

Encrucijada *emocional*

Miedo (*ansiedad*)
tristeza (*depresión*)
rabia (*violencia*)
alegría (*euforia*)

4^a edición

Karmelo Bizkarra

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER

ENCRUCIJADA EMOCIONAL
Miedo (ansiedad), tristeza (depresión),
rabia (violencia), alegría (euforia)

4ª edición



Karmelo Bizkarra

107

ENCRUCIJADA EMOCIONAL

**Miedo (ansiedad), tristeza (depresión),
rabia (violencia), alegría (euforia)**

4ª edición

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

1ª edición: febrero 2005
2ª edición: mayo 2005
3ª edición: agosto 2006
4ª edición: noviembre 2008

Diseño de colección: Luis Alonso

© Karmelo Bizkarra, 2005

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2005
Henao, 6 - 48009 Bilbao
www.edesclée.com
info@edesclée.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos -www.cedro.org-), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España - Printed in Spain
ISBN: 978-84-330-1950-9
Depósito Legal:
Impresión: Publidisa, S.A. - Sevilla

*“Vida honesta y arreglada
tomar muy pocos remedios,
y tratar por todos los medios
de no alterarse por nada.
La comida moderada.
Ejercicio y distracción,
no tener nunca aprensión.
Salir al campo algún rato,
poco ruido, mucho trato, continua ocupación”.*

Décima Salernitana; “Cómo llegar a viejo”.
Universidad de Medicina de Padua”, siglo XI.

ÍNDICE

Prólogo	13
1. Viviendo las cuatro emociones.....	17
El carro, los caballos y el cochero.....	22
Las enfermedades psicosomáticas.....	25
Características de las personas con procesos psico- somáticos.....	27
La visión de oriente.....	29
Los temperamentos.....	30
Las cuatro emociones básicas.....	31
2. El miedo y su relación con la ansiedad y la angustia....	35
Miedos del ser humano.....	40
Miedo, susto, temor, pánico y terror.....	42
Miedo, ansiedad y angustia.....	44
Frente a la ansiedad vivir “aquí y ahora”.....	50
Ansiedad o excitación.....	52
Culpa y ansiedad.....	53
Manifestaciones de la ansiedad.....	54
Falsas salidas a la ansiedad.....	55
Resumen de los síntomas más importantes y frecuentes de la ansiedad.....	56

La angustia	57
Las tres angustias más importantes del ser humano ..	58
Salidas a la angustia.....	60
Propuestas para trabajar la ansiedad y el miedo.....	62
3. La tristeza y la depresión	71
La melancolía	77
Depresión o tristeza.....	78
Los síntomas más importantes y frecuentes de la depresión.....	83
Las causas más importantes de la depresión.....	89
Los medicamentos antidepresivos	97
Cuéntame, ¿cómo te encuentras?.....	97
Síndrome bipolar	104
Terapia de la depresión.....	105
Propuestas para trabajar la tristeza y la depresión ...	111
4. La rabia y su relación con la frustración y la impotencia.	119
¿La rabia es mala o buena?.....	124
Agresividad animal y humana.....	128
La violencia.....	132
El odio	136
El resentimiento	136
Causas de frustración y rabia.....	137
<i>Causas de frustración y rabia en el adulto</i>	137
<i>Causas de frustración y rabia en el niño</i>	162
<i>Causas sociales de frustración y rabia</i>	173
Maneras adecuadas de expresión y canalización de la rabia.....	180
Mecanismos de defensa y huida frente a la rabia	200
Propuestas para trabajar la rabia.....	226
5. La alegría.....	231
Humanidad, humildad y humor	237
El humor rompe las barreras	240
Alegría desmedida o euforia	246
La alegría que nos abre.....	248
Propuestas para trabajar la alegría	251



ÍNDICE

6. Más allá de las emociones unas palabras para el amor . .	253
Cualidades que van unidas al amor entre las personas	255
Etapas del surgir emocional	258
7. Mecanismos de defensa y distorsiones del pensamiento.	261
Mecanismos de defensa físicos y psíquicos	261
Distorsiones más importantes de los pensamientos o errores cognitivos	265
Propuestas para trabajar el equilibrio emocional	267
Bibliografía especializada en emociones	271



PRÓLOGO

La vida del ser humano se mece a veces y otras se agita, entre las cuatro emociones básicas, entre los cuatro puntos cardinales del mundo emocional: el **miedo**, la **tristeza**, la **rabia**, la **alegría**, y sus pares correspondientes: la **ansiedad**, la **depresión**, la **violencia** y la **euforia**.

Sin ánimo de tocar todas las variantes emocionales, me centro en la encrucijada emocional; en el cruce de caminos del mundo de los sentimientos, emociones y afectos; en las emociones más frecuentes y en las más desequilibrantes. El símbolo de la cruz desde lo más antiguo de la humanidad, antes de la era judeocristiana, simbolizaba la unión de las fuerzas del cosmos que descienden con las fuerzas de la naturaleza en la horizontal; las fuerzas del espíritu que bajan y se interrelacionan con las fuerzas de la materia en el brazo horizontal.

En esta **encrucijada emocional** la vida camina entre dos pares de opuestos: el miedo y la tristeza que me aíslan y separan del mundo y la alegría y la ira que me empujan hacia el exterior y a que las exprese con los demás y hacia los demás.

En un mundo en el que aparentemente predomina la razón, la emoción se encuentra en el origen de muchas de nuestras enfermedades y de la gran mayoría de las dificultades en la relación con los demás, el mundo y yo. Las emociones favorecen o impiden, según sea



su dirección, o nuestra actitud cuando surgen, la relación con los demás y conmigo mismo. Podemos aceptarlas e integrarlas en nuestra vida, o podemos reprimirlas e intentar olvidarlas.

Verdaderamente no las olvidamos, ya que aunque queramos sacarlas fuera del campo mental y de la memoria, las enterramos más profundamente en el cuerpo. Las olvidamos en nuestra mente y las almacenamos en nuestro cuerpo. Y las zonas tensas y doloridas de nuestro cuerpo revelan que en ellas se han quedado “congeladas” nuestras emociones. Lo de congeladas no es sólo un símbolo. Esas zonas se quedan más o menos aisladas de los circuitos de energía y de la circulación de la sangre y son zonas frías, en donde la temperatura es más baja que lo normal. A veces el cuerpo intenta curar dichas zonas aumentando la afluencia de sangre y de energía y aparece la inflamación. La artritis es un ejemplo de esta reacción en cualquier articulación del organismo.

El niño cuando nace va despertando en sus sensaciones, poco a poco en la adolescencia va abriéndose a sus sentimientos, emociones y afectos, cuando se hace adulto va “fijándose” en los pensamientos. Corporalmente esto se evidencia en que el niño está centrado en su parte vital, en su vientre; el adolescente y el joven en el pecho (sentimientos y emociones) y el adulto en la cabeza, en la mente analítica.

Desgraciadamente para el ser humano actual el centro de atención se sitúa en lo mental y se tienen enormes dificultades para sentir el mundo a través de los sentidos, sentir los sentimientos y sentir las propias sensaciones corporales y la respiración. Es momento de recorrer el camino inverso, bajar de la cabeza al corazón, y del corazón al cuerpo y a las “tripas”. Integrar al ser humano en lo que piensa, siente y hace.

Vivimos inmersos en un analfabetismo emocional, rodeados de mucha información para nuestra mente, pero carentes de toda capacidad de profundizar y ahondar en nuestro sentir interior y mucho menos de poder expresarnos desde el prisma emocional. ¿Qué hago yo con mis emociones? ¿Qué me pasa? ¿Estoy perdiendo la cabeza? ¿Por qué estoy llorando?...



A lo largo del libro voy exponiendo algunos colores de este prisma emocional: vivencias, experiencias, conocimientos teóricos y ejercicios que me han ayudado en mi práctica profesional y que espero puedan ayudar al que abre estas páginas. Cada emoción es un color del arco iris del mundo interno que vivimos; si es que en verdad vivimos y no sobrevivimos. Para sobrevivir basta interpretar todo desde la mente sin apenas tocar el mundo real, para vivir hay que bucear en las profundidades de nuestro yo, a veces bajando a los infiernos y otras veces elevándonos al séptimo cielo. Nuestra vida camina entre luces y sombras, y ocurre con frecuencia que cuando más luz tenemos mayor parece la sombra que nos acompaña.

Mi propósito es que este libro pueda ser leído tanto por el profesional, como por cualquier persona que quiera aprender o profundizar sobre un tema tan importante en los tiempos que vivimos como son las emociones. Considero que todos somos aprendices en el mundo emocional y que cuando dejamos de aprender ya hemos muerto, aunque nos entierren treinta años después.

Al final de cada capítulo hay unas cuantas actividades que podemos poner en práctica. Son diferentes técnicas de autoconocimiento y autoayuda que nos ayudarán a estar más a gusto con nuestra vida. Muchas las he ido recopilando de las dinámicas de grupo y trabajos psicocorporales en las Casas de Reposo y Centros de Salud y Reposo en los que he trabajado desde que recién terminé la carrera de medicina. Estos trabajos no pueden sustituir el acompañamiento de un psicoterapeuta o especialista en el proceso terapéutico.

Si tienes posibilidad de elección, opta por el camino de la “auto-realización” y actualización de las grandes potencialidades del ser humano antes que el de la ingestión de medicamentos para curar una depresión, ansiedad o insomnio.

En algunos casos especiales podemos recurrir a los antidepresivos, ansiolíticos, hipnóticos o neurolépticos, pero con ellos aliviamos, no curamos. Aliviar los síntomas no indica curar el proceso. Curar viene del latín “curare” y significa cuidar, y si no nos cuidamos no nos curamos.



Además no podemos perder de vista que toda enfermedad o crisis, tanto predominen los síntomas físicos como los psíquicos, afecta a la integración cuerpo-mente y a veces no es más que el reflejo del malestar o crisis de los sistemas social, familiar y cultural en los que vivimos. La forma predominante de manifestarse la crisis, refleja en gran parte, la forma de vida de la sociedad correspondiente.

Hoy en día podemos echar mano de la fitoterapia, la hidroterapia, la homeopatía, la acupuntura y la medicina antroposófica como verdaderas alternativas en el tratamiento de la depresión, la ansiedad y el insomnio. Pero en el fondo la persona con cierto problema psicoemocional más o menos grave tendrá que recurrir inevitablemente a la psicoterapia. Personalmente me gustan la bioenergética, la terapia reichiana, la gestalt, el análisis transaccional, el psicodrama y los enfoques de la psicología humanista. Además son de ayuda la relajación, la meditación, el yoga y las técnicas psicocorporales.

Para curar hay que arriesgarse en el camino hacia el mundo interior y no hay que tener prisa. El alivio de los síntomas puede ser rápido, pero la curación lleva su tiempo. Como dice un pequeño poema japonés o haiku: *No corras / Ve despacio / Donde tienes que ir es a ti solo.*

La constancia y la paciencia son dos valores que nos pueden ayudar a recorrer el camino hacia el equilibrio emocional. Y tu caminar puede ayudar a los compañeros que vayan contigo. El ser humano puede salir así del punto central de la encrucijada donde se cruzan los caminos.

Honi ha-Ma'ggel vio una vez, durante sus viajes, a un anciano plantando un algarrobo. Le preguntó cuándo creía él que el árbol iba a dar sus primeros frutos. "Dentro de setenta años", fue su respuesta.

"¿Acaso esperaréis, anciano, vivir setenta años y comer el fruto de vuestro esfuerzo?"

"Yo no me encontré un mundo desolado cuando entré en él —respondió el anciano—, y al igual que mis padres plantaron árboles para mí antes de que yo naciera, así los planto yo para aquellos que vendrán después de mí."

Talmud



1

VIVIENDO LAS CUATRO EMOCIONES

*Ya me di al poder que a mi destino rige.
No me agarro ya de nada, para así no tener nada que defender.
No tengo pensamientos, para así poder ver.
No temo ya a nada, para así poder acordarme de mí.
Serenos y desprendido, me dejará el águila pasar a la libertad.*

Carlos Castaneda. Según las enseñanzas de Don Juan.

La palabra emoción proviene del latín “*emovere*” que significa sacudir, “**mover al exterior**”. Una emoción es algo que nos pone en movimiento, que nos impulsa desde nuestro interior, que nos mueve al exterior y nos impulsa a actuar. Todas las emociones implican un cambio en la postura o el movimiento corporal y un cambio en la respiración. Las emociones se manifiestan tanto en la mente como en el cuerpo, a través de posturas corporales, gestos y expresiones. Aunque más bien, como dice Humberto Maturana las emociones no se expresan, se viven.

Una emoción, dice Susana Bloch, implica tres niveles: uno el cambio fisiológico del organismo (cambia la respiración, el pulso, hay lagrimeo...), dos la expresión de la emoción (se expresa a través del



tono muscular, la postura corporal y la expresión facial) y tres el nivel de sensación personal (lo que siento íntimamente y que puedo transmitir por el lenguaje). En la emoción cambia la postura, la respiración y la expresión de la cara (ojos incluidos especialmente).

En las emociones vivimos un cambio mental, un impulso a actuar y profundas alteraciones corporales (ritmo cardíaco acelerado, tensión arterial elevada, dificultad respiratoria...). Las emociones se viven **“en cuerpo y alma”**. Cuando nos hallamos ante algo que nos llega y nos llena de forma especial decimos que **“es emocionante”**. Las emociones, los sentimientos y los afectos, toman parte de la vida anímica, de la interioridad humana. Dan **color** y **calor** a nuestra vida. Las emociones mantienen la curiosidad y con ello las ganas de descubrir lo nuevo, lo vivo. Tanto en lo relativo a las emociones como a la vida **lo importante no es el hecho en sí sino cómo la persona lo vive**.

Sirven como un lenguaje para comunicarnos, o incluso comunicarnos con los animales, o los animales entre sí, aunque sean de distinta especie. Los acontecimientos teñidos de emocionalidad se recuerdan más y mejor. Los acontecimientos que no nos despiertan ninguna emoción son rápidamente olvidados. Las emociones desempeñan un papel decisivo en la memoria. Los recuerdos que vivimos o valoramos como buenos son recordados y los que vivimos como malos son olvidados. Siendo un buen mecanismo de supervivencia.

Las emociones pueden ser procesos adaptativos. Como el miedo ante la amenaza o el peligro, la tristeza ante la pérdida o el enfado ante la agresión, pues en cada caso la emoción ayuda a enfrentar un peligro para la supervivencia. Pero, también pueden perder ese valor de adaptación y entonces se vuelven perjudiciales para la salud física y mental. Las emociones vividas de un modo muy negativo e intenso pueden desencadenar un proceso patológico. Otras veces la emoción no es en absoluto adaptativa, como por ejemplo cuando una persona que ha perdido su trabajo se desvaloriza y se deprime, y a continuación se castiga y se odia a sí misma por ello.



A veces una emoción enmascara otra más profunda. Una persona puede vivir enfado por sentirse herido en su relación con el otro, pero lo que realmente ocurre es que en esa relación se le despiertan sentimientos de debilidad, de carencia o vulnerabilidad, se siente menos que el otro. Estos sentimientos son rechazados automáticamente de la conciencia y lo que aparece es el enfado. De esa manera se siente artificialmente fuerte. En este caso, la emoción secundaria, el enfado es utilizada para evitar la debilidad o la vulnerabilidad.

Como dice Bernie Siegel: *“Físicos cuánticos como David Bohm y Stewart Wolf dicen que es posible que al experimentar diferentes emociones transformemos incluso nuestros átomos. Según Wolf, el miedo afecta a los electrones (y quizá se expresa por mediación de ellos) y el amor a los fotones”*. Y las últimas investigaciones hablan de que las células del cuerpo se comunican mediante fotones o elementos de luz.

