adultos en los límites supone un proceso de aprendizaje que nunca sobra sino que, al contrario, nos permitirá establecer relaciones más claras y amorosas, tendientes al constante movimiento y, paradójicamente, a posibilidades ilimitadas.



# La Resignación, una Peligrosa Comodidad

La resignación es una de las más grandes enemigas de la salud física y psicológica. No tiene nada que ver con la naturaleza humana y, en cambio, sí está intimamente relacionada con la imposición de adaptarse, aún a lo indignante. Recuperar la capacidad de vivir la vida plenamente, es la mejor manera de prevenir la enfermedad de nuestros tiempos.

¿Y yo qué puedo hacer? Es una de las preguntas más frecuentes de una persona dispuesta a resignarse. Dice un conocido bolero: "Que voy hacer, si ya te vas, sólo tener resignación, resignación para poder vivir sin ti. Si un nuevo amor mató a mi amor, si me has dejado de querer, ¿qué puedo hacer? Sólo tener resignación".

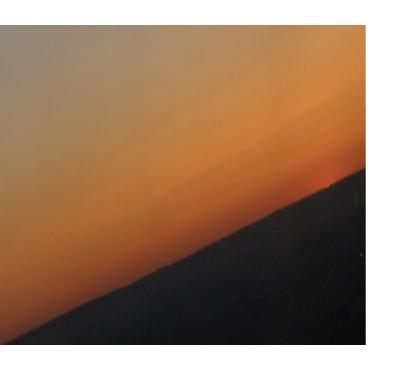
Este tipo de mensajes hace de la resignación una actitud casi digna de alabar, para incluir en la lista de logros en sacrificio. Pero si lo que motiva es la vida, habrá que revisar seriamente esta opción, pues está claramente demostrado que por aquí no se llega a la tranquilidad, sino más bien a una muerte en vida, progresiva y contradictoria con la naturaleza humana.

De acuerdo. Cada día las cosas se ponen más difíciles. El trabajo no abunda, las relaciones afectivas son un desastre, el dinero no llega, el ecosistema está desequilibrado. Son tantas las dificultades, que a pesar de intentarlo una vez y todas las demás, parece que la única alternativa posible es tirar la toalla y sentarse a ver cómo se va la vida sin disfrutarla.

Pero esa actitud, aunque parezca la única viable, es el primer paso para ceder a la propia destrucción. Y para hablar del tema volvemos a Wilhelm Reich quien, a base de años de investigación, demostró cómo la resignación atenta contra todo lo vivo, causando estragos no sólo en la vida social y afectiva, sino también en el cuerpo.

Como hemos comentado en otra entrada del blog (ver), Reich mostró cómo el ser humano se acoraza contra su propia naturaleza y contra la miseria social que le rodea. Explicó que este acorazamiento "es la base de la soledad, del desamparo, del insaciable deseo de autoridad, del miedo a la responsabilidad, de la angustia mística, de la miseria sexual, de la rebelión impotente así como de una resignación artificial y patológica".

Así es como algunas personas se mantienen en un estado de resignación como muestra de la humildad (falsa humildad) que se les pide, generando la incapacidad más por miedo que por otra



La resignación es más amiga de la culpa y de la culpabilización, de la queja permanente por lo que los demás hicieron o dejaron de hacer para estar pasándolo tan mal.

cosa, de hacerse responsables de sí mismas, es decir, de hacerse cargo de su placer y de su displacer. Porque la alegría de vivir no es posible sin una lucha interna para experimentar también las vivencias dolorosas. La tristeza, el duelo, la frustración, la rabia, hacen parte del juego y, como tales, tendrían que tener un lugar al nivel de la alegría y del éxito para ser expresadas con naturalidad.

Pero la resignación no solo afecta la vida social y psicológica, aunque esto ya es bastante grave, sino que es también una de las bases del desarrollo de enfermedades. desde una úlcera hasta algunos casos de cáncer, pasando por disfunciones sexuales, acidez, hemorroides, espasmos, trastornos menstruales y otros. Esto no significa que todas las enfermedades siempre tengan como base la resignación, pero sí que cuando esta va ganando terreno, suele manifestarse en el cuerpo tarde o temprano, de estas formas. Y resulta comprensible si tomamos en cuenta que la actitud resignada contrae, supone un tono bajo y una disminución de la respiración. Reich explicó cómo el mal funcionamiento biológico, de forma crónica, deteriora la respiración y la pulsación de los tejidos, impidiendo la libre circulación del fluido energético necesario para regularse. Y es aquí donde está la relación entre la enfermedad y la resignación. Dado que este blog tiene un propósito informativo más que académico, sugiero a quienes deseen profundizar en el tema acceder a la biblioteca, en la que encontrarán referencias bibliográficas, tanto de la obra de Reich como de sus continuadores.

Por último, hay que aclarar que no es lo mismo resignarse que aceptar una situación frustrante. No resignarse no significa emprender una lucha a contracorriente e irracional para conseguir todo lo que se desea. Esto también hace parte de la responsabilidad de la que hablábamos antes. Se puede recibir voluntaria y activamente una experiencia, y esto es muy diferente a conformarse o someterse. La aceptación está relacionada con una liberación, la resignación es la trampa en la que se atrapa la incapacidad de luchar. Y aquí las cosas cambian, tanto, que las consecuencias son diametralmente opuestas. La resignación es más amiga de la culpa y de la culpabilización, de la queja permanente por lo que los demás hicieron o dejaron de hacer para estar pasándolo tan mal. La aceptación es la capacidad de asumir la realidad, sea cual sea, manteniendo la integridad y las ganas de continuar viviendo.

La lucha racional, la manifestación de la indignación frente a la injusticia y la búsqueda de vías saludables de expresión de la rabia y de la frustración, son maneras de proteger el sistema social, psíquico y biológico, para la recuperación del bienestar y de la salud que naturalmente nos pertenece.





## Cuando se rompe la Pareja

Si em dius adéu, vull que el dia sigui net i clar, que cap ocell trenqui l'harmonia del seu cant. Que tinguis sort i que trobis el que t'ha mancat amb mi. -Lluís Llach-

Y se acabó... Atrás quedaron las ilusiones, los planes, los parasiempres. Y aunque en algún momento pensaste que tanto amor era indestructible, te encontraste con que, en realidad, era bastante frágil para romperse, incluso cuando no te lo esperabas. Y ésta es solo una de las incontables sensaciones que aparecen ahora, o de

las que viviste cuando te diste cuenta de que se rompió tu relación de pareja.

Cada cual lo vive a su manera. Habrás oído a quienes aseguran haber sabido, desde hace mucho, que la historia no iba a acabar bien, pero que de todas formas se sentían morir cuando ya no quedaba ni la esperanza. O sea que, preparados o no, el final de la relación amorosa es un trayecto duro y se necesita un tiempo para salir del bache.

Se supone que después de ese tiempo, que depende de las propias características de la pareja, cada uno está listo para continuar con la vida, sin el/la otra/o. Pero esto no sucede así, a veces, y estaría bien investigar el motivo.

Porque la forma como se viven las relaciones, incluidas las rupturas, nos dan información sobre nosotros/as mismos/as, y nos avisan si hay que hacer algunas "reparaciones" antes de continuar con la marcha. Nos dan claves, por ejemplo, sobre la manera como vivimos los vínculos afectivos. Seguramente habrás notado que la relación con la pareja moviliza elementos psíquicos muy antiguos, y por eso mismo nos hace vulnerables

frente al otro. Porque es en los primeros años de la vida cuando construimos el carácter, es decir, cuando armamos el "repertorio" con el que vamos a enfrentarnos al mundo y, por lo tanto, la manera como vivimos las relaciones y las rupturas.

Pero no todo está solamente en nuestro primer entorno psíquico antiguo e inconsciente. Poco tiempo después de los primeros vínculos, la propia evolución nos empujó al mundo más amplio, a lo social y cultural, donde nos han transmitido los valores, lo que es importante y lo que no, la manera colectiva de percibir el amor. Y ahí fue cuando nos contaron las historias de los príncipes y las princesas. Bonitos, algunos de estos cuentos, que ilusionaban pero que también venían bien cargaditos de moralejas y de prejuicios sobre el

Muy felices y para siempre. No parece coincidir con la realidad que te has encontrado más tarde, especialmente en ese momento en que te enfrentas a una ruptura de pareja, y ese castillo de príncipes y princesas se desmorona una y otra vez en tu cabeza.

La realidad parece ser otra. Al menos la de la mayoría, y puede pasar que te sientas poco capaz o diferente. Y puede tener que ver con que en esos cuentos no se incluyeron los cambios, las transformaciones de la vida, la presencia de otras personas y los conflictos que inevitablemente se presentan y que no tienen nada que ver con la idea de la felicidad constante y para siempre.

Los conflictos. Eso que te has ido encontrando en la convivencia y que posiblemente has estado, tú o tu

Porque la forma como se viven las relaciones, incluidas las rupturas, nos dan información sobre nosotros/as mismos/as, y nos avisan si hay que hacer algunas "reparaciones" antes de continuar con la marcha. Nos dan claves, por ejemplo, sobre la manera como vivimos los vínculos afectivos.

prototipo de la persona ideal: guapa, lista, rica, rubia, alta, delgada.... "virtudes" de las que se podría gozar solo en cuanto se mereciera tanta perfección. Y el merecimiento dependía, generalmente, de esos valores que se buscaba transmitir, que no por casualidad coincidían con la sumisión de la mujer y con la implacable valentía del hombre, condiciones típicas en los roles femenino y masculino, de los que tanto nos quejamos unas y otros actualmente. Y, además, cuando el príncipe elegía a la princesa, porque siempre era así, y no al contrario, se casaban y vivían muy felices para siempre.

pareja, o los dos, evitando. Porque cuando aparecieron las diferencias, también aparecieron los miedos y las dificultades para comunicar las necesidades y las preferencias, o para sintonizar los caracteres y la historia personal de cada uno. Pero no necesariamente había un "problema" determinado. A veces, te encuentras con que los proyectos que te unieron con esa persona tan querida, cambiaron con el paso del tiempo y hubo un momento en que los caminos se separaron, llegando así la hora de partir, por salud e incluso, aunque suene paradójico, por amor.

Porque no todas las parejas tienen que

acabar necesariamente en pelea, o en el juzgado. Porque, con excepciones, esa persona ha hecho parte de un trozo importante de tu vida y, en su momento, te ha aportado cosas positivas. Entonces, cuando puedas distanciarte un poco del dolor que te produce la separación, podrás también recordar con agradecimiento los momentos vividos. Cuando este sentimiento es posible, lo que predomina es la energía para recuperarte y poco a poco e intentarlo de nuevo, ahora con más sabiduría. gracias a la libertad y al derecho de rehacer tu vida.

Pero si no es así y el dolor, la rabia o los celos te quitan el sueño, o si ya ha pasado un tiempo y te sigues sorprendiendo a ti mismo/a mirando compulsivamente el teléfono, a ver si llega una llamada o un mensaje milagro que cambie la historia, o si la ruptura fue agravada por situaciones destructivas que para cualquiera serían difíciles de superar, entonces es posible que necesites un poco de ayuda para lograr un equilibrio que te permita seguir viviendo con salud.

Porque esta experiencia, por dura que sea, puede ser una gran oportunidad para conocerte mejor, para descubrir aspectos de tu personalidad que estaban escondidos o que no habías podido reconocer cuando las cosas parecían ir tan bien. Y es un momento precioso para dar un repaso a tus dinámicas afectivas ya que, si no acabas de vivir con satisfacción esta área de tu vida, siempre se puede retomar el punto donde te perdiste porque, aunque tienes derecho de intentarlo una y mil veces más, tampoco se trata de repetir historias que bien pueden evitarse retomando la capacidad de gestionar tu vida afectiva, con consciencia, con salud y por supuesto, con amor.