Conviene diferenciar entre emoción y sentimiento. Mientras el sentimiento es algo interior y vivido conmigo mismo, la emoción se acompaña de cambios físicos más o menos profundos y tiende a la expresión exterior del afecto sentido; al cambio de actitud. Los sentimientos son más profundos y duraderos, mientras las emociones se expresan externamente y son más pasajeras. Las emociones son a la vez estados de ánimo y estados corporales. La emoción por más íntima que sea, se expresa visible y corporalmente. Si nos dicen “te quiero”, se nos abre el pecho; si nos dicen “no te quiero” se bloquea el pecho (**“nos cogemos las cosas a pecho”**) y sentimos un nudo en la boca del estómago. Muchas veces nuestro mundo emocional se mueve entre dos grandes “nudos”: el nudo en la boca del estómago, que tiene que ver con el miedo, la ansiedad, la angustia, la rabia o el sentimiento de ser rechazado; y el nudo en la garganta relacionado con las cosas que no nos atrevemos a expresar. “Me lo trago”, decimos con frecuencia cuando nos callamos algo que creemos que debíamos decir.

Distinguiendo emoción de sentimiento Antonio Blay dice: *“Las emociones te sacan de tu centro. Pero no el sentimiento, las emociones. Hay que aclarar esto. Una emoción es una reacción que se produce en relación con*



algo. En cambio el sentimiento es algo que surge del fondo naturalmente. La emoción es siempre una reacción, una respuesta a algo. En cambio el sentimiento es algo inherente a la persona y surge del fondo. El sentimiento te ayuda a centrarte, la emoción te ayuda a descentrarte... La emoción es más superficial; el sentir puede ser mucho más profundo”.

Según Blay, la emoción se manifiesta en el Plexo Solar (centro energético y nervioso localizado en la zona de la boca del estómago) y también en el pecho, el sentir siempre en el pecho y a veces en la cabeza. El sentir depende de ti, la emoción depende de algo que viene, sea del exterior, sea un recuerdo.

De alguna manera también la mente, los pensamientos, pueden moldear en un sentido o en otro las emociones que vivimos. La mente puede intentar reprimir la emoción o pueden recrearse en ella. Por ejemplo, una persona deprimida emocionalmente, puede recrearse en sus pensamientos negativos y repetitivos aumentando así la emoción depresiva. Como dice Luís Pelayo: *Las emociones se catalogan como fuerzas del ser humano sanas y regeneradoras de nuestra fuerza vital, e incluso, las emociones enfermas o desorganizadas si las encauzamos bien, las podemos volver sanas.* Cuando nos resistimos a algo, persiste el problema. Si le prestamos atención, como a un niño, puede calmarse.

Es posible que no expresemos nuestras emociones por lo que decimos, pero de una forma más o menos consciente las expresamos a través de lo que nos llamamos. Muchas veces dice más de nosotros lo que llamamos que lo que decimos. Además de expresarnos con la palabra nos expresamos a través de gestos, el tono de voz, la postura corporal, la expresión de la cara, el ritmo respiratorio, etc. Hay un lenguaje corporal que habla en sustitución de la palabra. Daniel Goleman indica que en las investigaciones sobre la comunicación se ha visto que más del 90% de los mensajes emocionales que transmitimos son de naturaleza no verbal, correspondiendo al tono de la voz, los gestos, etc. Con mucha frecuencia lo que no decimos por la palabra lo expresamos a través de una enfermedad. Como decía Karl Menninger: *“Lo decimos con síntomas”.*



Para no expresar las emociones e incluso ocultárnoslas a nosotros mismos, disminuimos la respiración y contraemos el cuerpo, apareciendo así la **coraza muscular**. Procesos bien estudiados por Wilhelm Reich quien acuñó lo de coraza muscular. Por ejemplo una persona que dice ser pacifista puede contraer, consciente o inconscientemente, la mandíbula, las manos, los dedos de los pies... para no contactar con su núcleo interno de rabia. Lo que dice por la palabra no concuerda con lo que expresa su cuerpo. Una persona puede expresar verbalmente que es muy feliz y que todo le va muy bien, cuando en realidad es traicionado por lo que expresa su cuerpo. Lo que no **articulamos** por la palabra lo **desarticulamos** con nuestra postura, actitud y movimiento corporal. También hay recuerdos y vivencias de nuestro pasado que se borran de nuestra mente pero que se almacenan en nuestro cuerpo. El cuerpo habla de nuestro pasado.

Otras veces las emociones se sienten a “flor de piel” y la persona siente en su cara la palidez del susto o del miedo, la rojez de la vergüenza o el sudor de la ansiedad o la angustia. También un acceso de ira o rabia provoca una rojez en la parte superior del tronco, en el cuello y en la cara; es decir, la persona se pone **roja de ira**.

Con frecuencia bloqueamos el “plexo solar”, centro energético y nervioso localizado en la boca del estómago y bloqueamos también el diafragma, el gran músculo de la respiración. Al mantener contraído el diafragma, se restringe la entrada de aire y la respiración se hace más corta, lo cual nos permite no bajar ni a la profundidad del cuerpo físico y emocional, ni a los instintos, ni a los impulsos... no bajamos a los sótanos para no sentir y nos quedamos arriba, en la cabeza, en el pensar. De esta manera no perdemos la cabeza, pero tampoco vivimos la vida, solo la pensamos.

Uno de los grandes de la psicósomática, Pierre Marty, relaciona la incapacidad de expresar emociones con la aparición de muchas enfermedades psicósomáticas. Y hablamos de incapacidad, o de imposibilidad y no de la dificultad que tienen muchas personas. Los trastornos que tienen relación con el mundo emocional y psíquico son conocidos como trastornos psicósomáticos.



Los sentimientos y las emociones tienen que ver con lo que percibimos y también con la sensación que despierta en nosotros lo que percibimos y la memoria o los recuerdos de las experiencias pasadas. No vivimos las mismas emociones o reacciones frente a una situación dada. Ante la misma situación las personas viven emociones diferentes, según sus recuerdos o experiencias anteriores. Además las emociones que vivimos dependen muchas veces más de nuestra **respuesta** ante las situaciones de la vida que de las situaciones mismas. El mismo acontecimiento no afecta de la misma manera a todas las personas. Un insulto puede despertar la agresividad de una persona, mientras que el mismo insulto no despierta agresividad en su acompañante. Nuestras experiencias, recuerdos, creencias, carácter, nos hacen vivir una u otra emoción. Con frecuencia decimos algo con una intención y la persona que nos acompaña nos interpreta de otra según su estado emocional.

Muchas de nuestras emociones nos permiten afrontar situaciones con mayor efectividad. Tienen, en este caso, una función de adaptación al mundo cambiante en el que vivimos. Permiten también comunicar nuestros estados internos a los demás.

Dos personas pueden vivir emociones similares pero la forma de afrontar y vivir dichas emociones puede ser totalmente diferente. La respuesta ante una emoción que vivimos es importante, es individual, de la persona. Es el sujeto el que puede elegir o aprender en terapia formas más armónicas, sanas y menos destructivas de accionar ante la emoción, no de reaccionar de forma automática según el estímulo que viene del exterior. Poco a poco elijo mi acción y no me dejo llevar por el impulso inconsciente de la reacción. Expresar la emoción sin destruir a los demás y al mismo tiempo sin destruirme a mi mismo.

El carro, los caballos y el cochero

Para describir las emociones vamos a utilizar una imagen conocida, la de un carro tirado por caballos y dirigido por un cochero. Las emociones son como los **caballos que tiran del carro**, la mente es el **cochero** que guía y el cuerpo corresponde al **carro**. La salud depende



del equilibrio entre el carro (el cuerpo), los caballos (uno blanco y otro negro: los instintos, deseos, impulsos por un lado y los sentimientos, emociones y afectos por el otro) y la mente (el cochero). Además dentro del carro va la **consciencia** que guía y lleva el mapa.

Cuidamos el “carro” cuando comemos sanamente, respiramos, hacemos ejercicio, etc. Las emociones ponen en movimiento el carro y el cochero o la mente regula las emociones y el movimiento del carro. Desgraciadamente, con frecuencia, la mente reprime o bloquea la expresión de las emociones. Cuántas veces negamos nuestras emociones pensando en el qué dirán y las controlamos con la mente racional. La mente tiene una gran inercia a no cambiar.

No solamente los pensamientos influyen sobre los sentimientos y emociones, sino que las emociones también “**tiñen**” los pensamientos. Muchas veces creemos que al actuar elegimos nosotros, pero no nos damos cuenta que cuando creemos que actuamos o “**accionamos**”, verdaderamente **reaccionamos** a lo que nos demandan o hacen desde fuera. Nos dicen “te quiero” y nos sentimos bien, nos dicen “no te quiero” y se nos cae el mundo encima. En el fondo nuestras acciones están muchas veces teñidas por nuestras emociones. Si nuestro estado emotivo es bueno actuaremos de forma diferente a cuando nos levantamos con el “pie izquierdo”.

Entre ser agresivos con los demás o resignarnos a lo que los otros quieren, está la posibilidad de decir lo que sentimos, sin intentar hacer daño a nadie. Es lo que en psicología se conoce como **asertividad** o capacidad de autoafirmación. Afirmarse sin atacar, saber expresar nuestros sentimientos respetando al otro.

En el mundo de la relación con el otro, nos podemos mover desde la cabeza, desde el corazón o desde el vientre. Hay personas que se relacionan solamente desde la cabeza, desde los pensamientos. El problema de esto, es que desde el pensar, con relativa frecuencia se empieza a enjuiciar, criticar y condenar al otro. Uno de nuestros grandes errores, como dice Miguel Ruiz, se basa en hacer **suposiciones** sobre lo que piensan los demás. No vemos las cosas de forma objeti-



va, sino subjetivamente, según lo que pensamos de lo que vemos o por nuestras experiencias y recuerdos anteriores. Hacemos demasiadas suposiciones sobre lo que los demás dicen o piensan; jugamos a adivinar los pensamientos de los demás y eso nos lleva a no estar abiertos sino a interpretar lo que escuchamos. Esto dificulta la resolución de los desacuerdos.

Nos podemos también relacionar desde el corazón, desde las emociones y afectos, desde el amor. Cuando dejo de “cogerme las cosas a pecho” me relaciono desde el pecho. Si por el contrario, cierro el pecho, no me relaciono con los demás desde la apertura, el respeto y la libertad que da el amor.

Y por último, nos podemos relacionar con los demás desde el “vientre”. Cuando en castellano decimos que algo o alguien es entrañable, estamos ni más ni menos diciendo que nos relacionamos con él o ella y lo sentimos desde las entrañas, de donde viene la palabra **entrañable**.

La primera relación del niño tiene lugar desde el vientre, del ombligo del feto al vientre de la madre. El ombligo es como dice Gino Ferri, terapeuta reichiano, *la primera gran boca*, desde donde se alimenta el niño. La segunda relación, del niño lactante, es con el pecho de la madre, con sus mamas. Sólo la tercera relación se lleva a cabo desde el pensar y el hablar. El bebé no piensa, tal como conocemos el acto del pensar, él siente y capta su entorno “**desde su tripa**”. Quizás esto explique que muchas de las enfermedades del niño se encuentren en las tripas y que estas reaccionen a cualquier malestar físico-psíquico del niño pequeño, apareciendo los conocidos cólicos intestinales. La capacidad de empatía, la capacidad de sentir y ponerse en el lugar del otro se siente sobre todo en la tripa, en las entrañas, la zona que los japoneses llaman el Hara. Los bebés de meses no han desarrollado todavía sus capacidades mentales, no están como nosotros en la cabeza, ellos sienten en sus “tripas”. Desde ahí sienten el llanto de otro niño como si fuera el propio y rompen a llorar. Además los niños pequeños aprenden imitando y en la imitación sienten empatía hacia a los demás.



Las personas mayores al igual que los niños imitamos las emociones de los que nos acompañan. El investigador Ulf Dimberg descubrió que cuando vemos una cara sonriente o enojada, la musculatura de nuestro rostro tiende a experimentar cambios sutiles en el mismo sentido. Una transformación que, si bien no resulta evidente, se puede hacer manifiesto mediante el uso de sensores electrónicos especiales.

En resumen, el equilibrio entre los sentimientos, emociones y pensamientos es algo que nos acerca a la salud. Por el contrario el desequilibrio nos lleva a la crisis psíquica y física, que se puede traducir en alguna enfermedad psicosomática.

Las enfermedades psicosomáticas

Entre los diversos tipos de caracteres que se utilizan en psicología para clasificar a las personas, existen dos tipos de caracteres extremos: El carácter de la persona con tendencia al cáncer y el tipo A de la persona con tendencia al infarto.

La persona del tipo A con tendencia al infarto, se corresponde con la persona competitiva, en permanente tensión psíquica, ansiedad, ambición e impaciencia. Continuamente absorbido por aquellas ocupaciones que le permiten triunfar en la vida. Son irritables y liberan las emociones y la rabia sobre las espaldas de los demás. Según un gran especialista como Rof Carballo, otra de las características de estas personas es la de mostrar una apariencia serena, sin conflictos, la de negarse a mostrar su intimidad, a revelar su debilidad afectiva. Es de sobra conocida por todos la típica situación en la que una persona que recibe la bronca del jefe en el trabajo, deriva dicha "bronca" descargándola sobre las personas más débiles, como los niños en casa. Muchas veces es el miedo el que hace derivar nuestra rabia y nuestra agresividad hacia los demás.

La persona con esta tendencia al infarto es esa persona agresiva, la que se agita como la gaseosa y desparrama sus emociones, salpicando a cualquiera que tenga la mala fortuna de estar a su lado en ese instante. Es esa persona irritada que saca sus emociones, que las



expresa pero de mala manera, y ¡al que le toca le toca! Hay otras formas más sanas de sacar, de expresar, de elaborar estas emociones de rabia, de cólera, de resentimiento que podemos vivir a lo largo de nuestra vida, sin necesidad de que lo paguen los demás.

El corazón y los pulmones son los órganos que mejor manifiestan el ritmo en el cuerpo, como dice Rudolf Steiner. Los sentimientos y emociones vividos afectan directamente a estos órganos. La respiración y el ritmo de los latidos del corazón cambian en el mismo instante en el que nos emocionamos. Cuando a una persona le afecta demasiado lo que le dicen los demás decimos: “te coges las cosas a pecho” o estas “descorazonado”. El asiento del mundo de los sentimientos y de la emoción más que en la cabeza está en el pecho, y se sitúa entre dos grandes “nudos”: el nudo en la boca del estómago cuando estamos angustiados, con miedo o con rabia, y el nudo en la garganta cuando no expresamos mediante la palabra lo que pensamos o sentimos, o no nos permitimos llorar.

En el fondo del resentimiento y del odio está el hecho de habernos sentido atacados en la imagen idealizada que tenemos de nosotros mismos. Nos sentimos heridos en el personaje, en el ego y de ahí pasamos a la intención de venganza. El rencor es el mantenimiento del resentimiento. Según los budistas la raíz del odio es la ignorancia.

En contraste con las anteriores y en el extremo opuesto, están las personas que hacen siempre lo contrario, es decir, que nunca expresan esa rabia, que siempre la meten hacia dentro. Son éstas las que tienen una clara tendencia hacia la depresión y el cáncer. Muchas veces hemos oído comentarios sobre estas personas: *“mira fulanito con lo majo que es, con lo bueno que es, y va y tiene un cáncer”*. Quizás les hubiera sido mejor no ser “tan buenos”, no ser tan reservados ni tan hacia dentro. Entre las personas con tendencia al cáncer nos encontramos con el prototipo de personas sumisas, calladas, que se han aguantado y no han soltado esa rabia o ese resentimiento, muchas veces por miedo. Por suerte entre estos dos tipos de caracteres extremos hay muchos niveles de personas diferentes.

A nivel psicosomático se ha establecido una relación entre la depresión y la no manifestación de las emociones con el cáncer.



En conclusión, hay personas que tienen una mayor tendencia a sufrir enfermedades en relación a su mundo emocional. Los trastornos que tienen relación con el mundo emocional y psíquico son conocidos como trastornos psicósomáticos. Hay varias características que definen a las personas que tienen más predisposición a sufrir estos problemas cuerpo-mente, según autores muy importantes en el campo psicósomático como son Rof Carballo, Pierre Marty, Zepf, etcétera.

Características de las personas con procesos psicósomáticos

Vemos a continuación de forma resumida las características más importantes de las personas con procesos o enfermedades psicósomáticas:

1. Mantienen una excelente adaptación social.

Son excesivamente conformistas. Sin problemas aparentes y sin más síntomas que sus molestias físicas. Se comportan de acuerdo a lo que esperan de ellos los demás.

2. Dificultad para restablecer relaciones afectivas.

3. Temor a la pérdida de control.

Miedo a perder la conciencia de la realidad, a la disociación. Además hay miedo de perder la cabeza y poder agredir a los otros.

4. Temor a no adaptarse a un medio ambiente distinto a lo habitual.

5. Dificultad para expresar emociones.

No tienen capacidad para expresar sus emociones verbalmente o por escrito.

6. Huida de lo original y personal.

Tendencia a apoyarse en conductas, en actividades o patrones estereotipados. Huida de todo lo original y personal. No son originales, sino viven como camaleones que se adaptan al medio y a las costumbres. No se dan cuenta que todo ser humano es único, no es fotocopia de nadie.



7. Fantasía poco desarrollada y no libre.

No tienen imaginación o fantasía. No tienen sueños diurnos ni anhelos. La energía psíquica en vez de apoyarse en fantasías (sueños, ideas) se recoge sobre si mismo y se emplea o consume en síntomas corporales. No tienen apenas sueños mientras duermen.

8. Disminuye el campo de interés del mundo.

Estrechamiento de su contacto con el mundo como método defensivo.

9. Dificultad para hacerse cargo de la realidad.

Maniobras defensivas: actividad incesante (adicto al trabajo), dedicación obsesiva a un solo objetivo, o rigidez moral de la personalidad.

10. Resistencia a la interpretación del médico o terapeuta.

11. Pensamiento superficial, sin colorido.

12. Afectividad pobre. Sin imaginación y fantasía.

Expresión pobre y sin capacidad de imaginación o fantasía.

13. En sus relatos nunca se encuentra la menor referencia a su mundo íntimo.

14. Una relación de asociación o simbiosis a una figura materna en la ilusión de mantener la idea de fusión con ella.

15. Son incapaces de localizar afectos en su cuerpo.

16. Pensamientos negativos, repetidos y obsesivos. Piensan y piensan siempre en lo mismo y desde el lado negativo. Lo ven todo "negro". Y como dice Castilla del Pino, las obsesiones surgen como defensa ante la angustia. Las obsesiones según este autor son expresiones de la angustia e intentan calmar dicha angustia y además con su contenido de autocastigo y de salvación de la angustia, proteger contra el suicidio.

Estoy de acuerdo con Rof Carballo cuando dice: *"En una existencia gris, aburrida, donde la persona no puede ser ella misma, surge el conflicto psíquico como una señal de que aún está vivo"*. A veces en nuestro



vivir surge una crisis y nos pone en movimiento hacia un estado de más equilibrio emocional. Perdemos pie momentáneamente y viviendo cierto riesgo lanzamos el pie hacia delante hasta tocar tierra firme de nuevo. Otra nueva tierra a nuestros pies.

Crisis significa cambio. En el idioma chino la palabra crisis se escribe con dos ideogramas, dos trazos. Uno de ellos significa *peligro*, el otro significa *oportunidad*. Siempre hay una gran oportunidad en medio del dolor de la crisis, una oportunidad para crecer hacia nuestro interior, para ser más humano, para Ser Humano. No nos conformemos con estar en el mundo sino que aspiremos a Ser en el mundo. Que no nos quedemos en un mero sobrevivir, en un ir por encima de, sino que procuremos vivir entrando en la vida. “El mayor error que puede cometer el hombre, consiste en el temor de cometerlo”. *Elbert Hubbard*.

La visión de oriente

Para la medicina china (acupuntura), según Suwen, hay cinco órganos que regulan la energía o *chi* y regulan las emociones importantes: el corazón refleja la alegría; el hígado, ira; el bazo, meditación; los pulmones, ansiedad; los riñones, temor. La ira eleva la energía (el *chi*), la alegría la suaviza, la tristeza hace desaparecer el *chi*, el temor lo descende, el terror desordena el *chi* y la meditación contribuye a la acumulación del *chi*.

Según esta visión oriental un exceso de ira puede originar un ascenso vertiginoso del *chi*, que ataca y desordena el ánimo y la lucidez, incluso la sangre puede acompañar al *chi* en el ascenso ocupando el cerebro y provocar, por tanto, un desmayo. La excesiva tristeza daña el *chi* pulmonar y rebaja la voluntad. La excesiva alegría (euforia) puede causar la dispersión y la evaporación del *chi*, del corazón. Un excesivo temor puede alterar la solidez del *chi* renal que escapa hacia abajo y su síntoma es la imposibilidad de control de las heces y la orina.

Para la medicina china, siguiendo a Ye Chenggu, el hígado atempera las actividades mentales y la vesícula biliar es la que gobierna la



decisión. Si el *chi* de la vesícula biliar es insuficiente, mantendrá una actitud temerosa. La excesiva meditación daña al órgano del bazo.

La alteración emocional, según la medicina china, afecta primero al corazón y después a los otros órganos, produciendo cambios mentales anormales. Es el corazón y no el cerebro, según la escuela china, el órgano central de las emociones. Según el Dalai Lama y la filosofía budista la conciencia mora en el corazón, o mejor dicho en un centro nervioso o canal que se encuentra en el área del corazón.

Igualmente y según dice la filosofía oriental profunda podemos observar la emoción que sentimos. La respuesta emocional es mucho más rápida que la respuesta racional o mental y se pone en marcha sin pensar o considerar lo que se está haciendo. Ante el peligro de perder el equilibrio cuando surge una emoción, según los orientales, podemos intentar bajar al cuerpo y respirar profundamente, especialmente en el abdomen.

La mitad de nuestros errores en la vida vienen del hecho de que nos dejamos llevar por los sentimientos cuando deberíamos razonar o de que razonamos cuando deberíamos dejarnos llevar por los sentimientos.

Jhon Churton Collins

Los temperamentos

La tendencia a expresar una determinada emoción o estado de ánimo y su forma de actuarla o responder en el mundo se conoce como **temperamento**.

Del profundo conocimiento de la naturaleza humana que poseían los antiguos, surgieron los cuatro temperamentos básicos del ser humano: el **colérico**, el **sanguíneo**, el **flemático** y el **melancólico**. Rudolf Steiner basándose en esta división básica inicia una renovada visión de los temperamentos. Para Steiner el ser humano tiene unas cualidades que le vienen de la herencia (familia, pueblo, raza) y que se unen con el núcleo espiritual íntimo del ser humano. Mientras los



animales evolucionan como especie, el ser humano evoluciona como individualidad, de ahí la importancia de los temperamentos.

Las personas que se inclinan hacia el carácter **colérico**, explica Steiner, tienen una voluntad firme, no son altas, aunque si anchas de espaldas. Mantiene una mirada firme y segura. El niño colérico apoya el pie y da el paso como si quisiera imprimir su huella firmemente en el suelo. Las que se inclinan hacia el temperamento **sanguíneo** se caracterizan por su mirada alegre, son delgados y tienen el cuerpo elástico. Su paso es liviano y saltarín. Es el temperamento típico de la etapa infantil. El niño sanguíneo es el que comprende las cosas con facilidad, pero las olvida al instante y es difícil mantener su interés por algo. Las personas del temperamento **flemático** buscan su bienestar, su cuerpo engorda, se hincha. Caminan arrastrando los pies, la mirada es más apagada. Los de carácter **melancólico** no pueden dominar bien el cuerpo físico, éste le opone resistencia. Observando al melancólico veremos que la mayoría de las veces tiene la cabeza agachada, sin energía para mantenerla erguida y no elevan los ojos, mientras la mirada es opaca.

Estos son los tipos fundamentales, pero se entiende que en la vida nunca se presentan en esta forma esquemática. Cada persona tiene un tipo básico de temperamento mezclado con los otros. Por ejemplo el colérico tiene el peligro de dejarse arrastrar por su irritabilidad o naturaleza irascible, que no sabe gobernar. En el sanguíneo el peligro es que es muy cambiante o voluble. En el flemático puede haber una indiferencia hacia el mundo externo. El de temperamento melancólico corre el peligro de la depresión.

Las cuatro emociones básicas

Aunque se suelen considerar y tener en cuenta muchas emociones, básicamente podemos hablar de que existen cuatro emociones principales: MIEDO, TRISTEZA, RABIA y ALEGRÍA, siendo las otras emociones sinónimos que se refieren a los diferentes grados de intensidad en que estas emociones básicas pueden ser sentidas.



Luís Pelayo clasifica a las emociones en estas categorías:

Emociones de ataque y combate: ira, cólera, rabia y furia

Emociones de huída y paralización: susto, pánico, miedo y terror.

Emociones de lejanía afectiva activa: antipatía, enemistad, hostilidad y odio.

Emociones de lejanía afectiva pasiva: pena, llanto y tristeza.

Emociones de cercanía afectiva: simpatía, amistad y amor.

Emociones relacionadas con el modo de estar en la realidad: contento, alegría e hilaridad.

Emociones relacionadas con estar fuera de la realidad: euforia.

Emociones negativas depresivas: al mirar la realidad lo ven todo oscuro, negativo.

Considero que de todas las emociones las básicas son el **miedo**, la **tristeza**, la **rabia** y la **alegría**, aunque todas ellas están muy interrelacionadas entre si. Son formas de comunicación inmersas en un lenguaje universal, lenguaje que todos entendemos. Estas emociones no siempre aparecen en estado puro, sino que pueden ser mixtas, por ejemplo la rabia puede estar teñida de tristeza o desesperanza; o la tristeza aparecer con el miedo. O como dice Pelayo: *“Cuando limpias la rabia sale el llanto y viceversa”*.

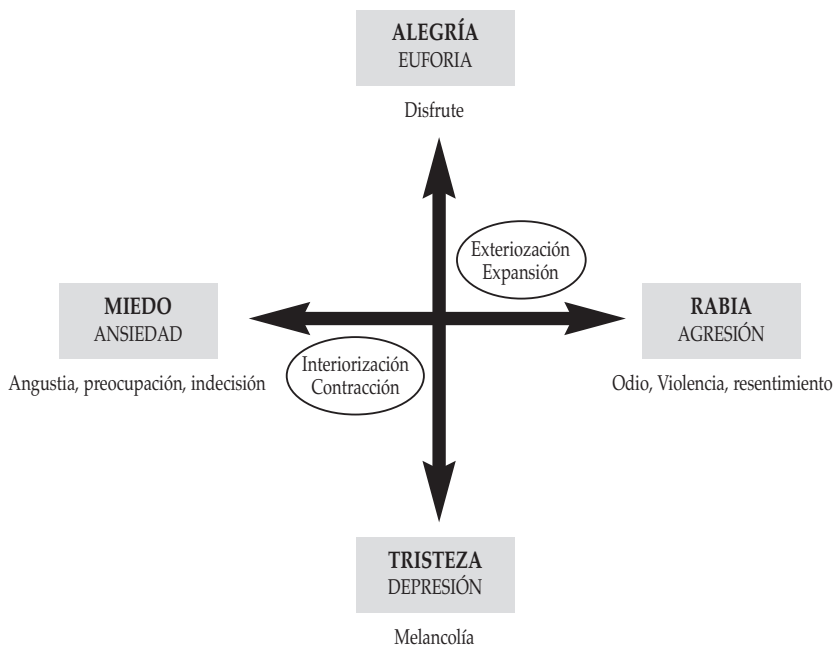
Las emociones repetidas van creando un **estado de ánimo** y cuando el estado de ánimo se prolonga va moldeando el **carácter**. Las emociones también dan fuerza a la vida y nos impulsan hacia la acción.

A veces en la expresión de las emociones, no sólo influye el carácter de la persona, sino que la sociedad o cultura en la que vive puede con sus normas censurar o reprimir la expresión de alguna de ellas.



VIVIENDO LAS CUATRO EMOCIONES

A continuación vamos a ver con detalle cada una de las emociones básicas:



2

EL MIEDO Y SU RELACIÓN CON LA ANSIEDAD Y LA ANGUSTIA

El miedo se considera normalmente una emoción básica. Las escuelas psicológicas hablan del miedo como la más fundamental de las emociones negativas. Es la emoción más desequilibrante. Se suele clasificar dentro de aquellas emociones que, por diferentes razones, no nos dejan a nosotros mismos ser aquello que somos, bien porque tenemos miedo a lo que los demás piensen de nosotros, a lo que nos digan, a lo que nos hagan o nos dejen de hacer, etcétera.

El miedo es una emoción que surge ante algo conocido y que ha sido experimentado como desagradable por nosotros, o ante algo que sin haber aún sucedido, tiene bastantes probabilidades de ocurrir y genera en nosotros una espera negativa.

Por ejemplo, si durante una tormenta en el monte caen muchos rayos a nuestro alrededor, hay ciertas posibilidades de que algún rayo nos afecte, y entonces surge el miedo, tenemos miedo. Cuando un niño se quema en el fuego, sabe que si la próxima vez se acerca al fuego se puede volver a quemar y empieza a tener miedo al fuego. Cuando vamos caminando por un precipicio tenemos miedo de caer. El miedo es un instinto de supervivencia, siempre necesario, que nos sirve para mantener la integridad física. Si no tuviéramos miedo,



sobre todo cuando somos niños y no tenemos tanta consciencia de la realidad, podríamos morir. El niño que se quema en el fuego, tiene miedo de quemarse otra vez y tomará sus precauciones. El recuerdo del dolor al quemarse en el fuego y el miedo de volver a quemarse actúan como un instinto de supervivencia que nos resguarda de multitud de peligros. Por el contrario una persona que pierde todo temor puede pasar a la temeridad.

A veces aparece el miedo ante algo que ni tan siquiera es real. Si vamos paseando por un camino cuando está anocheciendo, podemos confundir una cuerda con una culebra. En este caso la imaginación alimenta el miedo. En situaciones así ni la razón puede controlar el miedo, ni con nuestra voluntad podemos hacer algo en el mismo sentido.

Dice Antonio Blay: *“Todo miedo es una amenaza a lo que uno cree ser o a lo que uno quiere llegar a ser, siempre... Si tu te has identificado con un modelo de lo que eres tú, todo lo que lo ponga en peligro te produce miedo... Yo me estoy viviendo como idea de mí. Todo lo que pone en peligro esta idea de mí produce miedo y todo lo que deriva del miedo: ansiedad, enfado, huida, depresión, etcétera.*

El miedo además condiciona, limita y distorsiona la vivencia de la realidad. Y no vivo la realidad sino una representación que me hago de ella. El miedo me hace “ver fantasmas” donde no los hay.

El miedo se manifiesta a través de gestos, expresiones y posturas corporales. Es una de las emociones que nos **repliegan** hacia el interior. Cuando una persona tiene miedo encoge el cuerpo, se retira, se recoge en si misma, se disminuye. Muchas veces, actitudes posturales como el vientre metido, los hombros subidos, los ojos muy abiertos, la dificultad en sacar el sonido o el grito, el cuerpo echado hacia atrás... indican que el cuerpo tiene miedo o ha guardado el miedo en su interior. El cuerpo se acoraza, limitando su capacidad expansiva y disminuyendo la respiración, para no sentir la angustia ni sufrir. Son mecanismos que consiguen anular el sufrimiento ante lo que percibe y vive del exterior.