# Acompañar en el Duelo



¿Has estado alguna vez con alguien que sufre por una pérdida, y has tenido un sentimiento de impotencia al no saber qué decir o qué hacer frente a ese sufrimiento?

Los duelos de los demás nos conmueven y también nos abren algunas heridas que creíamos cerradas. Por eso es que muchas veces preferimos tomar distancia, o insistir a la persona para que resuelva este duelo, a veces de manera precipitada. O, por el contrario, puede ser que caigamos en la actitud de enlodarnos en la pena con el/la otro/a, cerrando así nuestras posibilidades de ayudar.

No es tan simple lograr un equilibrio en el estar con los demás en sus experiencias de duelo. En momentos de sufrimiento, nos encontramos frente a la faceta más vulnerable de las personas y lo que digamos y hagamos puede hacer mucho daño, o mucho bien.

Esto nos pone en una situación de compromiso, pues recordemos que en el mundo occidental somos prácticamente analfabetos en estos temas, y nos damos cuenta de esto cuando vemos que cualquier palabra expresada a esa persona que sufre se distorsiona, y difícilmente conseguimos calmar o acompañar realmente.

Lo bueno de cuando no se sabe algo es que se puede aprender. Y hay una variedad de formas de ayudar, que resultan más simples y viables que una lucha contra la corriente, para aliviar la pena de una persona que queremos y que, por eso mismo, nos afecta emocionalmente.

Quiero compartir contigo algunas de estas claves, que son las que me parecen más acertadas, de acuerdo con mis vivencias personales y con mi experiencia profesional:

 Trata a quien pasa por un duelo como a una persona normal. No está lisiada, simplemente sufre y por eso se comporta de una forma especial, y así será temporalmente.

- Cuidado con las palabras de cajón, como... "hay que resignarse", "la vida es así", "esto iba a pasar tarde o temprano", "yo sé como te sientes", "es lo mejor que podía pasar", "esta es una gran lección para tu vida, ya lo verás"... Este tipo de frases suele provocar rabia y alejamiento. Un simple "lo siento", dicho con el corazón puede ser de mucha más ayuda.
- No intentes minimizar la pérdida ni negar el sufrimiento de la otra persona. El duelo, por poco importante que parezca, es importante y grande para quien lo sufre.
- Acepta el silencio. No fuerces la conversación si la persona no se

elaborar sus duelos de una forma saludable.

 Alienta a la persona en duelo a pedir ayuda cuando veas que se está estancando en el proceso.

#### ¿Y TU?...

Con todo esto, hay que tomar en cuenta que el duelo es de la otra persona, no tuyo. Es decir, quien está en el proceso de elaborar una pérdida es el/la protagonista de su historia. No lo eres tú, ni tu sufrimiento, ni siquiera tu preocupación. Si necesitas apoyo, pídelo.

Porque ayudar no es solo seguir unas reglas. Es entregar tiempo, atención y más de uno mismo, es darse cuenta de las necesidades de la otra persona e intentar satisfacerlas de una forma saludable, efectiva y creativa, con compromiso e implicación. Por eso, el acompañamiento en procesos de duelo resulta siendo una tarea dura y a veces poco satisfactoria, con el riesgo de socavar la propia salud.

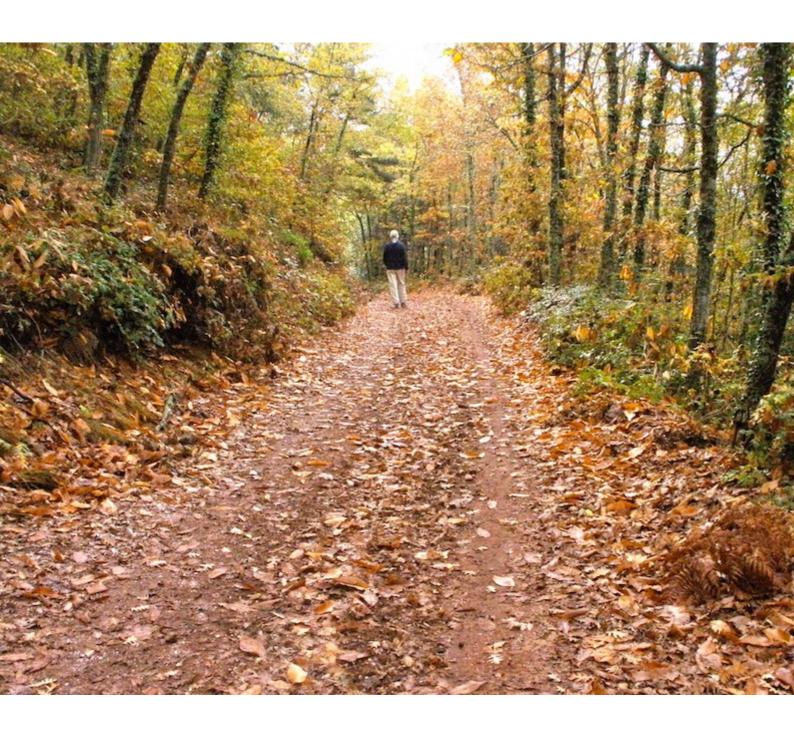
### Por eso es necesario que tú, como acompañante, tomes en cuenta las siguientes propuestas:

- Cuida tu salud. Comer, dormir, darte tiempo para ti mismo/a, hacer ejercicio, seguir con tu vida, respetar y hacer respetar tu privacidad, son aspectos a cuidar especialmente cuando tienes funciones de acompañamiento a los demás.
- No intentes hacerlo todo por ti mismo/a. Buscar relevos, hablar con otras personas del sistema social cercano para repartir funciones es un acto de amor, con quien sufre y contigo mismo/a.
- Revisa frecuentemente lo que el dolor de esa persona está representando para ti,

#### Quiero compartir contigo algunas de estas claves, que son las que me parecen más acertadas, de acuerdo con mis vivencias personales y con mi experiencia profesional

- Mantente disponible y presente incluso para los asuntos prácticos. Es una tabla de seguridad para la persona en duelo, aunque aparentemente no recurra a la ayuda que se le ofrece.
- Pregúntale lo que quiere. A veces, al querer ayudar, damos lo que no se necesita. Tal vez un coche o un viaje para olvidarse de todo no es el mejor regalo y, en cambio, un plato de comida caliente o un corto paseo en silencio resulten más eficaces.
- El lenguaje no verbal resulta siendo muchas veces más potente que una palabra. Un abrazo, un apretón de manos o una mirada comprensiva suelen ser más efectivos que un discurso sobre la valentía y la fuerza para salir adelante.

- siente dispuesta a hablar. El silencio es mucho más saludable que un parloteo sin sentido.
- Escucha. Acepta cualquier expresión de llanto, rabia, miedo, confusión, etc, sin regañar y sin intentar cambiar de tema.
- No intentes decirle a la persona cómo se siente. Ella ya lo sabe muy bien. Intenta comprender y aprender sobre sus sentimientos, en vez de pretender dar instrucciones o educar.
- Un niño sufre, aunque no sepa como expresarlo. Lo manifiesta con reacciones físicas (costipados, fiebres, infecciones...) o con actitudes y comportamientos (fracaso escolar, rabietas, aislamiento, mentiras...). Infórmate y ayúdale a



individualmente. Como decía al principio, a veces las experiencias de los demás abren nuestras propias heridas. En ese caso, es importante diferenciar qué es de uno y qué es del otro, por la salud de los dos.

 Busca ayuda. No tienes que saberlo todo, por eso reconocer los límites y dejarse asesorar es una de las mayores virtudes de la persona que acompaña a otra en su sufrimiento. Acompañar en el sufrimiento a otra persona, puede ser una excelente oportunidad de crecimiento personal, al tener que sacar de ti todas las capacidades posibles de empatía y de solidaridad. Por momentos parecerá no tener mucho sentido, pero un buen día, esa persona a la que has estado acompañando te dará el mejor de los regalos: su salud y las ganas de compartirla contigo.

Ver entrada en el blog

Ve a la presentación

"Cuando decir adiós

no fue Posible", que

resume algunos

artículos relacionados

con el duelo

# El Miedo a la Soledad y sus Estragos

Los miedos, tan humanos como incómodos, bloquean la capacidad para vivir con salud. Los hay de todos los colores y de todas las intensidades. Algunos son tan evidentes que paralizan hasta las más básicas funciones. Otros se encuentran enmascarados bajo actitudes que parecen contrarias a ellos mismos. Pero siempre dificultan, enlentecen, ponen trabas a la evolución natural de los procesos personales.

El miedo a la soledad es uno de los más frecuentes. En cualquiera de sus formas condiciona los comportamientos, las actitudes cotidianas, las elecciones y hasta la percepción del mundo que nos rodea. Cuando la base es el miedo, la equivocación suele permanecer a su lado.

La percepción del amor romántico pone su grano de arena en lo que se ha convertido en una especie de fobia a la soledad. Porque Blanca Nieves no podía ser feliz hasta que llegó el príncipe. Y Cenicienta mucho menos. El príncipe, por su parte, no podía ser feliz mientras no encontrara a su princesa y así, entre cuento y cuento, la realidad aparece sin saber nosotros qué hacer con ella.



Saber estar solo no supone, como algunos temen, egoísmo o aislamiento. Tampoco consiste en un permanente limbo ideal. Como la vida misma, la soledad implica momentos sublimes y otros escalofriantes

#### Pero...;De qué hablamos cuando nos referimos al miedo a la soledad?

Veamos algunos ejemplos:

- El más clásico, cuando en una relación de pareja poco o nada gratificante, se permanece bajo diversos argumentos como: "ya estoy mayor para reiniciar mi vida", "no sé qué podría hacer sin el/ella", "por mis hijos no puedo dejarle", "pero si yo no se poner bombillas!!"... Ver: Y ahora... ¿Quién te va a querer?
- Cuando, por más que se haya intentado, la relación de pareja se rompe y no se da tiempo para hacer un duelo, sino que se inicia otra rápidamente con tal de no vivir el vacío.
- Cuando el grupo de amigos ha llegado a un punto muerto pero no se propone una transformación porque esta se vive como amenaza de ser excluido/a, amenaza que no pocas veces resulta acertada.
- En la vida profesional, cuando se permanece en un equipo o en una institución enferma que anula el progreso o abusa de sus miembros para sus propios fines pero que, a su vez, otorga una sensación de protección a la que es muy difícil renunciar.
- Cuando, a pesar del deseo y la necesidad, no se toman opciones diferentes a las establecidas, cumpliendo con las expectativas ajenas bajo la esperanza de que la recompensa de la aceptación compense el sacrificio.

#### ¿Qué queda de todo esto?

Tal vez una sensación de no-conflicto, lo que hace parecer que todo está bien. Si esto se quedara aquí no habría por qué preocuparse. Pero no es así. Porque detrás de esa supuesta armonía se encuentran otras emociones que también entorpecen la vitalidad como son la tristeza, la

angustia, la rabia y la insatisfacción que, como no se suelen expresar directamente y a veces ni siquiera se llegan a hacer conscientes, se manifiestan como apatía, desmotivación, reiterados fracasos en las relaciones, trabajo o estudios, enfermedades psicosomáticas, etc.

Entonces, puestos a elegir, parece ser que afrontar el miedo a la soledad es la vía más práctica y también la más sana. Porque si no es así, se puede pasar la vida intentando tapar el sol con una mano, por ejemplo justificando constantemente lo que sucede alrededor, intentando adaptarse a todas las situaciones – incluyendo las más humillantes -, tropezando incesantemente contra la misma piedra fracaso tras fracaso afectivo, eligiendo sistemáticamente lo que no conviene, resintiéndose por toda clase de cambios, cierres o rupturas de procesos, etc.