Nuestra voz cambia con el miedo, hablamos con más rapidez pero nos trabamos con las palabras, hablamos con voz temblorosa o incluso tartamudeamos o no nos salen las palabras y además el tono es más agudo o incluso chillamos. La tensión que sentimos en la garganta tensa las cuerdas vocales, las cierra y el sonido se hace más agudo. El grito en el miedo nos permite liberar tensión, pudiendo ser de gran ayuda para afrontar la situación, nos ayuda a centrar las energías disponibles en ese momento y además puede ser una llamada de socorro hacia las personas que están alrededor. A su vez un grito desgarrador ante una situación de alarma puede incluso amedrentar a quien nos amenaza, puede asustarle.

También podemos sentir el miedo en la tripa. En Japón llaman Hara, que significa vientre, a un centro energético que se encuentra a dos dedos por debajo del ombligo. El Hara es el centro de gravedad del cuerpo, el centro del equilibrio. Cuando algo nos amenaza desde el exterior podemos llegar a sentir una especie de vacío en la tripa. Cuando perdemos el equilibrio por un badén en la carretera, la noria en el parque de atracciones, la montaña rusa, etc., sentimos que algo nos sube desde este centro hacia arriba. Ese “algo” es la manifestación corporal y energética de un sentir el peligro o la pérdida de equilibrio.

A nivel popular sabemos que el miedo se expresa en el cuerpo. Decimos “te cagas de miedo” y con ello expresamos que el miedo extremo provoca diarrea y abre el esfínter del ano. El niño pequeño se hace cacas y pis cuando tiene miedo. Cuando una persona es un poquito cobarde decimos que es un “cagao” o un “cagón”. Otras veces el miedo y la ansiedad producen un nudo en la boca del estómago, el vientre esta metido y la persona acaba vomitando. Además en el miedo nos tiemblan las piernas y perdemos el enraizamiento, dejando de tocar el suelo y la sensación de seguridad que éste nos transmite. Los hombros subidos, los ojos muy abiertos y la imposibilidad de sacar un sonido o el grito indican, como dice Luís Pelayo, que *“el cuerpo ha guardado el miedo”*.



Paradójicamente también es común oír por la calle: “te cagas de gusto”. Habría que hacer un estudio de la utilización de dichas expresiones populares. En ambos casos, por miedo o por gusto, vivimos la falta de “control” que se materializa en la relajación o apertura de los esfínteres.

En el miedo hay una disminución de la percepción del mundo exterior, un “embotamiento” de los sentidos. Se genera un bloqueo emocional, disminuyendo la capacidad de vivir los sentimientos y de expresarlos además de crearse un bloqueo o tensión muscular que mantiene una especie de armadura corporal de defensa. En general a los problemas emocionales les suele acompañar la pérdida de la soltura de movimientos. El bloqueo muscular y la disminución de la respiración, nos facilitan no sentir, no sentir para no sufrir. Pero no hay éxito en estos mecanismos porque se cronifica el sufrimiento. Este bloqueo, a través del sistema nervioso (el Sistema Nervioso Autónomo o vegetativo), afecta a los órganos internos, convirtiéndose en una de las causas más importantes de enfermedad.

Algunas investigaciones han comprobado que incluso en el interior del vientre materno el embrión puede sufrir corporalmente miedo. Y el mayor miedo del embrión es el miedo a ser abandonado o rechazado. Este miedo se fija en las células del embrión y estas células que “sufren” el miedo paulatinamente se van haciendo más pequeñas y redondas, manteniendo así el máximo nivel de energía (retenida en la emoción de miedo) con la mínima exposición en superficie.

Tres son las respuestas básicas ante el miedo extremo cuando nos acecha un peligro o sufrimos una agresión: a) **luchar o atacar**, b) **huir**, c) **quedarse paralizado**. Ante el peligro podemos luchar, huir o salir corriendo (¡pies para que os quiero!), o quedarnos totalmente paralizados incluso sin poder articular palabra. El ataque puede ser una huida hacia delante como ocurre en las típicas hazañas en guerras o combates con armas como reacción ante el miedo. Como reacción ante el temor se puede entrar en la temeridad. Al tener mucho temor puede pasar al terror y perder el control. Y la reacción de fuga al terror se transforma en una reacción de ataque. El miedo, como



vemos, se puede transformar en violencia. “No hay mejor defensa que un buen ataque”, decimos con frecuencia.

En cambio cuando no hay posibilidad de reacción hacia el exterior se vuelve hacia dentro en forma de pánico, de crisis de pánico. En las crisis de pánico, cada vez más frecuentes, la persona pierde el control y tiene una sensación de muerte inminente.

En la sociedad actual es frecuente que la gente sienta un sentimiento de mucha inseguridad y eso provoca una sensación de miedo y de vértigo. Mucha gente no ve salida a la situación y reacciona con miedo y junto al miedo reaccionan también con rabia y cólera o incluso con violencia. Muchas personas que sienten miedo atacan en una especie de huida hacia delante.

El miedo es una emoción que no siempre se manifiesta fácilmente. Muchas veces permanece oculto o inconsciente y actúa a través de nuestros comportamientos y actitudes. Los miedos afectan especialmente durante los primeros años de la niñez, antes incluso de que las capacidades mentales básicas se hayan desarrollado.

Nos podemos sensibilizar ante el miedo, tras un acontecimiento traumático, como ocurre en el estrés postraumático. O nos podemos acostumbrar, como ocurre en las guerras prolongadas, en las que la persona puede incluso hacer chistes o llegar a reírse de las situaciones difíciles. En este caso, vivir con miedo continuamente sería agotador y surge el acostumbrarse como un mecanismo de defensa. Nos adaptamos a algunas situaciones que en condiciones normales nos parecerían insostenibles. Ocurrió con muchas personas en los campos de concentración.

En la emoción, más que la situación que vive la persona influye la forma de responder a dicha situación. La forma de evaluar y responder provoca la vivencia de una u otra emoción o la intensidad de la misma. Las emociones que vivimos como positivas, dice Maria Rita Ciceri, son las que están de acuerdo entre lo que ocurre y las situaciones deseadas o esperadas por el individuo, mientras las emociones negativas son provocadas cuando los acontecimientos discrepan de nuestras expectativas.



Miedos del ser humano

Tres de los grandes miedos del ser humanos, como dice Jorge Bucay, son: el miedo a la **soledad**, a **no valerse por sí mismo** (a la inutilidad) y a la **pérdida del control o descontrol** (a perder la cabeza). En cuanto al miedo a la soledad, indicar que es diferente estar solo que sentirse solo. Uno puede estar solo pero no sentirse solo, en cambio, puede estar rodeado de muchas personas y sentirse solo. Esto puede ocurrir con las personas que viven en la gran ciudad.

El ser humano es un ser social y se interrelaciona con los demás seres humanos. Cuando no lo puede hacer se siente sólo o aislado. Esto ocurre con frecuencia en una persona encarcelada. El aislamiento forzado, el castigo en celdas de aislamiento, es una de las mayores torturas que se puede hacer a una persona. Igualmente la persona puede sentirse sola en medio de una ciudad, rodeada de gente y por el contrario hay personas que estando solas no se sienten solas.

El miedo a la soledad surge con mucha fuerza en la persona mayor y va unido con frecuencia al miedo a no valerse por sí misma y a no poder controlar la cabeza. Estamos tan acostumbrados a que en nuestra vida domine la cabeza y a controlarlo todo con ella que uno de los grandes miedos es el de “perder la cabeza”. Nos identificamos tanto con nuestra mente que si no tenemos control de nuestros pensamientos surge el miedo o más aún el pánico ante esa posibilidad. El otro gran miedo, el de no valerlos por nosotros mismos, nos enfrenta con el sufrimiento de la impermanencia e inseguridad de la vida. Especialmente este miedo afecta a la persona controladora y perfeccionista, acostumbrada a “no depender de nadie”. El falso orgullo de no necesitar la ayuda de nadie puede tambalearse ante la sensación de tener que depender de los demás.

Otro miedo del ser humano es el **miedo a la muerte**. Soy de la opinión de que en el fondo del miedo a la muerte subyace lo que una persona, hablándome sobre la muerte, me dijo de forma espontánea: *“creo que no me he portado bien”*. Con frecuencia detrás de ese miedo a la muerte se encuentran sentimientos de culpa y remordimiento. Rof



Carballo, escribe: *“no es la muerte lo que aterrera, sino la propia Sombra, nuestras sombrías facetas, nuestra maldad y nuestros vicios, nuestros pecados... Los analistas saben que la ansiedad y la angustia son casi siempre, en el fondo, no miedo de la muerte, sino remordimiento, sentimiento inconsciente de culpabilidad”*. En palabras de Jorge Bucay: *“Cada vez que perciban su miedo a la muerte, sería bueno que se preguntaran qué es lo que todavía no hicieron, que tienen miedo de dejar sin hacer...”*.

Según Luís Cencillo tenemos miedo a la **muerte**, (aún siendo creyentes), a la **nada** (los que no son creyentes), al **desprecio** (no dar la medida) y al **dolor** (al sufrimiento físico o psíquico). Para este reconocido autor: *“La terapia es una reeducación, es completar lo que la educación no hizo”*. Según Andreas Rohen los primeros miedos de la humanidad son: el miedo a la **enfermedad**, a la **decadencia física**, al **empobrecimiento anímico** (a perder la cabeza) y a la **impotencia** (no servirse por sí mismo).

Evitamos vivir la muerte de nuestros familiares y amigos. Las personas enfermas graves que no llegan a curarse mueren en los hospitales, donde les falta el ambiente de su casa y echan de menos la presencia de sus seres queridos. Además, surge la nueva figura del tanatorio donde se lleva a los muertos sin pasar por casa. Todo es aséptico, sin brillo, más vale no tocar a la muerte ni a los muertos. El hecho de no vivir la muerte de los demás nos impide afrontar nuestra propia mortalidad, nuestro lado frágil y vulnerable.

Esta actitud es diametralmente opuesta a otras culturas en las que la muerte es parte de la vida. Para esas culturas la muerte no es un momento, es un **proceso** y además según ellas tiene lugar más o menos durante las setenta y dos horas siguientes a la última respiración. Cuentan las antiguas tradiciones, tradiciones que han mantenido contacto con las personas en trance de muerte, que durante las horas siguientes al momento en el que se suspende el aliento, la persona continúa muriendo.

En definitiva la evitación de la muerte de los seres cercanos hace aumentar en nosotros el miedo a la muerte.



Como dice Henry Van-Dyke: *“Hay personas que tienen tanto miedo a la muerte que son incapaces de empezar a vivir”*. La persona que tiene miedo a la muerte tiene miedo a la vida.

MIEDOS PRINCIPALES

Miedo a la soledad
Miedo a no valerse por sí mismo
Miedo al sufrimiento o al dolor
Miedo a la pérdida del control o descontrol (perder la cabeza)
Miedo a la muerte

Miedo, susto, temor, pánico y terror

Sinónimos del miedo son: susto, temor, terror, pánico, espanto y horror. La diferencia entre todos ellos es la variedad en la intensidad de la emoción sentida.

El **miedo** surge, como ya he expuesto antes, frente a un peligro, algo desconocido, una amenaza o la expectativa del dolor físico o psicoemocional.

Ante una situación de alerta, como la que se produce cuando sentimos miedo, el cuerpo reacciona liberando más cantidad de azúcar a la sangre para poder utilizarla en caso de necesitar el movimiento para la lucha o la huida, y por el mismo motivo aumenta la circulación sanguínea, la frecuencia de los latidos cardíacos y la respiración. Todo se prepara en el cuerpo para aumentar la fuerza muscular ante la acción a realizar. Al mismo tiempo, nuestro cuerpo empieza a manifestar exteriormente los signos de miedo: la tripa metida, dejamos de respirar, elevamos los hombros y agachamos la cabeza, los ojos muy abiertos, los músculos tensos... y además como dice Luís Pelayo, perdemos la sensación de enraizamiento y asentamiento en el suelo firme que pisamos.

El **susto** lo sentimos ante algo que percibimos o vivimos en el presente como real. Es un reflejo corporal y psíquico frente a una situa-



ción de peligro. Lo percibe nuestra parte más instintiva y corporal. Podríamos decir que es la reacción más sana a una situación de peligro. El susto surge antes del pensar, es una respuesta instintiva. El miedo, por el contrario, es una respuesta de nuestra mente. Como dice Jorge Bucay la posibilidad de asustarnos es innato, el miedo, sin embargo, es algo que aprendemos, *“hemos aprendido a tener miedo porque nos han enseñado”*.

El **temor** surge ante algo que imaginamos mentalmente, algo que es irreal o algo que se dará en el futuro pero no existe todavía en el presente. Hay un componente de realidad objetiva, pero o bien aún no ha sucedido o no va a suceder.

Cuando al miedo se une la sensación de impotencia, de sentirse indefenso y el sentimiento de desamparo, nos invade el **pánico**. En el pánico “perdemos la cabeza”, y no tenemos más que recordar imágenes vistas por televisión cuando se produce el incendio de un edificio, las avalanchas en los campos de fútbol... Las reacciones ante el peligro pueden desbordar cualquier intento de mantener la cabeza fría y esto puede ser fatal para la supervivencia de la persona. En la crisis de pánico el cuerpo responde con cambios físicos muy importantes: dificultad para respirar o sensación de ahogo (la diafragma se queda en posición de inspiración), palpitaciones en el corazón, mareos o vértigos, sudoración, temblor, debilidad y temor a perder el control.

El **terror** tiene que ver más con el acercamiento inevitable de aquello que nos aterroriza. En las películas nos aterroriza la amenaza que se acerca lentamente y de forma previsible sobre la persona. Cuando aparece el terror los ojos están muy abiertos, despavoridos; la boca se cae, el cuerpo tiembla, la respiración se queda en espiración y el cuerpo en general se queda desvitalizado. El terror es la manifestación más aguda del miedo. El terror es sinónimo de **espanto**.

El **horror** tiene que ver con algo además cruel, como por ejemplo el horror vivido en los campos de concentración o en las matanzas de seres humanos a manos de otros, por así llamarlos, seres humanos. La persona que ha subsistido en el horror puede perder la confianza en la vida y en los seres humanos, viviendo en continuo estado de alerta.



El niño pequeño desarrolla la mente, el psiquismo, hacia los dos años y medio. Hasta ese momento no puede tener miedo a nivel psíquico, tal como lo entendemos. Tiene miedo a otros niveles, y el primero de ellos es el que tiene lugar a nivel celular. Son las propias células las que sufren el miedo. Wilhelm Reich dice incluso que estas pequeñas células redondas, en las que el miedo se ha grabado, se pueden quedar arrinconadas en ciertas zonas del cuerpo y posteriormente, al cabo de los años, cuando la persona vuelve a revivir y reactualizar el miedo que tiene ante ciertas cosas, situaciones, o relaciones humanas, esas células pueden volver a despertar y dividirse de forma anárquica, sin ningún tipo de relación unas con otras y convertirse en un cáncer. Reich habla de “*psicosis orgánica*”, de desestructuración del cuerpo, para referirse al cáncer. De todas formas no olvidemos que en el cáncer influyen otros factores como pueden ser la mala alimentación, las sustancias químicas y contaminantes de los alimentos, la tierra, el agua y el aire.

Miedo, ansiedad y angustia

El miedo tiene su lado positivo pues nos permite anticipar el peligro y reconocerlo. Su función es mantener el estado de alerta y nos predispone a afrontar lo que puede ocurrir por imprevisible que sea.

El miedo es el instinto de supervivencia más cercano al cuerpo humano, pero también es la emoción que básicamente más nos ata y nos impide ser libres. Cuando el miedo se instala en nuestro cuerpo nos impide movernos con libertad y desarrollarnos plenamente en nuestra actividad diaria. Decía Krishnamurti: “*Si estuvieras libre de todo temor, ¿sabes lo que ocurriría? Harías exactamente lo que quieres hacer*”.

Muy frecuentemente cuando queremos hacer algo o nos encontramos en el momento de hacerlo, pensamos en lo que dirán los demás; si nos aprobarán, si nos seguirán queriendo de la misma manera, si nos valorarán, si nos comprenderán, etc., y dejamos de hacer lo que realmente queremos. El miedo siempre va unido a sentimientos de inseguridad.



Otras veces aparece el miedo ante situaciones en las que no estamos tan seguros de que lo que tememos pueda ocurrir; es posible que ocurra pero también es posible que no. Aquello que nos despierta el instinto de alerta en el cuerpo, la sensación de miedo, es algo incierto. Por ejemplo, puede ser que me quede sin trabajo, que gane menos dinero o no gane lo suficiente para vivir; podría suceder que mi mujer o mi marido me abandonen, mi pareja se olvide de mí... Cuando hay cierta posibilidad de que algo ocurra, pero yo imagino que esa posibilidad existe y además es cada vez más probable que ocurra, y eso me atemoriza, entonces hablaríamos de **ansiedad**.

En la ansiedad aparecen diferentes síntomas: preocupación, sensación de inseguridad, dificultad o incapacidad para tomar decisiones, imposibilidad de concentrarse, confusión, desorientación, olvidos frecuentes. La ansiedad que se ve acompañada de **inquietud** tanto física como psicoemocional, nos hace encoger, disminuir la respiración, acorazar el cuerpo y endurecerlo en general, desde la cabeza hasta los pies. Como bien lo describió Wilhelm Reich. La respiración es muy superficial y se sitúa en la parte más alta del tórax. La inquietud es una forma de prealarma.

La ansiedad se diferencia del miedo principalmente en que aquello que lo genera puede ocurrir, aunque no es muy probable que ocurra. Si hay muchas probabilidades de que suceda hablaríamos de miedo. En la ansiedad nos anticipamos a la situación, nos proyectamos hacia el futuro. El cuerpo está aquí pero la mente está en otro lugar. La ansiedad siempre va unida con la preocupación. Nos ocupamos "antes de", nos pre-ocupamos, estamos adelantando el tiempo. Pero siempre podemos hacer como dice el proverbio chino: *"Que los pájaros de la preocupación y la inquietud vuelen sobre tu cabeza no lo puedes evitar; pero que aniden en tu pelo si lo puedes prevenir"*.

Viktor Frankl que vivió la tremenda experiencia de ser internado en un campo de concentración nazi durante la Segunda Guerra Mundial, nos indica que hasta en las situaciones más difíciles: *"La máxima libertad de un individuo consiste en su capacidad para escoger su actitud ante un conjunto cualquiera de circunstancias"*. Ante una situación dura podemos elegir mantener la dignidad.



Para Goldstein la ansiedad es como una amenaza al concepto de sí mismo (self). El miedo es provocado por algo concreto, real o no (relámpagos o fantasmas) que viene de fuera y nos trae inquietud, desasosiego, pudiendo amenazar incluso a nuestra integridad física o psicológica. La ansiedad surge del temor ante algo difuso, indefinido; es un temor en el que no hay algo concreto en el exterior que nos amenace; ocurre por pensar y pensar en los relámpagos o en los fantasmas. El miedo ocurre ante algo que está presente mientras que la ansiedad es un temor ante lo que puede ocurrir en el futuro. La persona con ansiedad se adelanta al futuro.

La ansiedad ha sido definida como la consecuencia de la mezcla de miedo y la anticipación. Nos anticipamos con el pensamiento a lo que puede ocurrir. En la ansiedad no hay un estímulo externo aquí y ahora que provoque esta reacción. Es como dice Maria Rita Ciceri el miedo interno al mundo exterior. La mente sigue pensando, suponiendo e imaginando lo negativo que puede ocurrir. *“La ansiedad se ve como el efecto del hecho de no tener el valor o de no ser capaz de afrontar lo que tememos”*.

En la ansiedad existe un estado de alerta, de mucha activación, destacando una sensación de peligro difusa que la persona lo vive como una amenaza para su integridad. Cuando la amenaza es real esta activación puede ser positiva pues nos prepara ante la dificultad, nos disponemos a la acción. El problema ocurre cuando la ansiedad se cronifica y cualquier cosa la vivimos e interpretamos como una amenaza o peligro. En la ansiedad se produce lo que sabiamente supo captar el gran filósofo francés *Michel de Montaigne*: *“Mi vida ha estado llena de terribles desdichas, la mayoría de las cuales nunca ocurrieron”*.

En la ansiedad hay un sentimiento interior de inquietud, desasosiego y la persona está en constante estado de guardia y esperando lo peor. La ansiedad es siempre un estado de alerta del organismo que produce un sentimiento indefinido de inseguridad. Uno de los mecanismos de defensa que usa la persona ansiosa es disminuir la respiración y mantenerla a un nivel mínimo que le permita sobrevivir, no vivir. En la persona ansiosa la respiración es muy superficial y agita-



da. Así la ansiedad acaba por instaurarse en su cuerpo y éste lo expresa bloqueándose y “dejando de respirar”. ¡Necesito respirar! o ¡necesito airearme!, decimos cuando algo o alguien nos agobia. Si dicha persona en vez de hacer una respiración superficial y agitada hiciera una respiración profunda y tranquila, su estado de ansiedad se reduciría más fácilmente. Podría empezar de esta forma a saborear la realidad cotidiana, el aquí y ahora a través del aire que llena sus pulmones.

Causas de ansiedad

Con mucha frecuencia el diagnóstico de una enfermedad grave, como por ejemplo el cáncer, genera en la persona ansiedad. A muchas personas el hecho mismo de ir al médico o al dentista le genera ansiedad. Hay una conocida reacción llamada el “síndrome de bata blanca”, que es la elevación de la presión sanguínea que ocurre sólo con ir al médico a tomarse la tensión. A muchas personas, sólo por el hecho de tomarse la tensión les sube las cifras y puede ser diagnosticada erróneamente como una hipertensión.

Aunque a veces la ansiedad aparece ante un acontecimiento concreto de nuestra vida, luego se puede llegar a cronificar por nuestra forma de pensar y vivir y convertirse en un verdadero problema. El ritmo de vida estresante de la actualidad, en el que la persona se siente agobiada y desbordada, es un alimento para la ansiedad.

Desde los estudios clásicos del fisiólogo Hans Selye se sabe que el estrés hace pasar al cuerpo por una primera **Fase de Alarma**, en la que el cuerpo se prepara para adaptarse a la nueva situación. Una segunda **Fase de Resistencia**, durante la que la persona vive unos procesos emocionales, mentales y corporales para restablecer y mantener el equilibrio. En esta fase la persona se ha acostumbrado o, mejor dicho, mal acostumbrado al ritmo de vida desbordante. Y finalmente llega la **Fase de Agotamiento**, fase que surge cuando el organismo ya no es capaz de generar más respuestas de adaptación y se presenta la desadaptación alterándose el equilibrio interno. En esta fase de agotamiento el individuo “hace aguas” psíquicamente o físi-



camente y es cuando suele aparecer una enfermedad más o menos grave. Al gastar más energías de las que recuperamos, nos arruinamos. Cuando nos sentimos ansiosos estamos intranquilos, inquietos y preocupados ante una amenaza incierta, que no sabemos si ocurrirá o no, el estrés y la ansiedad crónica agotan al cuerpo y a la mente, convirtiéndose en un riesgo para la salud psico-corporal.

Muchas enfermedades que surgen por el ritmo de vida estresante que la sociedad actual nos impone, se intentan explicar como originadas por un virus, la herencia, la edad, el clima, o por una cuestión de mala suerte. Resulta que mi vecino ha heredado dos pisos, un coche nuevo, una casa en la playa y mucho dinero en el banco; pero yo, pobre de mí he heredado... una diabetes. Es conveniente no perder de vista que tras muchas enfermedades se esconde el estrés y una ansiedad profunda.

El término ansiedad es actualmente para algunos autores semejante al de estrés. Para otros tiene sus diferencias. Y para muchas escuelas de psicoterapia y de medicina psicosomática, la ansiedad es **agresividad vuelta hacia uno mismo**: la agresividad que no la expresamos hacia fuera, retorna hacia nosotros en forma de ansiedad.

La ansiedad suele ir acompañada de sentimientos de indecisión y preocupación y con frecuencia los sentimientos de preocupación, duda e indecisión, de no saber qué hacer, nos conducen a la ansiedad. Un proverbio chino dice *“Si las cosas tienen solución por qué te preocupas, si las cosas no tienen solución, por qué te preocupas”*. En ocasiones una preocupación excesiva por algo o alguien encubre un sentimiento profundo de culpa. La culpa se origina por la creencia de no haber actuado bien o no haberse portado correctamente con esa persona. Para no conectar con la culpa que siente permanece en una situación de constante y excesiva preocupación por lo que ha hecho o lo que ha dejado de hacer, o se preocupa por la persona con la que no actuó como debía. De esta forma no se siente tan culpable, pero el exceso de preocupación le conducirá a un estado de ansiedad.

A veces escondemos nuestra ansiedad con una incesante y frenética actividad. Muchas veces no sabemos estar sin hacer nada; tene-



mos que estar continuamente ocupados. Cuando esto sucede, la persona claramente se encuentra en situación de ansiedad.

La necesidad de una rápida satisfacción de algo nos conduce también a la ansiedad. Los niños pequeños, y cuanto más pequeños más aun, no pueden postergar o demorar la satisfacción de una necesidad. El niño pequeño que tiene hambre, quiere comer ahora mismo y si quiere un helado lo quiere ya, no admite demoras. No sabe esperar, no puede retrasar la satisfacción de sus necesidades o deseos. Cuando una persona adulta no puede retrasar la satisfacción de sus necesidades y depende de dicha satisfacción inmediata (ejemplos extremos es lo que ocurre en un alcohólico o un drogadicto) entra en un estado de ansiedad. Saber retrasar el cumplimiento de nuestras necesidades o deseos es un signo de madurez.

Otras causas importantes de ansiedad

- El miedo permanente que una persona puede tener a ser agredido o agredida o el hecho vivir en un entorno muy violento (agudizado por la TV, películas de cine, prensa escrita...).
- La provocación de terceras personas y el abuso de poder por parte de ellas. A veces con una forma de agresión muy sutil o de guante blanco.
- El miedo a quedarse sin el puesto del trabajo y el sueldo que le da cierta seguridad.
- Los sentimientos de frustración y de “no dar la talla”.
- Miedo a la pérdida del amor, la atención y la protección de la pareja. Los celos especialmente crean mucha ansiedad. En los celos hay una clara sensación de posesión y a la vez miedo a perder el control o las atenciones del otro.
- El estrés y el ritmo de vida desequilibrante es un factor desencadenante de ansiedad.
- Ser punto de mira de los demás puede generar mucha ansiedad. La ansiedad surge con frecuencia cuando alguien tiene que hablar delante de un grupo de gente.



- El abuso de estimulantes y drogas, café y alcohol incluidos, favorecen la aparición y la expresión de la ansiedad. Muchas drogas desinhiben, anulan el control del super-yo o super-ego y la persona puede expresar más fácilmente estados de agitación y pérdida del control.
- Algunos desencadenantes de la ansiedad son los mismos desencadenantes de la rabia, que los veremos más adelante.
- Puede haber una interpretación errónea de las cosas que facilite la aparición de la ansiedad. Incertidumbre y preocupación que pueden surgir ante un futuro incierto, y el futuro verdaderamente se muestra incierto. La incertidumbre y la preocupación acompañan a la ansiedad.

La agresividad física o verbal genera mucha ansiedad. Cuando una persona es agredida de palabra, es amenazada, o además es agredida físicamente vive con una gran preocupación, ansiedad y miedo por volver a sufrir la agresión. La ansiedad le provoca estar en un sin vivir continuo.

Frente a la ansiedad vivir “aquí y ahora”

Una de las consecuencias más significativas de la ansiedad es la pérdida de la capacidad de disfrutar y estar con lo que sucede en la realidad de cada momento. Todas las grandes líneas de psicología y de filosofía actuales, de oriente y occidente, comparten la recomendación de vivir **“aquí y ahora”**. Esto implica no quedarse anclado en lo que ya fue, ni proyectarse con preocupación hacia el futuro, hacia lo que será.

Hay personas que están viviendo en el pasado, viven de sus recuerdos, recuerdos de la guerra o de la posguerra... Otras personas en vez de vivir en el pasado viven en el futuro: el mes que viene me voy de vacaciones, pasado mañana me puedo casar, el sábado voy a jugar la lotería, y a ver si me toca... Si no vivimos el aquí y el ahora y estamos pre-ocupados con el futuro, entraremos en el círculo de la ansiedad y entonces dejaremos de vivir con plenitud, sólo sobreviviremos.



Según Luís Pelayo, *“La prisa, el estrés, la rapidez, la inmediatez, el querer las cosas ya y ahora... son los detonantes o los nutrientes de la ansiedad”*. Tenemos mucho estrés, tenemos mucha prisa, cada vez vamos más de prisa, pero no sabemos a donde vamos. La *“presencialidad”* citando una palabra utilizada por este autor, el vivir aquí y ahora, el vivir en su momento y lugar, la dedicación y entrega a lo que hacemos, son los mejores antídotos de la ansiedad. La ansiedad se cura intentando vivir el presente.

Uno de los guiones de vida que los sabios enseñaban desde antiguo es que la vida es **continuo cambio**. Heráclito decía que nadie se puede bañar dos veces en el mismo río. La segunda vez que nos bañamos lleva otra agua, es otro río. Los orientales hablan de **impermanencia**, de que nada es estable. Mañana no seremos lo que somos hoy. La vida es continuo movimiento (sin estrés, pero movimiento), el agua estancada se corrompe. No podemos agarrarnos a nada ni a nadie, porque llegado un momento lo tendremos que dejar. Como dice Rof Carballo, *“Las rutinas dan seguridad, pero empobrecen el alma del hombre”*.

Sin embargo el miedo al futuro es tan grande en estos momentos que las compañías de seguros hacen grandes negocios con el miedo de la gente. Cuando nos falta nuestra propia seguridad, la seguridad interna, intentamos comprar esa seguridad o esperamos que venga del exterior, del dinero, de los bienes materiales o de las personas. Y los planes que dependen tanto del exterior pueden fallar en cualquier momento. Como dice Jorge Luís Borges: *“Los futuros tienen una forma de caerse en la mitad”*. Tenemos los bienes materiales suficientes como para sentir miedo de su pérdida.

Esta sociedad se alimenta del miedo. Utiliza el miedo, la inseguridad y la culpa para manipular y controlar. Crea ciertas inseguridades para mantener a las personas atrapadas en el miedo. Así por ejemplo, una economía capitalista utilizará la inseguridad (en este caso laboral) manteniendo cierta tasa de paro. Esto le permitirá controlar a los trabajadores que tienen miedo de ser despedidos y de quedarse sin posibilidad de encontrar trabajo. Se reduce así las protestas y las huelgas.



El miedo también hace que la persona se aísle y al mismo tiempo utilice el miedo para protegerse de los demás. Le da miedo relacionarse con los demás y por ello tiene la disculpa para no arriesgarse.

Otras veces el miedo nos protege de aquello que nos puede hacer sufrir, tanto en lo físico como en lo psicológico. Nos puede prevenir en el sufrimiento en una relación afectiva que iniciamos por ejemplo.

Ansiedad o excitación

Muchas veces la palabra ansiedad se utiliza y se interpreta de manera incorrecta. Durante nuestra vida, en ciertas ocasiones, sentimos excitaciones o una puesta en movimiento de una emoción que quiere desarrollarse, que aspira a completarse. A esta emoción sana que nos pone en movimiento para actuar de una forma determinada, la llamaríamos excitación. Hay personas que sienten esa excitación internamente y que les mueve a hacer algo, a sentir placer, a sentir una emoción dada, pero reprimen esa excitación o emoción mediante ansiolíticos. En consecuencia, tiene lugar una disminución de la acción de la persona. La persona siente esa excitación de tener ganas de que pase algo y entonces se toma medicamentos ansiolíticos, deja de actuar y se dispone "a aguantar lo que le echen".