Y a veces, a pesar de haberlo evitado de todas las maneras posibles, la vida nos ofrece la oportunidad de encontrarnos solos/as. Hasta el momento no he conocido a nadie —incluyéndome—, para quien la soledad no haya resultado una gran maestra. Cuando se logra aceptar y así dignificar la soledad, es cuando aparecen posibilidades antes insospechadas que, curiosamente, tienen todo que ver con la convivencia. Porque estar solo no es lo mismo que sentirse solo. Es decir, se puede estar solo pero no aislado y también se puede estar en medio de una multitud y sentirse desolado. Ver: Las dos Caras de la Soledad

Saber estar solo no supone, como algunos temen, egoísmo o aislamiento. Tampoco consiste en un permanente limbo ideal. Como la vida misma, la soledad implica momentos sublimes y otros escalofriantes, pero si en la vivencia del vacío uno descubre que es su mejor compañía, inmediatamente se convierte en la mejor compañía para los demás. Por el contrario, la paradoja del miedo a la soledad es que ésta sólo tiene un destino: la soledad.

Pero no hay que ser tan radical. Estar solo no quiere decir

que hay que acabar con la pareja, dejar el trabajo o pasar para siempre de los amigos. Precisamente cuando hay pareja, trabajo o amigos, es imprescindible ejercer la soledad, en ese juego de retirada y cercanía, de tomar distancia para verse, para poder encontrarse sin por eso caer en dependencias y codependencias de las que tantas veces nos gustaría escapar. Ver: Amor y Dependencia: del Sometimiento al Equilibrio y

La Codependencia – Un "amor" que destruye

Si estás solo/a y tienes miedo, te propongo un plan. Apaga el móvil, el televisor, el ordenador y todo lo que te pueda distraer de ti mismo/a. Deténte unos minutos, no se si es mucho pedir que sean unas cuantas horas... Pon atención a lo que sientes y permanece en la emoción siempre que te sea posible. Sal a la calle y siéntate en una terraza a tomar un buen café o lo que más te guste. Este es sólo el comienzo de la gran aventura de vivir contigo mismo/a. El día que puedas responder afirmativamente a la pregunta: ¿Tendrías como pareja a alguien como tu?, la experiencia de la soledad te habrá dado un inmenso regalo.

#### Hacia la comprensión...

Hay momentos en que, por más análisis que hagamos y por más intentos por cambiar, el miedo a la soledad gana terreno y se hace necesario encontrar claves para desenmascararlo. El miedo habita cómodamente en cunas de algodón, creadas por nuestras propias historias de abandono, algunas de ellas tan antiguas que ya ni se recuerdan. Por esto es que a veces no basta con decidir que ya no habrá miedo, sino que hará falta un proceso de autoconocimiento, de consciencia y de cambio, que permita modificar esquemas antiguos de reacción que, aunque lo parezca, no son de ninguna manera naturales, sino que se han convertido en vicios caracteriales adoptados desde hace mucho tiempo y de los cuales resulta imposible escapar cuando no los hacemos conscientes.

Cuando el miedo está presente y somos conscientes de ello, inmediatamente aparece la oportunidad para resolverlo. Recordemos que el crecimiento personal muy pocas veces consiste en carecer de dificultades, sino en saber aprovecharlas para conocer qué es lo que nos impide fluir con nuestra propia naturaleza.

Ver entrada en el blog

"Con cierto optimismo puedo decir que a las consultas de psicoterapia cada vez más se acercan hombres dispuestos a romper el silencio en los aspectos emocionales de la vida masculina buscando, al igual que las mujeres, mejorar su calidad de vida emocional, comprender los motivos de sus bloqueos, optimizar sus relaciones de pareja, enriquecer su vida sexual."

Mira el artículo completo: "Depresión... ¿Cosa de Mujeres?".



# "Me falta algo"

### Sobre la Eterna Insatisfacción



"Aceptar que el mundo no es una permanente maravilla, pero que siendo el único que hay es, por lo tanto, el mejor posible, y que lo mismo sucede con quienes nos rodean, con aquellos que queremos entrañablemente, y con nosotros mismos, es la pendiente más abrupta que nos toca escalar y, para colmo, solemos contemplarla con claridad recién en los últimos años de la vida. Pero si bien hay dolores que no vale la pena que ocasionan, hay, por fortuna, otros que sí". (Luis Chiozza)

La eterna insatisfacción. Una de las sensaciones más dolorosas y crispantes de la existencia humana y una forma de vida para algunas personas que sufren sus estragos. Se presenta de formas variadas, en todos los ámbitos posibles de la vida. En

el trabajo, en las actividades creativas, en las relaciones afectivas, en los balances vitales, cuando después de esfuerzos, de vivencias, de diversos recorridos nos decimos: "no es lo que quería, había algo mejor, más guapo, más barato, más bonito, más grande...".

Siempre había algo mejor y esa es la trampa. Y esta sensación de insatisfacción se acompaña de otra, que es la de carencia. Siempre falta algo. Conseguiste ese trabajo pero a tu compañero le han dado mejores proyectos. Conseguiste ese/a novio/a que tanto anhelabas, pero le falta gracia, belleza o dinero. Conseguiste ese coche para el que tanto ahorraste, pero le falta una radio mejor o un GPS. Te compraste un móvil hace meses, pero ya salió otra versión y te sientes incompleto/a.

Algo falta. Pero vamos tan de prisa que no alcanzamos a darnos cuenta de lo que pasa. Esa es la dinámica, reforzada por una sociedad de consumo empeñada en embrutecernos desde que nacemos.

### ¿De donde vienen estas sensaciones tan incómodas?

Retomo la estructura que presenta Luis Chiozza cuando habla de las "cuatro faltas", refiriéndose a esas sensaciones de carencia que muchas veces nos acompañan en el transcurso de la vida. Su explicación tiene grandes similitudes con las del paradigma reichiano, completando y actualizando el pensamiento de Reich en 1948. Esta es, en resumen la idea de las cuatro faltas expresada por Chiozza, quien habla de un abismo entre nuestros ideales y las normas:

1)- Durante los primeros momentos de la vida, cuando se construyen los límites del "yo", cuando se considera como propio lo que gusta y da placer, y como extraño o exterior lo que

centro, buscando permanentemente un rol protagónico. Pero, obviamente esto falla cuando nos damos cuenta de que hay otros que compiten por el trono, a lo que respondemos frecuentemente con sentimientos de envidia y actitudes de ignorarle, disminuirle u ocupar su lugar, en vez de colaborar y disfrutar de los méritos ajenos. Y así, se va generando la segunda falta.

2)- Se sigue buscando a toda costa esa sensación de estar "arriba" y sólo serán bien recibidos aquellos que contribuyan a sostener el protagonismo, admirándonos, elogiándonos, aplaudiéndonos. Cuando la estrategia de ubicarnos en el centro como únicos protagonistas no funciona -lo cual evidentemente sucederá tarde o temprano-, la vida

todo va bien, nos preparamos para aceptar estas faltas, para tolerar esa sensación y descubrimos otros placeres más allá del reconocimiento o el protagonismo, como es la experiencia de alcanzar una meta, que ha sido la motivación, el sentido, y que compensa los sufrimientos de la pérdida o carencia de protagonismo y reconocimiento. Está todo en su sitio entonces, a no ser que nos demos cuenta de que no podemos compartir ese logro con las personas que nos importan. En caso de que esto suceda,

Haya pasado lo que fuera en nuestra historia, recordemos que actualmente somos dueños/as y responsables de nuestras vidas y que lo que nos faltó en algún momento se puede compensar ahora mismo.

disgusta. La relación con el pecho materno es la clave, pero no como un simple acto alimenticio mecánico, sino con toda su implicación a nivel de vínculo (lo cual puede ser compensado por un biberón dado con la misma implicación, en caso de necesidad o de imposibilidad de presencia del pecho materno). Pongamos el caso de no haber gozado de suficiente tiempo o disponibilidad para disfrutar de esta exclusividad y ha quedado una carencia. Para compensar esta falta, nos defendemos ubicándonos en el

puede experimentarse como un fracaso y esa sensación es la fuente de la rivalidad, los celos o la envidia. La búsqueda de reconocimiento se convierte en la meta y así es como se crea una dependencia de los demás, aún cubierta de un halo de independencia y de falsa autonomía. Así es como se acaba haciendo y diciendo lo que el otro desea ver o escuchar y así es como uno se convierte en esclavo de quien le puede destrozar, simplemente por haberle abandonado. De todas maneras,

4)- Es fácil que esta cuarta falta se solape con alusiones a la vejez, sobre el poco atractivo que queda en la vida, y se permanezca en el desinterés, la falta de curiosidad por la vida, la falta de sentido, el aislamiento... Pero tomemos en cuenta que esta etapa de la vida se suele vivir con las personas más cercanas. Dice Chiozza:

aunque se consiga ese tan buscado

admiración, nunca será suficiente y el

pierde la posibilidad de disfrutar de lo que hacemos. Dice Chiozza: "Pero sea

obtengamos, nunca será suficiente". Y

3)- En el transcurso del desarrollo, si

estado usual será la permanente y crónica insatisfacción. Así es como se

cual fuere el reconocimiento que

de eso se trata la tercera falta.

se suelen actualizar las faltas anteriores. Esto nos conduce a la

desolación y que se acerca a la

carencia afectiva que se siente como

sensación de nostalgia y anhelo. Y es así como se forma la cuarta falta.

reconocimiento, aceptación y

"[...] Reparemos en que la cuarta falta se experimenta frente a las personas con quienes mantuvimos vínculos profundos y duraderos, en primera instancia, porque, luego de sufrir el dolor que ocasiona la imposibilidad de sentirnos adecuadamente

"comunicados" con ellos, sucede, en "segunda instancia", que ese problema de comunicación o de empatía se extiende al resto de las personas del entorno, de modo que si bien "convivimos" en aceptables condiciones cordiales, llevamos a cuestas un trozo del alma que no podemos compartir con nadie y que crece con los años". (Fuente: Chiozza, L., "Cáncer: ¿Por qué a mí, por qué ahora?").

### ¿Qué hay que hacer para vivir mejor?

Es la pregunta que nos hacemos cuando nos damos cuenta de que existe un problema. Pero, en este caso, como en otras situaciones cuando se trata de la salud, la respuesta no está en un libro, ni en la voz de la experiencia de otra persona. Precisamente, la respuesta está en

nuestro propio cuerpo y, para eso, es necesario recuperar el contacto con nosotros/as mismo/as.

Cuando hablamos de prevención de enfermedades, también nos estamos refiriendo a esto. A la capacidad de parar cuando el cuerpo nos lo pide. A darle lo que necesita en cuanto a la alimentación, la temperatura, la caricia, la quietud, la actividad. Pero si no habitamos nuestro cuerpo no podremos comprender la información que nos aporta. Por ejemplo, ¿Por qué sucede, tan a menudo, que un costipado nos tire a la cama por una semana, cuando a veces sólo se trataba de descansar el día que estábamos tan cansados/as? ¿Qué hace que, por más que nuestro cuerpo, nuestro ánimo, nuestras fuerzas nos digan por activa y por pasiva "basta ya!!", sigamos en la dinámica de los "tengo que.... ahora"?

Haya pasado lo que fuera en nuestra historia, recordemos que actualmente somos dueños/as y responsables de nuestras vidas y que lo que nos faltó en algún momento se puede compensar ahora mismo. Sólo hace falta intentarlo, encontrar los recursos adecuados y emprender la marcha hacia otro destino, más amable, más emocionante, más libre y más acorde con nuestras posibilidades humanas.

Ver entrada en el blog



"Los hábitos del carácter no se cambian a base de sacrificios como si se tratara de una dieta para controlar el peso, o siguiendo paso a paso las indicaciones del libro que promete la plenitud del ser."

Mira el artículo completo: "Dar la talla... ¿Para quien?