La excitación es una emoción muy parecida a la ansiedad pero con frecuencia es placentera. La excitación sexual se parece a la ansiedad pero es placentera. El cuerpo se estimula y la mente se enaltece ante la visión del amado o la amada. Es un momento especial para disfrutar. Pero la excitación nos impulsa a pasar a la acción, si no lo hacemos puede ser displacentero. Como dice Jorge Bucay, cuando no pasamos a la acción y nos quedamos en la indecisión "*aquella movilización que originariamente se podía transformar en excitamiento se convierte, ahora sí, en ansiedad. Así como la decisión hace que la emoción se transforme en excitamiento, la indecisión hace que la emoción se transforme en ansiedad*". "*Cuando la emoción se transforma en parálisis, la ansiedad se transforma en angustia*"



Aunque en muchas ocasiones hemos oído decir que determinadas personas sufren de ansiedad, verdaderamente lo que están viviendo es más una excitación y un movimiento interno que surge en el momento de actuar, que una verdadera ansiedad. Es la excitación que surge en el momento de convertir en acción aquella sensación o emoción que están sintiendo, o pensamiento que les está rondando. Es la excitación o impulso que nos lleva a la acción en un momento determinado, como puede ser por ejemplo decirle algo a alguien, pegarle una torta, o gritar y esto es diferente de la verdadera ansiedad. Esa excitación necesaria para la vida es confundida con excesiva frecuencia con ansiedad y a continuación es segada con los ansiolíticos. Y cuando de forma crónica hay una anulación de la excitación se abre la puerta a la depresión. La inacción provocada por sustancias químicas o medicamentos puede acabar causando una depresión.

Culpa y ansiedad

La **culpa**, una de las emociones más sentidas por todos, se puede considerar en cierto modo contraria a la ansiedad; mientras que la ansiedad es una preocupación ante algo que puede suceder en el futuro, la culpa se manifiesta ante un hecho pasado; ante algo que ha sucedido, o ante algo que has hecho o dejado de hacer, que has dicho o dejado de decir o que habrías podido hacerlo mejor. En el fondo de muchas depresiones que aparecen tras la muerte de un ser querido hay la sensación de no haber sido bueno con la persona fallecida antes de su muerte, o también la sensación de haber perdido el tiempo y no haberle acompañado en sus últimos momentos.

El sentimiento de culpa tiene que ver también con los convencionalismos sociales y las exigencias de las normas impuestas desde fuera y con la autoexigencia. La autoexigencia, con frecuencia, es el reflejo de las normas externas aceptadas e interiorizadas. Llegará un momento que no necesitamos que nos “controlen” desde fuera, nosotros mismos somos nuestros mejores controladores.



Manifestaciones de la ansiedad

Una forma especial de ansiedad o angustia es lo que vive la persona **hipocondríaca**. La persona vive el continuo temor y preocupación de estar enfermo, de padecer una grave enfermedad, de que algo en su interior no va bien. Esto le lleva a mantener una observación continua y minuciosa de sus sensaciones físicas y una preocupación excesiva y permanente por su cuerpo. El hipocondríaco se conoce muy bien la sala de espera de la consulta de su médico y su aprensión le lleva a visitar a muchos médicos diferentes, uno tras otro. El hipocondríaco vive cualquier síntoma de su cuerpo como un síntoma de una grave enfermedad y la creencia de tener una enfermedad persiste a pesar de que las pruebas médicas y los análisis sean totalmente normales.

Otras variedades especiales en las que se manifiesta la ansiedad son las **fobias, las obsesiones** y también las **crisis histéricas**.

Las fobias son miedos irracionales, o sea, fuera de la razón, persistentes, que se acompañan del deseo impulsivo de evitar ese objeto, situación o persona que lo provoca. El temor de la fobia es desproporcionado y la persona no puede controlarla, es superior a él. Según Enrique Rojas: *“Lo que hay en el fondo de la fobia es ansiedad”*. La persona intenta evitar ponerse en contacto con aquello que le provoca la fobia, y la crisis se acompaña de un ataque de ansiedad. La fobia tiene lugar ante hechos que para la mayoría de las personas son normales o casi normales. Entre las fobias más frecuentes se encuentran: la fobia a viajar en avión, a las enfermedades, a los animales, a los lugares cerrados (claustrofobia) y a los lugares abiertos (agorafobia).

En vez de tener miedo a lo que verdaderamente sentimos, aceptarlo y vivirlo tal como es, lo desplazamos hacia cosas, animales o situaciones vivenciales. Estos miedos convertidos en fobias se alimentan con los pensamientos y la imaginación de la persona con tendencias fóbicas. Conllevan una sensación de terror tan intensa que aquellos que las sufren hacen todo lo posible por evitar la situación temida. Tenemos fobia a los perros, a los espacios abiertos (agorafobia),



a montar en ascensor, etc. para no contactar con lo que verdaderamente nos da miedo; por ejemplo a quedarnos solo, a que nos abandonen o a perder el control y hacer daño a terceras personas.

También la ansiedad se puede mostrar en forma de obsesiones y compulsiones. Las obsesiones son experimentadas interna y subjetivamente por el individuo como pensamientos, impulsos o imágenes que son intrusivas e inadecuadas y producen una marcada ansiedad y malestar. Por su parte, las compulsiones son conductas repetitivas, que el sujeto se ve impulsado a ejecutar, bien en respuesta a una obsesión, bien de acuerdo con rígidas reglas que tienden a evitar el malestar o algún acontecimiento temido. Sin embargo, estas conductas o bien no están conectadas de una forma realista con aquello que están destinados a neutralizar o evitar, o bien resultan claramente excesivos. El obsesivo compulsivo vive en la continua duda e inseguridad y eso perjudica tanto como la ansiedad. Puede levantarse por la noche diez o veinte veces para comprobar si la puerta de casa está cerrada, comprobará muchas veces si ha cerrado el gas, etcétera.

Las crisis histéricas eran más frecuentes antes que ahora, en tiempo de Freud eran unas crisis muy conocidas. En estas crisis existe mucha simulación para llamar la atención.

Falsas salidas a la ansiedad

Para combatir la ansiedad actualmente se utilizan muchos medicamentos. Los ansiolíticos son los medicamentos que se utilizan en su contra e intentan “romper la ansiedad”, como indica el significado de la palabra ansiolítico. ¿Pero como podemos realmente liberarnos de la ansiedad si no la trabajamos, si no la elaboramos e integramos? Los ansiolíticos no consiguen curar la ansiedad, sólo disminuyen la capacidad de sentir y con ello de reconocer la misma ansiedad, pero ésta se va introduciendo cada vez más adentro, de manera que con el paso del tiempo vamos a necesitar más dosis de medicación y con mayor frecuencia para lograr el mismo efecto. La curación no viene de fuera, surge de dentro al trabajar las emociones y se despliega hacia fuera.



Otras veces se intenta salir de la ansiedad con el alcohol, la primera de las drogas utilizadas frente a la ansiedad en occidente. Muchos alcohólicos llegan a esa situación en el intento de disminuir la ansiedad con el alcohol. Además el alcohol levanta el estado de ánimo, aunque sólo temporalmente y desinhibe o nos quita la sensación de vergüenza. También una necesidad excesiva de contacto sexual es un indicativo de ansiedad. Otra forma especialmente frecuente en la que se manifiesta la ansiedad es la excesiva rapidez en el comer. Cuando vemos comer a una persona podemos medir su ansiedad por la velocidad con la que come; “come o traga”.

Resumen de los síntomas más importantes y frecuentes de la ansiedad

- 1. Preocupación y sensación de inseguridad.** Se anticipan y piensan siempre en lo peor.
- 2. Irritabilidad.** Fácilmente se salen de sus “casillas”.
- 3. Sensación de tensión corporal con incapacidad para relajarse.** Temblores en el cuerpo en general. Sufren de dolores y molestias musculares. Rigidez muscular. Calambres musculares. Tics.
- 4. Dificultad para dormir,** con interrupciones en el sueño y se levantan con sensación de cansancio. Son frecuentes los sueños y las pesadillas.
- 5. Dificultad para concentrarse y falta de atención.** Disminuye la capacidad de atención. En vez de estar en los sentidos y en percibir el mundo están en los pensamientos, fuera del momento y fuera del lugar en el que viven. Esta falta de atención, que con demasiada frecuencia se confunde con falta de memoria, provoca olvidos frecuentes.
- 6. Sensación de boca seca. Tendencia a sudar.**
- 7. vértigo y sensación de pérdida de control. Temor a perder el control. Desorientación.**
- 8. Dolor de cabeza por el exceso de tensión (cefalea tensional).**



9. **Inquietud** que se manifiesta por no parar quietos, continuo movimiento de las manos. Más que comer tragan la comida con gran rapidez, siendo este un síntoma muy válido para observar el grado de ansiedad. Desasosiego. Vivencias de amenazas. Comportamiento de estar alerta o en guardia. Sentimiento de inseguridad.
10. **Dificultades respiratorias.** Sensación de falta de aire, de ahogo. Sienten opresión en el pecho.
11. **El pulso se encuentra acelerado o sienten palpitaciones.**
12. **Sensaciones muy frecuentes de ganas de orinar.**
13. **Impresión de un nudo en la boca del estómago.** Sensación de náuseas.
14. **Sensación de vacío interior.**
15. **Bloqueo en el contacto con los propios afectos y emociones.**
16. **Dificultad para relacionarse con los demás.**
17. **Cambios en el tono de voz.**

La angustia

Cuando la ansiedad es muy intensa y va acompañada de síntomas físicos como palpitaciones en el corazón, opresión en el pecho, dificultad respiratoria, sudoración, temblores, náuseas, vómitos, vértigos, pérdida de estabilidad, e incluso otras muchas reacciones, ya no estaríamos hablando de ansiedad, sino de **angustia**. Además mientras en la ansiedad la persona está alerta, en la angustia se queda paralizada, inmovilizada.

La palabra angustia viene de latín *angor*, que significa angosto, y todos relacionamos lo angosto con algo estrecho, algo que oprime, con la sensación de angostura, de falta de aire y falta de espacio. Por eso una de las maneras en las que más se siente la angustia es la opresión en el pecho; estamos pasando por un momento estrecho, angosto, en el que la vida misma nos oprime, donde nos sentimos angustiados. Como dice Luís Pelayo, en la angustia el abdomen está



contraído y cerrado y la persona no siente firme el suelo en el que se apoya, sino que vive como si se moviera por arenas movedizas y por tanto con sensación de inseguridad.

Con frecuencia los términos miedo, ansiedad y angustia se suelen entremezclar, e incluso utilizar para describir emociones de manera incorrecta. Son emociones distintas, pero a la vez se aproximan tanto que es difícil separarlas y aislarlas. En todo caso, todas ellas son emociones que nos cierran, que nos llevan hacia dentro, que nos contraen.

Nos angustia lo que puede venir del exterior, lo que nos trae el futuro, pero también los instintos, los impulsos, los sentimientos y emociones, que pueden surgir desde nuestro interior, especialmente cuando no los controlamos mentalmente. Nos angustia perder el control, especialmente el control de la mente racional.

Las tres angustias más importantes del ser humano son

1. La *angustia básica de abandono*, típica de la niñez. El niño tiene mucho miedo a ser abandonado.
2. La *angustia de identidad*, propia de la adolescencia. En esta crisis la pregunta del adolescente es ¿quién soy yo? Surge la angustia de no saber quién soy o de estar “dividido” o “desintegrado”. La angustia de disociación puede llevar al joven, según Rof Carballo, a buscar refugio en la droga.
3. La *angustia existencial*, característica del adulto. Ante ella las preguntas típicas son: ¿Qué hago con mi vida? ¿qué hago conmigo?

1. *Angustia de abandono*

La familia es importante en los cuidados del niño y en su educación, pero también puede ser la principal fuente de **represión de los instintos e impulsos del niño**, alterando así el desarrollo y maduración sanos, tanto a nivel físico como psicológico. Una de las principales angustias que vive el niño de hoy en día es la pronta separación de



su madre para ser recluso en una guardería. Deberíamos evitar esta angustia de separación a edades tan tempranas.

El niño pequeño disfruta con el amor de los padres, siente verdadero placer. Solamente cuando frustramos los impulsos naturales del niño pequeño surgen los impulsos de frustración y rabia. Cuando obstaculizamos que el niño reciba el amor de los padres y familiares más cercanos, surge la frustración y la rabia, y con el tiempo el odio a la sociedad en general que puede llenar el vacío de amor. El niño busca el amor y tiende hacia la alegría de vivir. Sólo si no lo consigue morderá y golpeará. La agresión no es innata en el niño, sino que surge en él como una reacción a la falta de amor. Si el niño pequeño no se siente amado, protegido, escuchado, reconocido, respetado... se rebelará, gritará o pateará como respuesta a la sensación de abandono y maltrato. Otras veces ante la misma situación de maltrato se volverá sumiso y callado para no despertar las iras de los padres. Con frecuencia los niños que decimos son buenos, se someten a los padres y dejan de expresar sus propios instintos para no vivir la angustia de un posible abandono.

2. Angustia de identidad

El adolescente vive una sensación de desarraigo de su mundo infantil y le cuesta pasar al mundo adulto, más aún cuando este mundo está falto de verdad. Los grandes ideales del adolescente chocan con un mundo que no les gusta y vive con mucha fuerza la confrontación. Hasta entonces el adolescente se sentía unido a la familia, ahora necesita sentirse diferenciado y buscar su lugar propio como individuo, con frecuencia se enfrenta a sus padres como medio de autoafirmación. Hasta entonces estaba dentro del mundo y ahora se vive como separado de dicho mundo. Busca la individualidad pero con frecuencia, como pasa en los tiempos actuales, rechaza la responsabilidad de coger su vida en sus manos. Aparece el instinto sexual que a la vez le hace buscar al otro como complementario y es incapaz de controlar este instinto y se siente con frecuencia con un cuerpo extra-



ño al que no domina. También florecen los deseos y aparecen las fuerzas del amor que no puede dominar o encauzar. La forma de pensar lejos de ser objetiva está íntimamente teñida por sus instintos, deseos y emociones.

En esta etapa de la vida pueden surgir muchas crisis psíquicas o incluso ideas de suicidio ante los contratiempos que les presenta la vida. Puede preguntarse ¿qué voy a ser o hacer en mi vida?

La agilidad con la que se movía el niño desaparece, al adolescente le crecen rápidamente las extremidades y tarda un tiempo en volver a “dominarlas”; por eso es un “patoso”.

Todos estos cambios hacen que el adolescente viva una gran crisis de identidad y se pregunte: ¿Quién soy yo?

3. *Angustia existencial*

Esta angustia aparece típicamente a los treinta y tantos o cuarenta y tantos años. Especialmente cuando la persona se ha desviado de su guión de vida, lleva una vida que no le gusta y comienza a preguntarse que hace con su vida. ¡O cambio ahora o me resigno para siempre! Dentro de la angustia existencial puede vivir también la angustia del paso de los años, de la aparición de las primeras arrugas y de que el cuerpo no responde como antes. Si se quiere llevar el mismo ritmo acelerado de antes se puede acabar en una enfermedad.

Todo esto le puede llevar a un vacío existencial y consecuencia de ello a la búsqueda de nuevas emociones y fugas de la realidad como compensación a su vacío interior: alcohol, otras drogas, búsqueda de amantes fuera de su relación de pareja, afición por ganar mucho dinero cueste lo que cueste, excesivo consumismo y derroche...