### Bloqueo Emocional y Psicoterapia

La sensación es de atasco, de tener una serie de sentimientos y emociones que no saben por donde salir, pues las vías de expresión están obturadas, tanto, que en algún momento ni se contemplan ya, quedándose dormidas mientras el cuerpo va perdiendo su elasticidad natural. Así es como uno se acostumbra a vivir desligado de afectos y sucesos, ignorante ante las oportunidades de contacto real con uno mismo y con los demás.

Pero nuestros modelos de buena conducta no ayudan mucho: "Hay que saber dominarse", "no se puede demostrar el miedo por ahí", "hay que mostrarse ante los demás con la frente bien

alta", "no hay que dejarse llevar", "hay que tener paciencia y valor", "no hay que llorar sino animarse y sonreir". O sea... hay que callar y aguantar!!.

Posiblemente, algunas de estas actitudes estarían muy bien si nacieran del equilibrio y, en ese caso, ni siquiera sería necesario aconsejarlas. Simplemente saldrían de manera natural, y harían parte de la vida personal y social sin necesidad de tanto control. Pero cuando se es niño/a no hay posibilidad de elección, por lo tanto, ante esas indicaciones de "buen" comportamiento, el rechazo es rápidamente sustituido por una resignada aceptación.

Hasta ahí todos contentos excepto, claro está, el/la propio/a interesado/a.Porque lo que no se toma en cuenta, aún hoy día

En esta línea, el bloqueo emocional viene siendo el acorazamiento contra el placer y el displacer. No sale el odio, pero tampoco el amor. No salen las lágrimas, pero tampoco la risa. No sale la rabia, pero tampoco la calma.

es que estas amonestaciones "siempre perjudican la fibra del niño, quebrantan su espíritu, destruyen su vida interior, convirtiéndolo en un monigote bien educado", en palabras de Wilhelm Reich.

Sí, volvemos a Reich, quien dedicó su vida al estudio de los mecanismos psíquicos y somáticos de la represión, y quien dejó un legado importantísimo -y aún vigente- para la prevención. Por ejemplo, nos explicó cómo las consecuencias de ese aleccionamiento para el buen comportamiento del que son víctimas niños y niñas, se reproducen en la actitud muscular del adulto que será más tarde, con el consecuente daño para su sistema biológico y emocional.

La actitud muscular es lo que entendemos como expresión corporal. Todos hemos tenido la experiencia de estar frente a alguien, o a nosotros mismos, con los hombros rígidos, el cuello tenso, la mirada fija, la boca dura o la pelvis muerta. Podemos ser conscientes de ello o no. Pero sea como sea, las posturas corporales nos dan una información valiosísima sobre la historia y el estado energético y, no por casualidad, nos sentimos más cerca o más distantes, con más ganas de quedarnos o de retirarnos, con mayor o menor deseo de compartir, de ayudar o de convivir.

#### Escribía Reich en su libro "La función del orgasmo":

[...] Imaginemos que estamos asustados, o a la espera de un grave peligro. Instintivamente, contendremos el aliento y permaneceremos en esa actitud. Al no poder continuar así, volveremos a espirar nuevamente, pero la espiración será incompleta y poco profunda; no espiramos completamente en una sola vez, sino en fracciones, en etapas. En un estado de expectación ansiosa, instintivamente echamos hacia adelante los hombros y permanecemos en actitud rígida; a veces levantamos los hombros. [...]

Este es solo un ejemplo de cómo el cuerpo responde a las agresiones externas. Pero Reich también nos enseñó que, aún con lo poco saludable que puede resultar, toda expresión corporal tiene su función. Uno no deja de respirar

correctamente porque quiera. En el caso de la respiración superficial, Reich mostró cómo, desde edades tempranas, se combate la angustia conteniendo la respiración. Esto mismo sucede cuando se tienen, y se temen, sensaciones placenteras en el abdomen o en los los genitales. Funciona la primera vez y así se va adoptando el mecanismo para situaciones futuras. Sí, se encuentra de esta forma la protección contra el displacer, pero el precio es alto ya que, a la vez, se pierde la capacidad para el placer. Así es como se forma la coraza muscular y con ella el carácter. Suena tan fácil ahora... pero Reich necesitó muchos años para llegar a esta conclusión. Y aún así, quedaron varias cuestiones por aclarar, que sus continuadores vienen trabajando sin descanso. Ver continuadores de Reich

En esta línea, el bloqueo emocional viene siendo el acorazamiento contra el placer y el displacer. No sale el odio, pero tampoco el amor. No salen las lágrimas, pero tampoco la risa. No sale la rabia, pero tampoco la calma. Así, toda satisfacción se ve obstaculizada y el caos predomina sobre la necesidad de comunicar de una forma armoniosa y coherente. Pero esto no quiere decir que por dentro no pase nada. Pasa, y mucho. Es como una batalla sorda y muda, además de inconsciente en muchos casos, para poder organizar tanta emoción desordenada.

Pero estar bloqueado afectivamente no siempre responde a la imagen de quien no se comunica o no parece sentir nada. A veces las apariencias engañan y vemos cómo personas con una gran locuacidad, que van de aquí para allá haciendo y deshaciendo, hablando sin parar, se encuentran especialmente vacías a la hora de establecer relaciones profundas, sin la posibilidad de crear vínculos reales con los demás. Esto es más de lo mismo, con otra cara, pero es lo mismo. El carácter, es decir, la manera como nos presentamos al mundo, es solo una forma. La medida, en cambio, está en el contenido. Y uno puede ser más o menos sociable, divertido o gracioso, y esto no dice nada sobre la buena salud cuando estos rasgos no vienen acompañados de una actitud espontánea, plástica y coherente con el mundo emocional interno.

### Bloqueo Emocional y Psicoterapia Caracteroanalítica:

Hay que saber que no todo está perdido. Recordemos que el cuerpo tiene la capacidad para recuperar sus funciones naturales, siempre que se consiga liberar aquello que le atrapa. Por lo tanto, el trabajo psicoterapéutico se basa en la disolución de las rigideces del carácter y de la musculatura, es decir, en el desbloqueo de la coraza caracteromuscular, que impide crear y mantener relaciones auténticas.

Como he explicado en otros momentos, este trabajo se realiza por medio del análisis del carácter y, simultáneamente, del tratamiento de las actitudes musculares correspondientes. De esta manera se asegura que la esperada descarga de las emociones venga acompañada de su expresión muscular completamente

disuelta porque, tal como expresó Reich, la coordinación emocional y bioenergética es lo que transforma una estructura enferma en una saludable. Saber más sobre la Psicoterapia Caracteroanalítica

Así, con la herramienta del análisis del carácter y el trabajo con los segmentos corporales, la Psicoterapia Caracteroanalítica ayuda a que la persona bloqueada emocionalmente recupere habilidades de afrontamiento saludables para la gestión de las emociones, lo que influirá positivamente en sus relaciones sociales.

Ver entrada en el blog



Entra en el Blog para ver información detallada sobre las modalidades de Consulta Psicológica (Ver)

# Un llanto de Colores

### Dependencia y Soledad

En sus hombros parecía caer el peso de la historia, la suya y la de sus antepasados, la de un siglo por lo menos, acostumbrada al carrusel de la vida, donde a veces se gana y otras se pierde para luego, de todas formas, acabar curando heridas y volviendo a levantarse, creyendo que en la próxima todo irá mejor.

Pero esta madrugada se sentía diferente. Aunque tenía una larga lista de tareas se sintió rebelde e incapaz de seguir ignorando el cansancio, por pasarse la vida corriendo y corriendo sin parar, un día tras otro, desde hacía mucho, demasiado tiempo. Decidió quedarse unos minutos más recordando los sueños de la noche pasada, donde se vio luchando contra todo tipo de amenazas que le dejaban descompuesta y con un interrogante que hasta ese momento no había podido resolver, y que le torturaba

secretamente desde hacía tanto tiempo:

¿Por qué, si tenía todo lo que cualquiera podría desear, se sentía tan poquita cosa?

Esta mañana se rebeló su cuerpo con una sacudida, contra su antiquísima resignación: "así es la vida"... "¿qué le vamos a hacer?" En cambio, aparecieron recuerdos, sensaciones, pensamientos reprimidos que salían imprudentemente a la consciencia, miedos, dudas, deseos, y toda una colección de sentimientos que habían permanecido dormidos, tal vez debido a la mala costumbre de despertar y olvidarse de sí misma, como si de un sueño más se tratara.

¿Olvidarse de sí misma? En eso sí que era una experta, se dijo. Estaba convencida de que el fallo era suyo, por supuesto!!. Y se pasó los siguientes minutos intentando descubrir, entre tantas, su mayor equivocación, ¿Tal vez hubiera tenido que ir a más fiestas?, ¿o comprarse ese maquillaje tan caro que vio en los anuncios de la tele?, ¿O haberse leído el último bestseller para tener de qué hablar? Porque eso tendrían que hacer las demás, las que aparecían tan felices en Facebook, con más amigos que ella y con fotos siempre tan sonrientes, como si las hubieran sacado del álbum de la eterna alegría, como si todos los días fueran vacaciones, las de la playa en bikini, con mojito y pajita en la boca. Tan diferentes a los tiempos perdidos que ella pasaba dando tumbos por la ciudad, viviendo la vida de otros, mientras esperaba que le llegara la suerte de una vez por todas. A ella, tan poquita cosa.

Todo le confundía, menos una única certeza: la necesidad apremiante de

### Miedos, dudas, deseos, y toda una colección de sentimientos que habían permanecido dormidos, tal vez debido a la mala costumbre de despertar y olvidarse de sí misma, como si de un sueño más se tratara

contacto y un temor insoportable al abandono, aunque en ese momento, aprovechando su perezosa capacidad de justificar lo injustificable en las mañanas, se dijo en silencio una sola verdad incuestionable: que acompañada, lo que se dice acompañada, no estaba.

Se sintió sola, se vio sola... estaba sola.

Lloró un llanto de colores. Primero el gris de la amargura, que se fundió cuando se convirtió en el blanco del alivio, para pasar al violeta de la fuerza y quedarse dormida en el verde de la paz, soñando un arco iris de posibles.

Despertó. Salió de la cama sin esfuerzo, como si el aire que entraba

por la ventana le hubiera levantado suavemente.

Se duchó. Y mientras cubría su cuerpo con espuma de jabón jazmín, se vio escalando la montaña, de cara al sol, con la rabia fuerte, con la piel curtida, con el alma nueva.

Respiró. Desconectó teléfonos y ordenador, miró al jardín por la ventana, desayunó croissants y chocolate. Sonrió, bailó, cantó, gritó... se abrazó. Caminó hacia el espejo.

Se miró. Desnuda, sin miedo y sin vergüenza.

Se dijo adiós.

Empezaba el camino de vuelta hacia ella misma. Ella, tan grande, tan bella, tan mujer entera.

Se dijo bienvenida.

En sus hombros parecía caer un aire de frescura, la vida, donde a veces se gana y otras se pierde, para luego, de todas formas, acabar curando heridas y volviendo a levantarse, creyendo en el presente, lo único que tiene.

Ver entrada en el blog



# La Depresión y sus síntomas visibles

### ... e Invisibles



La vida sin sentido. Es lo que podría resumirse al hablar de la experiencia de la depresión. Esta palabra es utilizada cotidianamente para describir estados de ánimo bajos, experiencias frustrantes o momentos de insatisfacción con la vida. Pero a veces se encuentra también camuflada con otros síntomas que rara vez se le adjudican, aunque son valiosas señales que nos ayudan a detectarla.

Tristeza, desmotivación, apatía o frecuentes ganas de llorar, son síntomas necesarios de atender pues, en ocasiones, avisan de una depresión. Para prevenir que este estado se haga crónico, es importante una adecuada capacidad de contacto con las propias sensaciones y un conocimiento de la manera como nuestro organismo responde a las experiencias vitales.