Salidas a la angustia

La aparente solución de la ansiedad y la angustia con medicamentos, ansiolíticos, puede hacer disminuir la sensación de ansiedad y angustia temporalmente pero no es la curación de dichos estados



anímicos. Su efecto es solamente sintomático. La ansiedad y la angustia son frecuentemente **anestesiadas** o encubiertas mediante medicamentos, alcohol, tabaco, exceso de comida, exceso de trabajo para tener la mente ocupada, ejercicio fuerte o deporte de riesgo, etc. Si dejamos de usar los medicamentos la enfermedad vuelve a manifestarse. El uso de medicamentos o alcohol mantienen a los afectados adormilados y artificialmente adaptados a la sociedad represora e injusta en la que vivimos.

El psiquiatra Schulte emplea, con respecto al efecto de tales medicamentos, expresiones como “empobrecimiento intencional”, “contención de la resonancia de los afectos”, “indiferencia emocional y apatía”.

Tampoco debemos olvidar la interrelación entre las diferentes emociones y cómo utilizamos algunas emociones para ocultar las emociones más centrales o que menos aceptamos en nosotros mismos. Como dice Rof Carballo en su libro *Violencia y ternura*: “En la práctica psicoterapéutica se observa con frecuencia la transformación de la angustia del enfermo, que se libera en el tratamiento en forma de odio”.

Podemos aceptar la angustia como primer paso para buscar la salida. Con mucha frecuencia más que la angustia en sí misma, sufrimos mucho más por que la angustia se vaya. El deseo sin tregua de que la angustia se vaya empeora la situación. Otras veces negamos la ansiedad o la angustia y nos decimos que no pasa nada mientras declaramos también a los demás que todo va bien. Esta negación de la angustia que vivimos, es la angustia misma aumentada. Por el contrario el miedo, la ansiedad y la angustia disminuyen cuando son expresados ante otras personas, cuando aceptamos nuestra vulnerabilidad y la compartimos con los demás.

*¿Conoces los invisibles
hiladores de los sueños?
Son dos: la verde esperanza
y el torvo miedo.*

Antonio Machado



Propuestas para trabajar la ansiedad y el miedo

1. El ejercicio físico ayuda en los estados de ansiedad. El ejercicio y el deporte favorecen el bajar al cuerpo, reduciendo la preocupación y la indecisión. Con el movimiento la energía desciende hacia el cuerpo y la mente disminuye su continua capacidad de saltar como un mono de rama en rama, de pensamiento a pensamiento, sin parar. El ejercicio además aumenta el grado de satisfacción ante la vida.
2. Las prácticas de yoga, tai-chi y técnicas similares, realizadas de una manera continuada son de gran ayuda para disminuir la ansiedad.
3. Las técnicas de relajación, meditación y ejercicios de visualización son buenas herramientas para disminuir la ansiedad.
 - Túmbate en el suelo, contrae a voluntad los músculos de una zona del cuerpo hasta el límite de tu aguante, mantén esa tensión hasta que no puedas más y luego suelta de golpe la zona mientras expulsas lentamente el aire dejando salir un sonido por la boca que te ayude a distenderte. Puedes dejar salir un sonido como la ¡Ah, Ah...! Elige diferentes zonas y las vas relajando. Para terminar contrae todo el cuerpo y cuando no puedas más respira dejando salir un sonido que te ayude a relajar las zonas tensas.
 - Tumbado en el suelo visualiza que desde la zona alta de tu cabeza, algo o alguien está dejando caer un bálsamo cálido y relajante, un óleo perfumado sobre tu cabeza. Poco a poco ese bálsamo relajante se va derramando sobre tu cabeza, tu frente, la cara... y los músculos y la piel en contacto con ese bálsamo relajante poco a poco se van relajando. Lentamente descendiendo hacia el cuello, los hombros, los brazos... y luego la zona alta de la espalda y el pecho, recorriendo todo el cuerpo hasta llegar lentamente hacia los pies. Siente como los músculos y la piel se relajan en contacto con ese aceite suave y curativo. Deja que la suave corriente del óleo te ayude a relajar el cuerpo. Al relajar el cuerpo la mente se va aquietando. Una música suave te puede ayudar a relajar más profundamente.



- Echado en el suelo coloca las palmas de las manos sobre el abdomen. Siente el espacio que se encuentra bajo tus manos y llena ese espacio con el calor y la energía de tus manos. Observa como al inspirar el abdomen se expande y se infla como un globo. Al expulsar el aire el abdomen se repliega como un globo que se desinfla. Siente como tus manos se dejan mover cuando respiras profundamente en el vientre. Observa el ir y venir de la respiración y del movimiento de las manos que se dejan mecer. Haz lo mismo colocando las manos en el pecho.
- Relaja el cuerpo y visualiza que tu cabeza se vuelve poco a poco transparente, va desapareciendo y se disuelve y diluye en el aire, y que tu cuerpo comienza en los hombros. Visualiza que la zona de tu cabeza se expande y se llena de luz.
- Tumbado en el suelo intenta relajar las zonas más tensas de tu cuerpo. Visualiza tras hacer unas respiraciones profundas que estás arrojando piedras a un lago de aguas cristalinas y ves como se forman las ondas al caer la piedra. Visualiza como las ondas se van poco a poco haciendo más lentas y se van alejando en la superficie del lago, lentamente hasta desaparecer. Esta práctica te ayudará mucho a sentirte más tranquilo.
- Relaja el cuerpo y poco a poco visualiza que en un cuenco de madera sobre la superficie de un río colocas todas aquellas cosas que te preocupan y no te dejan relajar. Deja que se alejen arrastradas por la corriente del río. Al finalizar podrás sentirte más ligero y con una mayor sensación de capacidad para afrontar la vida.
- Tendido en el suelo, pon una música relajante y visualiza algún lugar especialmente agradable para ti. Visualiza que te encuentras en ese lugar disfrutando del entorno. Déjate impregnar por esa sensación. Elige algún lugar que te trae bonitos recuerdos y vive esa situación transportándote a ese momento y a ese lugar.



- Visualiza que tu cuerpo está rodeado de un halo de color y que recoges y te impregnas de ese color. Los colores más relajantes son los tonos azules y verdes. Puedes visualizar también que las células de tu cuerpo se van “encendiendo” con la luz dorada del sol como pequeñas velas que se encienden una tras otra. Poco a poco tu cuerpo se llena de luz. Visualiza que tu cuerpo está rodeado de la energía dorada del sol y eso te ayuda a estar más sereno.
 - Visualiza que delante de ti hay una estatua cubierta por una tela. La estatua es una representación tuya. Poco a poco, lentamente, aparta el lienzo visualizándote tal como te gustaría verte en el futuro.
 - Visualiza una imagen positiva de ti mismo tras una relajación profunda, en la que te veas tranquilo y relajado frente a situaciones que antes te generaban ansiedad. La visualización de escenas agradables en estados de ansiedad ayudan a recuperar poco a poco la calma.
 - Visualiza que cada vez que tienes un pensamiento en la mente lo pones en una burbuja y la observas, ves cómo esa burbuja flota hasta la superficie de un lago y desaparece. Entonces vuelves a poner la mente en blanco. Si te llega otro pensamiento, lo vuelves a meter en otra burbuja, dejando que flote y desaparezca. Y así sucesivamente, repitiendo una y otra vez el proceso.
4. Practica la respiración consciente. En la ansiedad la respiración se vuelve rápida y superficial. En cambio la respiración lenta y profunda ayuda a bajar al cuerpo y no estar tanto en la cabeza. Especialmente la respiración abdominal nos ayuda a centrarnos. Las técnicas de relajación y meditación se centran en observar o aumentar la espiración. Cuando nos centramos en la espiración nos relajamos más fácilmente. De vez en cuando permítete dar algún suspiro. La respiración se encuentra íntimamente unida con lo emocional, lo psicológico y lo anímico. La respiración profunda y tranquila nos ayuda a recoger la



energía del aire, tranquilizar la mente y nos permite estar centrados. No en vano, el cerebro es el órgano del cuerpo que más oxígeno consume en relación a su peso.

5. Acostado en el suelo observa la respiración. Cuando observamos la respiración ésta tiende a hacerse más profunda. Expulsa el aire de la forma más lenta y prolongada posible y mientras lo haces deja salir un sonido, que puedes hacer con los labios abiertos tarareando una canción conocida o inventada, o con los labios cerrados dejando salir un sonido conocido o espontáneo. También lo puedes hacer silbando. Puedes repetir alguna palabra o frase al estilo de los mantras orientales. Puedes explorar los sonidos de las vocales sintiéndolas en el cuerpo una por una.
6. Provoca el bostezo abriendo la boca durante unos segundos como si quisieras comer una manzana grande, o mueve con pequeños movimientos la mandíbula inferior de izquierda a derecha. El bostezo te ayuda a relajar el cuerpo y disminuir la ansiedad.
7. Cuando estés haciendo algo permanece en el aquí y en el ahora. Por ejemplo, cuando estés cocinando, cocina totalmente inmerso en lo que haces, sin anticiparte con tus pensamientos al futuro. La ansiedad se alimenta de la anticipación y la preocupación ante el futuro. Si vives cada vez más en este momento y en este lugar, no estarás tan pendiente de lo que suceda en el futuro.
8. Camina muy despacio intentando sincronizar la respiración con cada paso que das. Inspirando al levantar el pie del suelo, espirando al apoyar el pie desde el talón a la punta de los dedos de los pies. Esta forma de caminar la puedes realizar en el campo o en la playa con los pies descalzos. Es una forma de meditar en movimiento para “parar la mente”.
9. Camina o pasea en la naturaleza fijándote en todo lo que tienes alrededor. Abre tus sentidos al mundo que te rodea. Baja de tus pensamientos a tus sentidos, a tus sensaciones, al cuerpo.



Camina descalzo en la hierba o en la arena de la playa sintiendo el contacto de tus pies con la tierra. Aprende a prestar atención a sensaciones internas agradables mediante la consciencia corporal. Contempla el cielo en la noche, las estrellas, la luna... y déjate sumergir en la sensación del infinito que te protege en forma de cúpula. Busca momentos de quietud y deja que la naturaleza te acompañe.

10. Cuando vayas caminando por las calles de una gran ciudad no te dejes llevar por el ritmo general. Párate unos segundos e intenta coger tu ritmo sin dejarte llevar por la amplia marea humana que no sabe a donde va pero va a toda prisa. Cuando veas que el ritmo acelerado de los demás te afecta, atiende a tu cuerpo y a tu respiración para bajar la aceleración.
11. Si tienes un reloj que dé la hora cuando suene párate, observa tu cuerpo, observa tus pensamientos y siente si haces las cosas con ansiedad. No te dejes llevar por el ritmo acelerado, de vez en cuando párate y observa tu ritmo interior para no dejarte llevar por el exterior.
12. Busca momentos de interiorización y dedícate un tiempo para ti mismo. Todos los seres humanos necesitamos momentos para estar con nosotros mismos, tiempo de quietud. Tiempo para dedicarnos a nuestro mejor amigo, el que nunca nos abandona, a nosotros mismos. Momentos para meditar y conectar con la vida dentro y fuera de nosotros. Si vivimos siempre hacia fuera, hacia los demás, perderemos la serenidad. Aprende a vivir hacia fuera y hacia dentro en equilibrio.
13. Mantén una actitud tranquila mientras comes. No sólo es importante lo que comemos sino la actitud con la que comemos. Come en un ambiente tranquilo y sin prisas. Descuelga el teléfono. Antes de comer relájate respirando profundamente y prepárate a alimentar conscientemente al cuerpo. Respira profundamente si te das cuenta que comes con ansiedad o de forma rápida. La ansiedad de la persona se delata en la forma de comer. Elimina



los estimulantes: café, medicamentos, drogas ya que pueden acelerar más la ansiedad., y lleva una dieta rica en frutas y verduras, baja en grasas y azúcares. *“Mens sana in corpore sano”*.

14. Duerme lo suficiente. Si no descansas bien te encontraras “más bajo” física y psicológicamente. Y tarde o temprano aparecerá la ansiedad. A la hora de dormir intenta mantener la habitación a oscuras, la contaminación lumínica y la contaminación por ruido durante la noche impiden un buen sueño reparador.
15. Recibir algún masaje puede ayudar a disminuir la ansiedad. Cuando recibas el masaje pon especial atención en sentir el cuerpo y la respiración.
16. En los momentos en que te sientas con mucha ansiedad, puedes darte un baño de agua caliente. El agua caliente te ayuda a relajar el cuerpo y aquietar la mente. Si quieres añade al agua esencia de lavanda. La lavanda o espliego tiene un efecto relajante en forma de baño. Apaga la luz y enciende unas cuantas velas en el cuarto de baño para crear una atmósfera más relajante.
17. Cuando estés estresado: para, respira hondo y dispersa a través de la respiración profunda la tensión física. Observa en ese instante cuales son tus pensamientos irracionales o qué es lo que está generando tu estado de ansiedad.
18. Si te encuentres en una crisis de ansiedad procura estar en un ambiente relajado o en la compañía de personas serenas y comprensivas. No te dejes llevar por ambientes estresantes ni personas inquietas. También es importante durante las crisis de ansiedad el reposo sensorial. En las crisis necesitamos un medio sin ruidos, sin voces, sin luces fuertes...
19. Pide a una persona que te escuche de forma activa y exprésale como te sientes, y si eres consciente de ellas, las situaciones que te producen especial ansiedad. Si lo que sientes es miedo puedes compartir con ella las cosas o incluso las personas que te producen miedo y como lo vives, especialmente las reaccio-



- nes (corporales, emocionales y mentales) con las que respondes a dichas situaciones.
20. Los trabajos manuales y artísticos pueden ayudar a disminuir la ansiedad. Exigen una atención y concentración en lo que se hace de manera que dejamos de pensar en los problemas para centrarnos por un tiempo en el presente.
 21. Colorea un mandala. Los mandalas son dibujos simbólicos que se utilizan en oriente como ayuda a la meditación y son utilizados como puerta de entrada a la consciencia. Ayudan a concentrarse y conectar con el mundo del sentir. Como dicen en oriente el ser humano es un “ser sintiente”. Actualmente hay muchos libros con mandalas para colorear.
 22. Dibuja las siluetas de tus manos poniéndolas sobre un papel y pasando todo el borde con un bolígrafo, lápiz o rotulador. En la silueta de la mano izquierda escribes qué cosas de tu vida eliges recuperar para disminuir la ansiedad. En la derecha cosas que quieres dejar de tu vida para vivir con más tranquilidad. Pon la hoja como un cartel en un lugar visible de la casa.
 23. Pon música para bailar en casa y déjate mover el cuerpo. Soltar el cuerpo nos ayuda a liberar y aquietar la mente y bajar los niveles de ansiedad. Cuando el cuerpo se cansa la mente descansa.
 24. Haz una lista de preocupaciones. “Me preocupa”... Después lee el cuento del anillo del rey (en la página 76 de este libro). Escribe debajo de la lista: “esto también pasará”. Pon la lista en un lugar visible de tu casa.
 25. Lleva un registro personal diario de los niveles de ansiedad, y las situaciones que te la provocan puntuándolas del 1 al 10. Intenta exponerte a esas situaciones, empezando por la menos conflictiva, sin escaparte de ella o si necesitas al principio acompañado de una persona que te inspire confianza. Utiliza la respiración profunda y lenta como manera de conseguir permanecer en esa situación y que el nivel de ansiedad vaya des-



- ciendo y sea cada vez menor. Cuando dicha situación la puedas vivir sin ansiedad, puedes pasar a otra de la lista.
26. Haz una lista con las cosas que te gustaría hacer o que eliges hacer. Luego clasifícalas con el nº 1, 2, 3. Las nº 1 son las de máxima prioridad y para hacer en el día. Las nº 2 son muy importantes, para hacer pronto pero no necesariamente ese día. Las nº 3 son importantes pero no corren prisa. Intenta ir cumpliendo por orden de importancia lo que has apuntado.
 27. Crea alternativas y ten tu tiempo y tu espacio para ti mismo. Dedícate un tiempo de tu vida para ti y para estar con tu pareja o tu familia... Da prioridad a lo afectivo sobre el trabajo y la responsabilidad. No antepongas siempre lo que haces a lo que sientes.
 28. No dejes las cosas para el final. Cuando comiences una actividad no la dejes a medias, no saltes de una actividad a otra dejándolas a medio hacer ya que perderás tiempo comenzando repetidas veces la misma actividad. Además las actividades inacabadas permanecen en la cabeza siendo origen de preocupaciones e interfieren con lo que estás haciendo en el momento.
 29. Delega responsabilidades. Muchas de las tareas que haces tú pueden hacerlas otros. Deja que los demás hagan lo que tienen que hacer. Aunque en el fondo te quede la sensación de que no van a saber hacerlo tan bien como lo harías tú. Cuando no tienes tiempo para ti o antepones las necesidades de los otros a las tuyas propias puedes acabar en la ansiedad, frustración e ira. Dedícate un tiempo de cada día para ti, aunque sea para no hacer nada. Cuidarte te ayudará a curarte.
 30. Aprende a decir **no**. Un motivo de no acabar las actividades planeadas es tener que satisfacer con frecuencia las demandas de los demás, y el amontonamiento de tareas lleva al estrés y a la ansiedad. Si te cuesta decir no a los demás, puedes pensar que cuando lo haces estás verdaderamente diciéndote si a ti mismo.