Los estados depresivos también pueden manifestarse de formas menos directas. Dolores de cabeza o de espalda, opresión en el pecho, dolores lumbares, cervicales, dorsales, abdominales o pélvicos, fatiga intensa, insomnio o problemas con el peso corporal son, con frecuencia, síntomas que enmascaran la depresión, pasando desapercibida por la persona que la padece y/o por médicos o psicólogos poco familiarizados con los procesos psicosomáticos.

El desconocimiento del vínculo entre los síntomas físicos y la depresión puede llevar a elegir la medicación como solución a los dolores corporales, dejando latente la causa que los motiva. No tengo nada en contra de la medicación, cuando se usa de acuerdo con los fines para los que ha sido creada. Pero recordemos que el cuerpo habla y que siempre tiene sus razones, así que resulta más económico, en todos los sentidos, hacerle caso e intentar comprender sus señales para hacerles frente de una manera efectiva. El cuerpo no es un enemigo y mucho menos cuando nos avisa de la necesidad de un cambio para estar mejor. Anestesiarlo con pastillas, dormirlo para no sentir, definitivamente no va a solucionar el problema mas allá de un alivio momentáneo, cuando el motivo del dolor trasciende lo físico para entrar en los terrenos de lo psicosomático.

Pero como sabemos, resulta menos impopular decir que a uno le duele la cabeza, que ir por ahí diciendo que uno está deprimido/a. Lamentablemente las problemáticas emocionales siguen sufriendo del estigma social y esto no solo limita la libre expresión de la insatisfacción personal o del pesar, sino que además dificulta la consciencia de la asociación entre el síntoma y la depresión.

La poca capacitación para afrontar los procesos emocionales también suele ser desviada hacia hábitos conductuales que, aún sin saberlo, sirven para evitar el contacto con el sentimiento depresivo. Algunas de estas conductas son más o menos aceptadas socialmente, como el trabajo excesivo, la vida social tan activa que no deja tiempo para el encuentro íntimo, el consumo de alcohol que traspasa la experiencia del placer o la adicción a las redes sociales, entre muchas otras opciones.

Sin embargo, a pesar de la lucha contra la consciencia, existen ciertas experiencias que nos hacen vulnerables a las depresiones, como los abandonos, los duelos, las dificultades que sobrepasan las posibilidades personales, los problemas económicos, los conflictos laborales, las rupturas de pareja, los procesos migratorios y otros cambios.

Pero no siempre que nos vemos enfrentados a cualquiera de estas experiencias vamos a desarrollar una depresión. Depende también de las variables históricas individuales, del contexto social, de aspectos ambientales, biológicos y psíquicos. Por ejemplo, es diferente la tristeza profunda e intensa, pero que no atrapa, no constriñe ni bloquea, que la depresión que oprime y ahoga y que, incluso a veces, carece de motivos concretos relacionados con la realidad personal.

#### Psicoterapia y Depresión

¿Qué hace que algunas personas desarrollen un proceso depresivo y otras no? Eso es lo que hay que averiguar, revisando las variables ya descritas a medida que se va recuperando la capacidad energética necesaria para afrontar las experiencias vitales.

Existen varios tipos de depresión en los que no me voy a detener pues la intención de este blog es puramente informativa. Quienes deseen profundizar pueden acceder a la página de **biblioteca**, donde sugiero una variedad de libros relacionados con este y otros temas.

En resumen, estas son algunas de las señales que pueden hacerte pensar en una depresión, siendo la ayuda psicoterapéutica una vía apropiada para resolverla:

- Abatimiento o sensación de vacío, desmotivación y apatía en casi todas las actividades y durante la mayor parte del día.
- Pérdida o aumento de peso sin una causa aparente.
- Dificultades para dormir, o despertarse muy pronto sin poder conciliar el sueño de nuevo y levantarse con la sensación de no haber descansado en absoluto.
- Cambios en el funcionamiento psicomotor (más lento, caótico...)
- Sensación de fatiga o cansancio excesivo y falta de vitalidad para enfrentar la vida.
- Sentimientos de culpa, de inutilidad, de no tener nada que ofrecer.
- Ansiedad, irritabilidad, disminución de la capacidad para pensar o concentrarse.
- Percepción de un futuro oscuro, de la vida como una lucha, ardua y desagradable.
- Sensación de soledad aún en compañía, disminución del deseo sexual.
- Pensamientos recurrentes de muerte, ideas o planes de suicidio
- Dolores de espalda, de cabeza, problemas gastrointestinales, dolores pélvicos, problemas cardiacos...

Estos síntomas, en el contexto de la depresión, son recurrentes o permanecen durante un periodo de tiempo, y es necesario hacer una evaluación para determinar sus causas. De todas formas, si cumples al menos cinco de estos "requisitos" y ya llevas semanas sin levantar cabeza, estaría muy bien buscar la ayuda que consideres más adecuada para ti. Toma en cuenta que, cuando se consigue un diagnóstico acertado, lo normal es que tanto el malestar físico como el psicológico mejoren con el tratamiento.

Es común, aunque no saludable, acostumbrarse a estos síntomas y aprender a vivir con dolores en el cuerpo, con ganas de llorar, con cansancio o con tristeza, como si fueran una parte de la vida a la que hay que resignarse. Pero un adecuado diagnóstico de la depresión puede evitar mucho sufrimiento y un tratamiento acertado puede convertir un momento desafortunado en una verdadera oportunidad de cambio.

Ver entrada en el blog

La labor psicosocial con personas inmigradas, ha estado centrada en dos áreas principalmente: la investigación y la atención directa. *(Ver)* 



Aquí se defienden los derechos humanos, la dignidad, el respeto a la diferencia y la libertad de elegir el lugar donde se decide estar. Si estás de acuerdo, podemos seguir caminando juntos.

# Parejas Mixtas, a la hora del Desencuentro

La pareja mixta es aquella en la que uno de sus miembros pertenece a la cultura del país donde se vive y el otro ha emigrado de su lugar de origen por cualquier motivo. Las condiciones para cada uno son diferentes, ya sea en el plano emocional, social, familiar, laboral o económico.

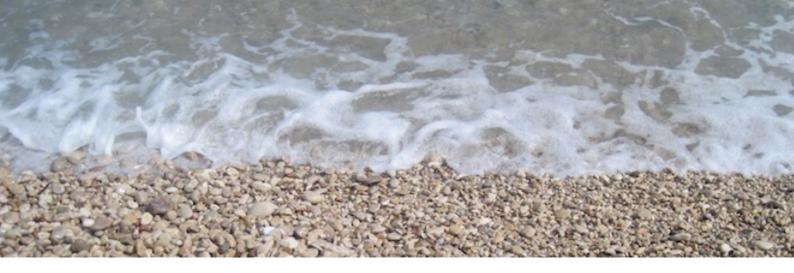
A la hora del desencuentro estas diferencias salen a relucir, a veces de manera espectacular. Las singularidades, que al principio dieron la chispa para la emoción, de pronto pueden convertirse en espadas bien afiladas para la lucha. Es en ese momento cuando saltan como la pólvora los reproches acusadores, como si el otro o la otra fueran los responsables de haber nacido en uno o en otro lugar, con una cultura y con una experiencia de vida diferentes a la propia.

Es en este momento cuando se hace más presente el desequilibrio y, por eso mismo, es cuando se hace más palpable la oportunidad de resolver lo que ha quedado pendiente a nivel individual, ya sea en cuanto a la experiencia migratoria como a otras vivencias afectivas antiguas.

Ser la pareja de una persona inmigrada no es fácil. Puede ser emocionante por lo nuevo que trae, seguro que no va a ser aburrido estar con ella. Pero fácil no es. Obviamente, el grado de dificultad depende mucho de las condiciones particulares de la experiencia migratoria y de los recursos personales con los que cuenta cada uno para sobrellevar los vaivenes de la vida afectiva. Además, sabemos que no hace falta tener diferentes culturas para diferir también en los puntos de vista sobre el mundo que se comparte. Seamos de donde seamos, tenemos nuestro paquete caracterial que nos permite salir al mundo y gestionarlo de alguna manera. La experiencia migratoria viene a ser como un extra para la identidad de la persona y, por consiguiente, de la pareja.

Tomando esto en cuenta y hablando en general, estos son algunos de los posibles retos a los que podrían enfrentarse las parejas mixtas:

- La inmigración trae consigo desorientación, al menos en los primeros tiempos. Esto supone que la percepción del tiempo y del espacio son diferentes. Pasarán meses, si no años, antes de que se sincronicen las percepciones de los dos miembros de la pareja, en aspectos obvios y cotidianos.
- La vida social cambia. Cuando se ha emigrado es altamente improbable que uno se encuentre en el supermercado con el amigo de la infancia. Las amistades, por cercanas que sean, son relativamente nuevas y nunca serán equiparables a las de la pareja, en las que se han compartido historias que alimentan el presente en cada encuentro. El resultado de esto es una sensación de soledad y desapego difícil de compartir y aún más de comprender.



- El estatus es diferente. La inmigración supone un proceso, un empezar de cero en aspectos tan básicos como la regularización de los papeles y de otros documentos que la burocracia no facilita de ninguna manera. Se pueden pasar años antes de volver al punto en el que se estaba cuando se salió del lugar de origen. En este lapso de tiempo -al menos- los derechos no son los mismos y, aunque se pretenda lo contrario, esto supone un desequilibrio en la calidad de vida de cada uno, afectando a la pareja de diversas maneras.
- El idioma es diferente. El lenguaje es particular, aunque la lengua materna sea la misma. Las culturas tienen sus códigos, sus formas de decir las cosas. Esta es la fuente de un sinfín de malentendidos en las parejas mixtas. Se pasan horas intentando hacer comprender al otro, o a la otra, de que lo que se dijo era un piropo y no una ofensa, o que la promesa que se hizo no suponía una fecha y una hora determinada por decreto para ser cumplida.
- La concepción de género cambia. La identidad femenina y masculina también está condicionada por factores culturales. Así como en algunos países la mujer sigue siendo un objeto de uso, en otros goza de derechos más coherentes con lo humano. Se entenderá entonces que en la pareja esto se refleje, creando verdaderos desastres cuando no hay sintonía en la percepción de la identidad de la otra persona.
- La nostalgia, más o menos permanente, que suele acompañar el ánimo del miembro inmigrante de la pareja puede suponer al otro una cierta impotencia, porque no es lo mismo el capricho de ir al cine un domingo que el antojo de una comida con la familia que se encuentra a 10.000 kms. La realidad de la distancia es, en ocasiones, molesta y desconcertante para la pareja.

Estos son sólo algunos ejemplos de lo que supone la convivencia de una pareja mixta en la que, a la hora de los conflictos, las características del proceso migratorio pueden tener un valor añadido, para bien y para mal. Porque si vamos más allá de lo obvio, las situaciones presentadas en estos mismos ejemplos se pueden ver bajo

otro prisma y, más que problemas, pueden concebirse dentro de un campo de infinitas posibilidades.

Porque en cualquier pareja la diferencia supone una fuente de conflicto, pero también una oportunidad para desenquistar prejuicios, hábitos innecesarios, certezas, monotonías, obviedades. En la pareja mixta esto es el pan de cada día. Cada uno se enfrenta diariamente con la evidencia de que las cosas pueden ser como uno las ve, pero que esa no es la única manera posible o correcta.

Así, es interesante ver cómo la concepción del tiempo y del espacio se puede interpretar de una manera diferente, y también lo que supone vivir en un lugar donde a uno no lo conoce nadie. Es una lección experimentar que las palabras que se dicen pueden significar una cosa y la contraria, según cómo se diga, cuándo y a quien. Supone crecimiento romper con concepciones retrógradas acerca de las identidades femeninas y masculinas y enfrentarse a la igualdad, con todas sus consecuencias. Supone también un reto vital crear otras formas de vida, sincronías y nuevas culturas familiares que contribuyen a evolucionar y a transmitir valores más coherentes con los cambios que proponen los continuos movimientos sociales.

Como en otras relaciones, los desencuentros en las parejas mixtas pueden ser aprovechados en favor de un mayor bienestar. La variable de la migración puede ser concebida como una condena o como una oportunidad para crecer y cambiar juntos y esta es una decisión que nadie puede tomar desde fuera.

Cuando las emociones se desbordan y se hace más difícil ver el lado brillante del conflicto, la opción de buscar ayuda profesional puede ser la base de una resolución madura, creativa y coherente con los fundamentos de la pareja, que se basa en la libertad así como en la capacidad y en el deseo de compartir las singularidades para construir con ellas una identidad de dos, en la que el amor es el faro, el motivo y la intención.

Ver entrada en el blog

# El Proceso también es Bienestar



Felicidad, placer, fortuna, salud, trabajo, amor... esos deseos con los que nos animamos en cumpleaños, aniversarios, navidades y otros eventos especiales. Nos pasamos la vida buscando estas alegrías, añorándolas o sufriendo su ausencia.

Lo lógico es que todos disfrutáramos de lo que necesitamos e incluso de lo que deseamos. Pero salta a la vista que no es así. Algunos se preguntan por qué no lo consiguen y, más aún, qué hay que hacer para lograr tener algo de todo esto. Incluso, hay quienes acuden a la consulta de un psicólogo con la ilusión de encontrar allí el tesoro escondido, la clave, la llave que abrirá mágicamente las puertas de la felicidad.

Sobra decir que la decepción es grande cuando se dan cuenta de

que esa llave no existe, al menos en la consulta de un psicoterapeuta, pero sí la posibilidad de encontrarla en el interior de uno mismo, ya que no hay otro lugar posible y no existen cerrajeros para abrir estas puertas. Los que sí existen son profesionales capaces de acompañar en esa extraordinaria búsqueda, guiando, conteniendo, apoyando, aportando consciencia, dando lo que uno solo no puede darse... y no tiene por qué poder.

Cuando entramos en esta sintonía, se hace presente de inmediato la idea del Proceso, que sugiere tiempo, fases, avances paulatinos y esa palabreja tan difícil de digerir: Paciencia. Pero... ¿cómo me atrevo a hablar en estos términos, ahora que todo es inmediato y que con un chasquido de dedos puedo tener lo que me apetezca?

¿Para qué tener paciencia si en vez de pasarnos una hora en el mercado comprando verdura y carne fresca para luego gastarnos dos horas haciendo una comida casera, podemos comprar ¿Para qué confiar en el desarrollo natural de los niños, si se les puede presionar para que duerman solos en su habitación lo más pronto posible, que caminen antes que los demás o que controlen sus esfínteres prematuramente para que aprendan a ser independientes?

¿Para qué acompañar a nuestro amigo en duelo, cuando se le puede forzar a pasar página para que no se pase mucho tiempo aguando la fiesta con su tristeza? llegar. Ahí es cuando aparece la siguiente meta, si se puede más alta que la anterior, convirtiendo la vida en una maratón de objetivos y logros que muy poco tienen que ver con la evolución. Ciego ante uno mismo, poco se puede esperar de los resultados después de tantos esfuerzos, muchas veces innecesarios. Depresiones, estados de angustia y de ansiedad, enfermedades psicosomáticas, infelicidad, obsesiones, adicciones, sufrimiento, es lo que suele quedar después de estas batallas.

Te propongo reflexionar sobre la importancia del proceso. Jugar a permitir que las cosas sucedan y estar presente en los acontecimientos, participando de ellos con consciencia. Andar paso a paso disfrutando del momento, saboreando cada reto. Dejarse caer si es necesario, levantarse despacio, apoyarse en alguien, parar, descansar y continuar. Es ahí, en el proceso, donde residen las respuestas.

Ver entrada en el blog

Lo lógico es que todos disfrutáramos de lo que necesitamos e incluso de lo que deseamos. Pero salta a la vista que no es así. Algunos se preguntan por qué no lo consiguen y, más aún, qué hay que hacer para lograr tener algo de todo esto. Incluso, hay quienes acuden a la consulta de un psicólogo con la ilusión de encontrar allí el tesoro escondido, la clave, la llave que abrirá mágicamente las puertas de la felicidad.

en cualquier parte algo precocinado para el microondas y en 10 minutos ya habremos cumplido con cocinar y comer?

¿Para qué gastar tiempo intentando desarrollar relaciones de amor, de amistad, de trabajo creativas, duraderas, recíprocas, cuando basta con apretar el botón de "eliminar", mientras se eligen a dedo los próximos "objetos" que prometen emociones novedosas y más intensas?

¿Para qué tomar contacto con las situaciones de estrés que han producido un malestar corporal, cuando se puede acudir a uno de tantos medicamentos que prometen rápidas y definitivas soluciones a todos los males? Estamos recibiendo constantemente el mensaje de que la felicidad se encuentra en el resultado, dejando de lado la importancia del proceso. Valen más las calificaciones que el aprendizaje, el logro del objetivo que la vivencia del momento. Permanecemos con la cabeza estirada hacia adelante, con los ojos fuera de su órbita y el cuello torcido como si con eso pudiéramos adelantarnos, saltarnos los pasos necesarios para llegar a cualquier logro.

No sorprende entonces que, frecuentemente, cuando por fin se llega a la meta, el anhelado placer brilla por su ausencia y lo que aparece en su lugar es un cansancio monumental y una insatisfacción aún más desagradable que la anterior prisa por

## La Codependencia

### Un "amor" que destruye

Sentir al otro... una de las experiencias más intensas. Una capacidad humana que nos acerca y nos permite acompañarnos. Se da en las parejas, en los amigos, en los colegas, entre padres-madres e hijos, entre alumno y maestro, en la relación terapéutica.

Le llaman empatía y su base es la capacidad de amar. De amor se ha hablado mucho y de diversas formas, desde su versión más destructiva hasta lo que se considera saludable. Para situarnos en este tema, sugiero leer "El amor, lo que No es", publicado en este blog. Porque, a veces, confundimos amor con la dependencia, el miedo, la posesión o incluso el odio, es decir, con una variedad de sucedáneos que están bastante lejos de la empatía y que, más que parecerse, lo desfiguran hasta destruirlo.

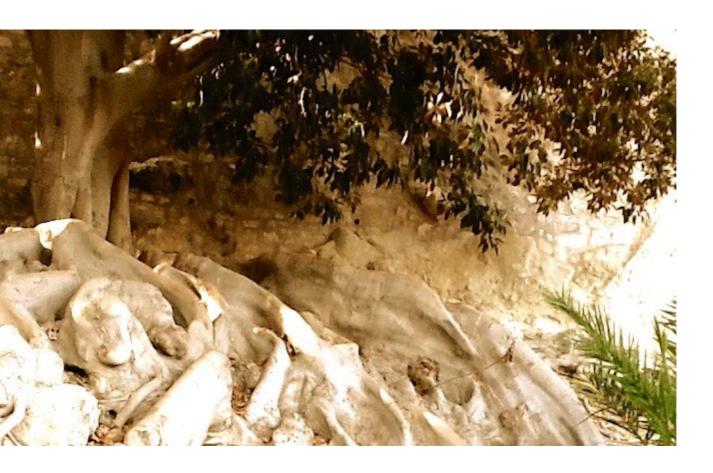
Entre lo que NO es amor se encuentra la codependencia, que es una condición psicológica destructiva, haciendo que la vida de una persona gire alrededor de la de otra, olvidándose de sí misma y, por el contrario, dedicándose a protegerle, a salvarle, a facilitarle la existencia aunque esto sea imposible.

A primera vista todo parece ir bien. Una excelente persona tan entregada, una madre tan sacrificada, una pareja tan preocupada, un colega tan amable, un terapeuta tan comprometido. El primer aviso de peligro es que la persona codependiente suele olvidarse de sí misma para centrarse en los problemas del otro. No por casualidad encuentra frecuentemente relaciones con gente problemática, con necesidad de ser rescatada de alguna manera, creando rápidamente un lazo muy difícil de romper cuando llega el momento de hacerlo.

Como es lógico, cuando se ignoran las propias necesidades y se pone la vida en manos de otra persona, sea quien sea, cuando las cosas no salen como se espera la sensación es de frustración. Y ¿cómo se va a hacer sentir mal a una persona tan buena, que se desvive por ayudarnos? Ahí está la dinámica, muy compleja y muy perversa:

La persona codependiente se convierte en necesaria. Lo da todo, lo soluciona todo, lo entiende todo y... lo controla todo. Genera la necesidad de su presencia y así evita o, como mínimo, aplaza lo que más teme: el abandono.

La actitud, como se entenderá, es de inhibición de las emociones como la rabia, el miedo, la expresión de las necesidades. Cuando todo esto está en constante represión, el estado depresivo es frecuente por la imposibilidad de generar los cambios esperados en la otra persona. Es fácil, cuando se está afuera, pensar que esto no le va a pasar a uno. Pero el contexto puede ser condicionante y, por ejemplo, personas cercanas a drogodependientes, a alcohólicos, a enfermos o a otras personas vulnerables física, psicológica o socialmente, pueden



desarrollar actitudes codependientes con facilidad, aunque la vulnerabilidad depende de varios factores que hay que analizar de manera individual.

Algunos autores hablan de factores de riesgo para un rasgo codependiente. Se habla de quienes han pertenecido a familias desestructuradas, han padecido pobreza o han tenido que ser adultos desde edades muy tempranas. Pero como en el mundo de las emociones los causa-efecto suelen darnos muchas sorpresas, hay quienes se encuentran en una situación de codependencia sin tener el historial antes descrito. Por eso es que, además de tomar en cuenta estos parámetros, hay que analizar, descubrir, ver a nivel individual dónde se origina esta necesidad indirecta de sentirse necesario. Aquí es donde se encuentra la oportunidad de conocerse y de animarse a cambiar, no al otro, sino a la propia condición de estrés y de sufrimiento permanente.

No es raro encontrar personas enfrascadas en relaciones destructivas, de las cuales no pueden escapar. La persona codependiente no suele darse cuenta de que lo es. En general, la forma de relacionarse con el otro está justificada y a primera vista parece bastante bien adaptada a la situación. Pero si lo vemos bien, la actitud codependiente facilita la dependencia en el otro y contribuye a la perpetuación de un ciclo de enfermedad. Uno de los ejemplos clásicos es el de la adicción a sustancias

químicas. Es común que al lado de un adicto a las drogas o al alcohol se encuentre una pareja, padre, madre, amigo/ a o hermano/a codependiente, que ha adoptado como misión la recuperación del dependiente, su salvación, su rescate. Obviamente, en estos casos el apoyo del sistema es fundamental. Pero ayudar también conlleva una serie de condiciones que resultan indispensables para la salud, tanto del que ayuda como de quien es ayudado.

Pero la codependencia no se limita a quienes se encuentran cerca de adictos a las drogas. Como sabemos, cada vez más encontramos situaciones individuales y sociales que se convierten en perfectas carnadas para quienes poseen rasgos codependientes. Así como hay adictos a las drogas, hay personas que no consiguen nunca construir una vida estable, que no llegan nunca a definirse por un trabajo, que no consiguen realizar sus proyectos, que sufren permanentemente, que no llegan a saber lo que quieren, que no tienen las oportunidades de las que gozan otros. No se trata de personas "buenas" o personas "malas", pero no hace falta ser drogadicto o alcohólico para tener una vida difícil. Además, hay quienes, a pesar de aparentar condiciones de vida afortunadas, en su interior habita un gran vacío y expresan una constante necesidad de que se les salve de algo. Como si tuvieran un aroma especial, estas personas son tremendamente atractivas para quienes necesitan rescatar constantemente a los demás. Y así, todos los días, se forman parejas de

Hacer algo para mejorar la mala situación del amigo es simplemente humano. Hacer, hacer y hacer y nunca llegar a pensar que es suficiente, es para prestar atención a nuestras verdaderas motivaciones.

amantes, de amigos, de colegas y se refuerzan relaciones insanas entre las familias.

### Estos son algunos ejemplos que hacen pensar en un riesgo o en una situación de codependencia:

- Cuando, en vez de vivir las relaciones, te pasas el tiempo buscando oportunidades para ayudar excesivamente, creando así una necesidad permanente de control, vigilando, corrigiendo e intentando cambiar a los demás.
- Cuando adoptas como misión el rescate de esa persona y para conseguirlo crees que hay que aguantarlo y perdonarlo todo, sin límites, justificando cualquier actitud con tal de permanecer en este rol.
- Cuando te dedicas a proteger excesivamente a la otra persona, llegando incluso a mentir para defenderle de cualquier conflicto, negando tus emociones, aparentando estar bien y rechazando cualquier intento de acercamiento de alguien que ponga en duda este falso bienestar.
- Cuando el sentimiento de vacío y la culpa te impiden retirarte, aunque sea lo que más deseas, sintiéndote incapaz de afrontar tus propias necesidades y deseos, es decir, de hacerte cargo de tu propia vida.
- Cuando te preguntan cómo estás y respondes cómo está la otra persona, cuando tu "yo soy" está condicionado por las consecuencias de tus esfuerzos por el cambio del otro y cuando prima la certeza de que si tú no estás, esa persona va a empeorar su situación.
- Cuando tu alegría está directamente relacionada con los progresos de la otra persona y tu derrota tiene que ver con su empeoramiento. Así mismo, cuando tu identidad se ve afectada por la apariencia del otro, su vestido, su presentación personal, su estatus o su comportamiento.

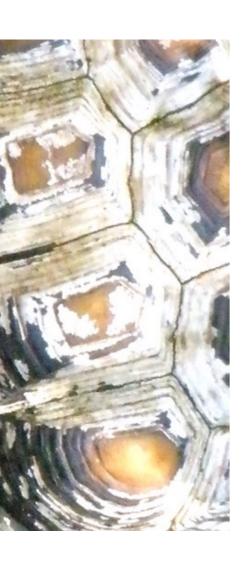
 Cuando tu valiosa ayuda se convierte en un acto manipulativo como: "Te quiero si cambias", "Te regalo este vestido si vas al médico", "Te doy el dinero que me pediste si te quedas conmigo".

El riesgo que conlleva la ayuda a una persona dependiente está en el de entrar en una relación adictiva, con otras connotaciones pero con la misma dinámica en el sentido de "necesitar cada día más dosis" para estrechar la relación, buscando el bienestar que da sentirse necesario e indispensable para la recuperación del otro.

Recordemos que querer algo o a alguien intensamente no es ninguna enfermedad. Pero convertir ese algo o alguien en imprescindible para la propia vida, ya es para pensárselo. Hacer algo para mejorar la mala situación del amigo es simplemente humano. Hacer, hacer y hacer y nunca llegar a pensar que es suficiente, es para prestar atención a nuestras verdaderas motivaciones. Amar con tranquilidad y con alegría puede ser la coronación de una vida satisfactoria. Amar con angustia y con miedo es suficiente razón para buscar ayuda.

Ver entrada en el blog

# La Coraza Caracterial y Muscular



¿Te has sentido alguna vez encerrada/o en tu propio cuerpo, como si tuvieras una armadura, un chaleco rígido que te oprime los músculos, y que además te impide sentirte libre y expresarte con espontaneidad? Esto fue profundamente estudiado por Wilhelm Reich, quien denominó a esta armadura "coraza caracteromuscular", que se expresa a través del carácter. Pero ¿qué es el carácter?

El carácter es la manera como aprendemos a defendernos de los estímulos del exterior, percibidos como amenazantes o peligrosos.

No se trata de que tengamos malos hábitos y mucho menos mala suerte. No nacimos como somos. Actuamos de determinada forma por algún motivo. La timidez o la falta de habilidades sociales, la eyaculación precoz, la anestesia vaginal, los lumbagos crónicos, la angustia, la ansiedad, los miedos y un sinfín de reacciones

psicológicas y somáticas, suelen tener un motivo particular, que se puede comprender para descubrir el motor que los originó, modificando lo que sea necesario en beneficio de la salud psicológica y física.

Desde muy pronto hemos ido adoptando diversas "trampas" para gestionar las emociones, como contener la ira o el llanto, o incluso la excitación y el placer, poniendo una barrera protectora para poder ajustarnos a los mandatos sociales, culturales y/o familiares como: "los niños no lloran", "no molestes con tus gritos", "una niña buena no abre las piernas así", etc. Aprendimos entonces a respirar, pero poquito, a ver pero poquito, a sentir pero poquito, hasta que ese poquito se convirtió en prácticamente nada más que lo indispensable para sobrevivir, dejándonos un cuerpo anestesiado y rígido.

La coraza muscular, la que sentimos cuando tenemos agarrotado el cuerpo, guarda una íntima relación con actitudes y síntomas asociados con el grado de flexibilidad o de rigidez en la manera de vivir. Esto se puede entender haciendo el

Lo que busca la Psicoterapia Caracteroanalítica es, desde el trabajo corporal y el analítico, despertar el interés de la persona por sus rasgos de carácter para explorar su origen y su significado, comprendiendo así las relaciones entre el carácter y sus síntomas.

siguiente ejercicio: Por un momento, imita la actitud de contener la ira o el llanto y mantente atenta/o a las reacciones de tu cuerpo, por ejemplo las del cuello. Notarás seguramente tensión, dureza o insensibilidad, al menos a sensaciones placenteras. Una actitud crónica de tensión en una parte del cuerpo constituye un acorazamiento de este segmento, con la consecuente disminución de la capacidad de sentir.

Reich mostró cómo los bloqueos musculares y los emocionales se corresponden, es decir, cómo la coraza muscular va acompañada de una "gemela" coraza caracterial. O sea que esas corazas vienen a ser lo mismo, vistas desde dos prismas diferentes: el psíquico y el somático, lo que significa que a cada rasgo de carácter le corresponde un lugar en el cuerpo. La coraza se expresa de diferentes formas, en la manera de hablar, en la expresión facial, en la actitud corporal. Por ejemplo, la inhibición de los músculos oculares suele estar relacionada con una mirada inexpresiva, vacía o triste, o un mentón rígido puede tener que ver con la rabia que no se ha expresado, o un nudo en la garganta o en el pecho pueden tener relación con llantos y gritos que no se han llorado o gritado.

Dicho así suena fácil detectar qué corresponde a qué, pero no es tan sencillo, porque aún con esta generalización cada organismo, cada historia personal y cada psiquis humana tiene sus particularidades. Entonces no nos sirve de mucho intentar simplificar con mapas de correlación, que cuando uno tiene una infección de orina es porque no se quiere lo suficiente, o si le salió un orzuelo es que tiene rabia reprimida, o si sonríe hacia la izquierda es porque tiene conflictos con su madre. Puede que si, puede que no. Esto solo se puede saber cuando se entra en un análisis que permite comprender el significado de los síntomas, su origen y su relación con la historia personal.

Por esta correlación entre lo psíquico y lo somático, Reich incluyó el trabajo corporal en su consulta, combinándolo

con el análisis psicológico, y es la misma razón por la que los actuales psicoterapeutas reichianos continuamos aplicando esta forma de terapia, con las actualizaciones que se han sucedido en el transcurso de los últimos cincuenta años. Porque el cuerpo y las emociones están permanentemente relacionadas, tengamos consciencia de ello o no, y los objetivos terapéuticos se cubren siempre que haya una relación positiva entre el desbloqueo de los segmentos de la coraza muscular y los de la coraza caracterial.

#### La Coraza en la Psicoterapia Caracteroanalítica

La coraza caracteromuscular cumple una función. Si no fuera así no la tendríamos. Como comentaba al principio, la coraza nos protege de estímulos del exterior que percibimos como peligrosos o amenazantes. Pero también nos protege de nosotros mismos, de los impulsos internos a los que no sabemos dar vía libre de manera saludable. Con esta coraza protectora, conseguimos un cierto equilibrio, mediocre, pero equilibrio al fin y al cabo. Entonces ¿para qué queremos meternos en problemas y hacer una terapia que nos desestabilice ese equilibrio?

Realmente la terapia no consiste en "destruir" la coraza, como tampoco en educar o convencer a nadie para que se comporte de manera diferente a como lo hace. Lo que busca la Psicoterapia Caracteroanalítica es, desde el trabajo corporal y el analítico, despertar el interés de la persona por sus rasgos de carácter para explorar su origen y su significado, comprendiendo así las relaciones entre el carácter y sus síntomas. A partir de ahí, la persona interesada es quien decide si hace uso de ese conocimiento, o no, para modificar lo que no le gusta de su vida.

Entonces no hace falta destruir la coraza, si además nos protege. Pero eso no quiere decir que tengamos que llevarla puesta todo el día y toda la noche, incluso cuando no tenemos motivos amenazadores que la justifiquen. No

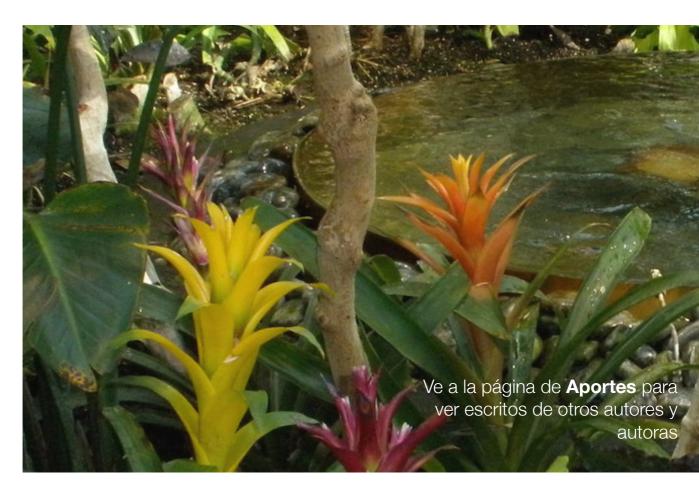
es saludable, ni justo, pasarse la vida con la "puerta cerrada" para no sentir angustia, dolor o sufrimiento, excitación o placer, cuando se puede recuperar la capacidad de gestionar las emociones por medio del rescate de las funciones naturales.

Esto, por supuesto, se consigue dentro de un proceso. No es algo que se pueda "comprar" en un fin de semana o leyendo unos cuantos libros. Mas aún, no conviene hacer una intervención forzada sobre el cuerpo. Recordemos que la coraza está ahí por algo, y aunque no nos sirve para tener una vida plena, sí nos protege de ciertas situaciones

en las que es mejor tenerla que no tenerla. Un proceso psicoterapéutico adecuado es una forma efectiva para conseguir el ablandamiento de la coraza caracteromuscular

Por lo tanto, la Psicoterapia Caracteroanalítica busca flexibilizar la coraza, para que pueda activarse espontáneamente cuando haga falta, cumpliendo con su función biológica, pero también para que se pueda prescindir de ella cuando no sea necesario, recuperando así la capacidad de sentir todo lo que supone la vida, el dolor, la tristeza y la alegría, así como la capacidad de disfrutar, de crear, de trabajar, de amar.

Ver entrada en el blog



### Mis agradecimientos a:

Manuel Redón, Xavier Serrano, Eduardo Braier, Tairé Paredes, Markku Välimäki, Joseba Achotegui, Marcelo Trinidad-Carrillo, María Claudia Duque, Lucy Polo, Angeles Cano, María José Berlanga, Marta Gómez de la Vega, Joan Vílchez, Carlos Inza y los que vienen...



"CAMBIO... Algo más que una Palabra" (*ver*)

# Y para terminar...

## Conoce la Web

### **Psicoterapia**



En esta página encontrarás información sobre la atención psicológica y sus diferentes modalidades, como son la Terapia Breve y Profunda, así como la Atención en Crisis, la Terapia de Pareja o el Apoyo Psicológico.

### **Aportes**



Este espacio es un baúl abierto para aquellos con quienes comparto alegrías, experiencias y retos cotidianos. Cada uno, a su manera, habita este lugar y generosamente nos ofrece su saber, su arte y su compañía.

### **Biblioteca**



También tienes acceso a una biblioteca donde sugiero diversas lecturas, si lo que te interesa es profundizar en temas relacionados con la Psicología, y también algunos recursos para conocer más y pedir apoyo cuando lo necesites.

### **Artículos**



Aquí puedes acceder a documentos publicados en las diferentes páginas, así como a pequeños artículos que aparecen cada semana en el **Blog**. Participa también con tus comentarios, difusión y aportaciones.

### **Salud Psicosocial**



La Salud Emocional no es sólo una cuestión individual. Es por esto que también incluyo información, bibliografía y servicios en esta área, desde mi experiencia laboral con mujeres y con población inmigrante en España.

### Y más...



Si deseas información adicional sobre la documentación y el servicio de Psicoterapia, entra en la página **contacto** para comunicarte directamente conmigo vía email o por teléfono.

# Todas las entradas del Blog

### Hasta la Fecha...

### Haz click en el título para acceder al artículo

- Taller: "Compartiendo la Soledad"
- Las páginas de esta web
- Profesionales que trabajan con inmigrantes. Burnout y Prevención
- Cuento: El péndulo
- Reflexiones Sandra Ruiz
- Taller "Con la Maleta Llena" Valencia
- Cine- Intocable otras posibilidades
- Mujeres de Oro Otras posibilidades
- Adicciones invisibles
- Poema "Como la Música" Teresa Ramos
- Un llanto de Colores Dependencia y Soledad

- Taller "Con el Cuerpo aquí y la Mente allá Valencia
- La festa dels Crancs Nuria Casas
- Cine El profesor Lazhar Otras posibilidades
- Suicidio, un acto de soledad
- ¿Qué nos pasa en el cuerpo?... ¿Qué le ocurre a nuestra mente? – Manuel Redón
- ¿Qué es Psicoterapia?
- Conferencia: "Inmigración y Salud Psicosocial" y Taller: "Viviendo entre dos culturas" Madison, Wisconsin
- Presentación del libro "Profundizando en el Diván Reichiano" de Xavier Serrano – Eduardo Braier
- Inmigración y Salud como posibilidad de Evolución Personal y Social

- Federico Navarro: "En tu recuerdo" –
   Psicoterapia
- La Presencia en Psicoterapia Markku Välimäki
- Inmigración y Salud Psicosocial
- ¿Cuándo es oportuno acudir a una Psicoterapia?
- ¿Con quien hacer una Psicoterapia?
- La Consulta
- La Salud Psicológica en tiempos de Crisis
- Aquellos Duelos No Resueltos
- Acompañar en el duelo
- Psicoterapia Caracteroanalítica
- La Violencia Cotidiana

- La Piel y la Distancia
- Sexualidad y Represión, Se puede Cambiar la Historia
- Cuando se Rompe la Pareja
- Después de la Rabia... Lo Demás
- Los Hijos ante el Divorcio
- Deseos para el 2013
- A Veces uno Cambia
- El Hombre del Tren
- Las Relaciones Sectarias: De la Necesidad a la Dependencia
- Inmigración y Nuevos Movimientos Religiosos
- Psicoterapia y Dependencia: Una Relación a Prevenir
- La Voluntad de Entenderse
- La Coraza Caracterial y Muscular
- "Por ti lo Dejé Todo"... Cara y Cruz en la Pareja Mixta
- Adicción al Juego... Y Todo sin salir de Casa !!
- La Depresión y sus Síntomas visibles... e Invisibles
- El Sexo, entre el Placer y la Adicción
- Los Celos, la Sombra del Amor
- Cuando la Dependencia y el Amor van juntos
- Atención: La Austeridad es Nociva para la Salud
- La Resignación, una Peligrosa Comodidad
- Taller: Estrategias Emocionales para Enfrentar las Situaciones de Crisis

- Celebración Psicoterapia y Otras Posibilidades
- Lo más Valioso de su Vida
- Taller: Aprendiendo a Resolver las Relaciones de Dependencia
- El goce de estar Vivos/as La Joia Lluís Llach
- La Pérdida Ambigua, Aceptando la Incertidumbre
- Taller: Cómo Prevenir el Desgaste Laboral (Síndrome del Trabajador Quemado)
- Cine Fórum: La Dependencia Afectiva- "The Deep Blue Sea"
- La Salud Emocional de las Personas Mayores
- Yo voy al Psicólogo... ¿Y qué?
- Que Duermas Bien... Trastornos del Sueño
- Resumen: La Salud Emocional en las Personas Mayores
- Volver... ¿Un Camino Llano? –
   Inmigración y Retorno
- Verano
- Atando Cabos La Violencia
   Psicológica
- Acoso laboral: Una Experiencia Innecesaria
- El Apoyo Psicológico en situaciones de Acoso Laboral (Y entrevista a Angeles Cano)
- Pareja, Conflicto y Terapia
- Cine Fórum: La Adicción Sexual "Shame"
- Amor y Dependencia: Del Sometimiento al Equilibrio

- Estrés y Salud: Impacto del Estrés en el ámbito de la Atención Psicosocial – Secuelas Psicosomáticas
- Inmigración, Aculturación y ObesidadUn estudio Para la Prevención
- Las Redes Sociales: Usos y Abusos
- Programa Integral de Atención Psicosocial – Asociación Por Ti Mujer
- Taller: "Salud Emocional"
- Tu Fuga, mi Fatiga
- Las Dos Caras de la Soledad
- Taller: "Relajación y Masaje"
- Cine Fórum: Abuso sexual y Familia "Celebración"
- De amores y Distancias
- Dar la talla... ¿Para quien?
- Taller: "Identidad y Sexualidad Femenina"
- "No sé qué me pasa"... Bloqueo Emocional o Alexitimia
- Bloqueo Emocional y Psicoterapia
- Por una Navidad...
- Año Nuevo 2014
- Y el mundo sigue andando
- Y tú... ¿Cuál es tu Proyecto?
- "CAMBIO"... Algo más que una Palabra
- Fibromialgia y Dolor Crónico Manuel Redón
- "No pasa Nada"... De la Negación a la Salud Emocional
- Actitudes Masoquistas en la Vida Cotidiana

- Cuando sea mayor quiero ser como YO
- Abuso Sexual: Secuelas en la vida
   Adulta Psicoterapia
- Parejas Adolescentes, entre la Violencia y el Amor
- Buscando Pareja por Internet
- A usted, que plagia...
- Elegir a la Pareja... No todo es cuestión de Suerte
- "Aquí somos Así" Del Mito de la Igualdad al Respeto por la Diferencia
- Taller de Relajación dirigido a Personas Mayores
- La Resistencia al Cambio y la Vía de la Consciencia
- Elogio de la Dificultad Estanislao
   Zuleta
- La Tendencia es a la Vida
- Fracasa Otra Vez, Fracasa Mejor
- ¿Es así o me lo imagino?
- El Chiste, cuando en vez de Reír hace Llorar
- Hipocondría: La Interpretación Distorsionada de las Sensaciones
- Se aprende a Amar siendo Amado El Tacto y el Tocar
- Más allá de la Autoestima
- Que no me quiten el Fútbol... que no me roben la Consciencia
- Parejas Mixtas, a la hora del Desencuentro
- El Amor... Lo que no es

- Palabras que acarician, Palabras que duelen
- Estrés y Salud: En la Justa Medida
- Necesidades Sexuales en la Infancia y Adolescencia - Joan Vílchez
- Modas de Papel Consumo y Locura Colectiva
- Terapia de Pareja... ¿Para qué?
- Taller: ¡No tengo Tiempo!
- De Forzar los Procesos a Respetar los Límites
- In Memoriam Sobre el Duelo (Marta Gómez de la Vega)
- Cuando un "No" parece un "Sí"
- Taller: La Salud Emocional en la Mujer
   Cruz Roja Dénia
- La Compulsión a Educar-nos
- Y ahora... ¿Quien te va a querer?
- La App de la Vergüenza
- Bloqueo Emocional e Inmigración
- Cáncer y Emoción: Una relación Particular
- "Me Falta Algo" Sobre la Eterna Insatisfacción
- Pareja, Comunicación y Terapia
- Relaciones Diversas, Psicoterapia Abierta
- Una Navidad en Duelo
- "Para Presumir hay que Sufrir" De la Apariencia a la Depresión
- Navidad...

- Año Nuevo 2015!!
- Programa: "Y tú... ¿Cuál es tu proyecto?"
- "Tengo un Problema Sexual" –
   Disfunciones Sexuales y Psicoterapia
- La Neurosis del Domingo Del Vacío al Autoconocimiento
- El Extraño Caso de Wilhelm Reich –
  (The Strange Case of Wilhelm Reich)
  La Película
- Terapia Online Inconvenientes y Posibilidades
- Entre Mujeres Condenamos la Violencia de Género pero... ¿Qué estamos haciendo para prevenirla?
- Charla: "Cuando decir Adiós no fue posible"
- El Aborto Un Duelo que se puede Resolver
- Resumen Charla: "Cuando decir Adiós no fue posible"
- 8 de Marzo, Día Internacional de la Mujer
- Taller de Sexualitat per a Joves i Adolescents
- La Codependencia Un "amor" que destruye
- Manuel Redón Dejando el Calor de su Recuerdo
- Somos lo que Comemos pero también lo que somos capaces de Eliminar - María José Berlanga
- Tomar Decisiones... Entre la Incertidumbre y la Asertividad
- Ideas Obsesivas y Psicoterapia

- En serio... ¿La culpa es de WhatsApp?
- La Envidia... ¿Dónde está el Enemigo?
- El Proceso también es Bienestar
- Dinero: Entre el Amor y el Odio
- Depresión... ¿Cosa de Mujeres?
- ¿Cómo es una sesión de Psicoterapia?
- Mensajes: Lista Vacía
- Y tú... ¿Cómo estás?
- Decisiones Trascendentales... Aunque no elijamos, elegimos
- Panorama Mundial 2015: Los
   Desplazados Internos por el Conflicto y la Violencia

- Gracias... por enseñarme tu Límite
- El miedo a la Soledad y sus Estragos
- El Duelo por cambio de Estatus
- Acoso Moral... La Importancia del Apoyo Social y Familiar
- Huyendo hacia adelante, hacia atrás, hacia afuera, hacia adentro...
- Es Ahora
- El Síndrome del Impostor ¿Incapacidad o Pobre Imagen de sí mismo/a?
- Carta de un Niño "Especial"
- Energía Vital y Energía Bloqueada –
   W. Reich
- Cuando el Sexo encubre la Intimidad

- La Importancia de la Niñez en la Vida Adulta
- Hacia una ética del Cuidado
- Rumores y Redes... Cuando menos es más
- Carta a un(a) Hermano(a) Latinoamericano(a)
- Responsabilidad Reichiana Carlos Inza
- El Arte de la Mediación
- Inmigración y Sexualidad... Algo más que Educación
- Vivir con un/a Psicoterapeuta y No morir en el Intento



### "Cien Mil Gracias" es una edición gratuita.

Puedes compartirla libremente y recuerda las normas de Licencia de

### **Creative Commons**



Denia (España), Diciembre de 2015