31. No intentes ser perfeccionista. Estamos en el planeta tierra y aquí hay sombras. Si estuviéramos en el sol no habría sombras, todo sería luz, pero en la tierra la mitad del planeta se encuentra siempre en la oscuridad de la noche. El perfeccionismo es una causa de ansiedad y en el fondo no es más que la compensación a un complejo de inferioridad o baja aceptación y autoestima de ti mismo.
32. Permítete “perder el tiempo” de vez en cuando. Es importante trabajar pero es bueno de vez en cuando estar sin hacer nada. Date un paseo y airéate. Disfruta con los seres queridos y con los amigos.
33. No te dejes atenazar por tus indecisiones. A veces es mejor actuar y meter la pata que no hacer nada por indecisión. Elige una acción y si es posible llévala a cabo. El pensar excesivo sobre algo nos paraliza. Análisis+análisi = parálisis. Y con la parálisis aumenta la ansiedad.
34. Enciende unas cuantas velas en tu casa y apaga la luz artificial. La luz de las velas nos ayuda a sentirnos más tranquilos y centrados. No es magia, es una realidad. Los niños pequeños se quedan absortos mirando a la luz de una vela. Celebra el “apagón” de vez en cuando. Puedes quemar una barrita de incienso o permítete respirar el aroma de un aceite esencial.



3

LA TRISTEZA Y LA DEPRESIÓN

Dime amigo, ¿la vida es triste o soy triste yo?

Amado Nervo

La tristeza, en cierto sentido, es una emoción normal y relativamente frecuente. Normalmente surge ante la pérdida de algo o porque nuestras expectativas no se ven cumplidas o no conseguimos lo que queremos. Puede por ejemplo aparecer ante la pérdida de una persona querida, la pérdida de un trabajo, por una separación afectiva, por ruina económica, porque las cosas te van mal y tus expectativas no se cumplen... La tristeza es un sentimiento humano, muy humano. La tristeza acompaña a las personas sanas en ciertos momentos como una forma de adaptación. Cuando aparece nuestro cuerpo se repliega hacia el interior, se recoge, nos metemos dentro de nosotros mismos.

Cuando perdemos a un ser querido, frecuentemente al inicio reaccionamos diciéndonos: “no puede ser”, “no es él” ... no nos creemos lo que ha ocurrido y parece que vivimos sin emoción lo sucedido porque quedamos **conmocionados**. Negamos su muerte y esperamos que todo sea un sueño. Por ejemplo la muerte de un hijo, echa por tierra las esperanzas puestas en él, deja un gran hueco y vivimos ante la vida, Dios, ...la injusticia de la pérdida de una vida joven. Después de



la negación inicial y la protesta y cuando la persona acepta la pérdida, brotará la tristeza como bien lo estudió Kübler Ross. Todos estos pasos forman parte del *proceso de duelo* (más adelante hablaré con detalle sobre él). Duelo viene de dolor. Este proceso de duelo que da comienzo normalmente cuando una persona sufre una pérdida significativa, por ejemplo la muerte de un ser querido, es necesario vivirlo y completarlo cuando acontece, porque si no, corremos el riesgo de que esa tristeza no vivida se cronifique, o más que cronificar se enquistase y se convierta en una tristeza muy prolongada, en una depresión. Para Richard S. Lazarus, la depresión es producto de la pena y de una sensación de desesperanza y es una combinación de varias emociones: enfado o rabia, normalmente dirigido hacia uno mismo, ansiedad y sentimiento de culpabilidad.

Muchas veces mezclado con la tristeza de la pérdida de alguien querido, aparece un sentimiento de culpabilidad por no haberle ayudado en un momento dado, por no haberle acompañado en el proceso de enfermedad o de la muerte, por no haber sido mejor persona con él... Puede suceder en estos casos, que el enfado de la pérdida y el sentimiento de culpabilidad lo derivemos hacia los médicos a los que consideramos responsables de la muerte. Otras veces el enfado se dirige hacia la persona que ha muerto, que nos “ha dejado” o “nos ha abandonado” y cuya pérdida nos hace replantearnos, a veces radicalmente, la vida y las relaciones con los demás.

En ocasiones la tristeza profunda se enmascara con una actitud de engañosa alegría. Hay personas a las que les da miedo entrar en su núcleo interno de tristeza y lo disfrazan con la sensación de alegría y una sonrisa forzada. Otra manera en que la gente intenta disfrazar la tristeza es por medio de una actividad compulsiva. Las personas que están continuamente activas, siempre llenándose de actividades, de estímulos, de excitación, de alcohol, café, etc., lo hacen normalmente para intentar salir de una sensación de tristeza prolongada.

Decía Rainer M. Rilke: *“Es importante permanecer solos y alerta cuando se está triste. Estos son los momentos en que algo nuevo, algo desconocido, entra en nosotros”*.



LA TRISTEZA Y LA DEPRESIÓN

Los factores desencadenantes externos más importantes son: la muerte del marido, la esposa, compañero o compañera, la separación no deseada de la pareja, ruina económica, vergüenza ante la sociedad, el paro, la jubilación, etcétera.

Se puede diferenciar perfectamente la tristeza de la depresión: en la tristeza hay un aumento de la sensibilidad, una sensación de pérdida, ganas de llorar... Existe en cierto modo un aumento de la capacidad de percibir el mundo y de la capacidad de percibir nuestras propias sensaciones. Pero cuando la tristeza es muy profunda y se prolonga mucho en el tiempo, aparece la depresión, a veces como mecanismo de defensa, ya que la depresión es uno de los mecanismos de defensa más importantes que nosotros utilizamos. (Más adelante profundizaré sobre el tema). Por desgracia, depresión y ansiedad son términos y situaciones que están muy de moda hoy en día y van en ascenso.

TRISTEZA	Sensación de dolor interno Pena Ganas de llorar Sensación de pérdida Aumento de la sensibilidad y de la capacidad de emocionarse
DEPRESIÓN	No hay sensación, no hay sentimiento. Presencia ausente Todo es igual, no hay ganas de vivir No tiene ganas de llorar ni de hacer nada Sensación de ruina interna Disminución de la capacidad de emocionarse La verdadera depresión se acerca mucho a la indiferencia

La tristeza, a veces, tiene un origen o causa concreto, por ejemplo la muerte de un ser querido, pero otras veces no tiene una sola causa sino que es el resultado de muchas pequeñas vivencias a lo largo de los años. La tristeza nos sensibiliza y nos hace comprender, compartir y apoyar el dolor o la tristeza de otros seres humanos. La persona que ha sufrido la pérdida de un ser humano cercano puede comprender a otra persona en la misma situación.



La tristeza en el ser humano va unida a las lágrimas y las lágrimas, en soledad o sobre un hombro amigo, nos ayudan a liberar la tristeza. El ser humano es especialmente humano cuando llora y cuando ríe. Muchas veces la sonrisa o la risa y el llanto, se encuentran muy cercanos, como lo hemos experimentado más de una vez. Pasamos de la risa al llanto o del llanto a la risa muy fácilmente cuando profundizamos en la emoción correspondiente al momento. En los niños pequeños se ve muy claramente esta unión entre “sonrisas y lágrimas”. Como dice Alexander Lowen, el iniciador de la escuela psicocorporal conocida como Bioenergética, *“Las lágrimas son como la lluvia del paraíso, y un buen llanto, tal como una buena tormenta, aclara el aire”*.

En general, una de las mayores dificultades de los hombres en relación con las mujeres es que nos cuesta más expresar el llanto. Y es que desde pequeños hemos crecido oyendo aquello de “los hombres no lloran”. Habría que cambiar esta idea, ya que todas las personas, hombres o mujeres, también sienten de vez en cuando ganas de llorar. Será la persona rígida, la que aparenta una fuerza de la que carece interiormente, la que no se deje llorar para que no le crean débil. El individuo rígido va de fuerte pero esconde o enmascara en su interior sus sentimientos de debilidad, vulnerabilidad y desamparo. En cambio una persona fuerte y madura, se permite emocionar y expresar la emoción, incluida el llanto y la vulnerabilidad, incluso cuando está también rodeado de otros. No tiene nada que esconder; elige la transparencia por delante de la apariencia. *“El alma no tendría arco iris si los ojos no tuviesen lágrimas”*, decía John Vance Cheney. Las lágrimas son como el prisma de cristal que hace aparecer de la nada el arco iris y cuando compartimos nuestro llanto nos sentimos humanos, más humanos.

*Juventud divino tesoro
ya te vas para no volver
cuando quiero llorar no lloro
y a veces lloro sin querer.*

Rubén Darío



Cuando reprimimos las lágrimas, la emoción de la tristeza se **ancla** en el cuerpo y no se manifiesta hacia el exterior. Lo no exteriorizado por la palabra o por el llanto se expresa en el cuerpo y con frecuencia en forma de tensiones musculares, sensaciones de tener un “nudo” en diversas zonas, incluso molestias, trastornos y enfermedades. Todos hemos experimentado alguna vez que cuando tenemos ganas de llorar y nos reprimimos, sentimos un nudo en la garganta o un dolor lacerante, como si nos atravesaran la garganta con un puñal. El renombrado médico Willian Osler decía: *“Los órganos lloran las lágrimas que los ojos se niegan a derramar”*.

La tristeza **da peso al cuerpo**, por eso la persona está llena de “**pesares**”. En cambio la alegría da alas, el cuerpo está suelto, ligero y ágil. Ha despertado el niño interior, presto a hacer travesuras. La tristeza y la melancolía llevan hacia la quietud al cuerpo y a la respiración. La persona triste casi deja de respirar. Solamente algún suspiro le recuerda que necesita el aire para vivir. La persona alegre se encuentra en movimiento y respira el mundo que le rodea. *“La vitalidad puede ser agotada por la tristeza”*; decía el sabio chino Lao-Tse.

Cuando no queremos expresar nuestras emociones dejamos de respirar, y por el contrario, cuando respiramos mucho las emociones tienden a salir. Las diferentes técnicas de hiperventilación, que a veces se utilizan en terapias y otras veces en pseudoterapias consiguen liberar las emociones reprimidas y no expresadas. Una persona que se pone a respirar profundamente y durante un buen rato puede terminar expresando emociones que tiene escondidas.

Según Osho: *“La tristeza es ira pasiva y la ira es tristeza activa. Es difícil para la persona triste estar enfadada. Si podéis encolerizar a una persona triste, su tristeza desaparecerá de inmediato. Será muy difícil para una persona airada estar triste. Si podéis entristecerlo, su ira desaparecerá de inmediato. La ira es masculina, la tristeza es femenina. De modo que si estáis en sintonía con la tristeza, es difícil pasar a la ira, pero me gustaría que lo hicierais”*.

Para Castilla del Pino, según han demostrado todas las aportaciones psicoanalistas, el núcleo de la depresión como enfermedad es la culpa. Para él la angustia y la tristeza son estados secundarios a la culpa.



El aburrimiento, el cansancio vital o falta de sentido de vida pueden dar paso al mundo de la tristeza e incluso de la depresión. La persona se siente vacía y desanimada. Si la persona se fija en lo que le falta es posible que no vea lo que tiene.

*Si lloras por haber perdido el sol,
Las lágrimas te impedirán ver las estrellas.*

Rabindranath Tagore

Hay personas que intentan conseguir la atención, la protección y el cariño de los demás, inspirando lástima y compasión, jugando a ser víctima. Sin tener ningún interés de salir de ese estado. Entrando en el círculo vicioso de la autocompasión. ¡Pobre de mí! La enfermedad con frecuencia trae ganancias secundarias y esto la cronifica aún más.

La vida normal discurre entre la tristeza y la alegría, el miedo y la ira; pero todo tiene su tiempo, luego pasa. Como en este cuento.

Impermanencia

Un rey convocó a la corte a todos los magos del reino y les dijo:

—Querría ser siempre un buen ejemplo para mis súbditos. Presentarme siempre como un hombre fuerte y seguro, sereno e impasible frente a las vicisitudes de la vida. Me ocurre a veces que me encuentro triste o deprimido por una mala noticia. Otras veces una alegría imprevista o un gran éxito me ponen en un estado de sobreexcitación anormal. Todo esto no me gusta. Me hace sentirme como una brizna que lleva el viento de la suerte. Fabricadme un amuleto que me proteja de estos estados de ánimo y estos cambios de humor, tanto tristes como demasiado alegres.

Uno tras otro, los magos se echaron atrás. Sabían hacer amuletos de todas clases para los incautos que se acercaban a pedirles ayuda, pero no era fácil engatusar a un rey. Y a un rey que, además, pretendía un amuleto de efecto tan difícil.

El rey estaba a punto de estallar de ira, cuando se adelantó un viejo sabio que dijo:



—Majestad, mañana te traeré el anillo que buscas. Cada vez que lo mires, si estás triste te pondrás alegre y si te encuentras nervioso, podrás calmarte. Simplemente bastará que leas la frase mágica en el anillo grabada.

Al día siguiente el viejo sabio volvió y, en medio de un silencio general, ya que todos tenían curiosidad por conocer la frase mágica, alargó el anillo al rey.

El rey lo miró y leyó la frase grabada sobre el aro de plata: “**También esto pasará**”.

Bruno Ferrero

La melancolía

Cuando la tristeza no sale con las lágrimas y se interioriza, no se expresa, se puede volver crónica y anclarse en nuestro interior, dando lugar a la **melancolía**. Todo el cuerpo del melancólico manifiesta una tristeza profunda, visceral. En la melancolía hay un algo de pasividad, de rendición ante el destino, de sufrimiento de la vida, una sin-esperanza, una desgana, un pesar interior, un cansancio de vida y una gran decepción. Se vive en el pasado, en lo perdido y el futuro es muy negro. La melancolía es una parada antes de la desesperación. Musa para los románticos. Pero en la melancolía la persona se siente sin energía para cambiar nada ni luchar tan siquiera por ello, arrojándose al destino. Se hecha de menos el “paraíso perdido” y se añora como dijo el poeta que “cualquier tiempo pasado fue mejor”. El melancólico se va quedando solo en su propia soledad.

Melancolía

*Tarde tranquila, casi
con placidez de alma,
para ser joven, para haberlo sido
cuando Dios quiso, para
tener algunas alegrías... lejos,
y poder dulcemente recordarlas.*

Antonio Machado



Para Rousseau el origen de la melancolía es el aislamiento buscado y querido. Pero aún en el sufrimiento de la melancolía hay una ganancia: la de la soledad y el aislamiento con la que el melancólico evita los conflictos y los “roces” con los demás. En todo melancólico hay siempre, si se sabe buscar bien en su niñez, una carencia afectiva.

El triste crónico y el melancólico necesitan abrir su corazón, expresar sus pesares para sentirse más ligero, compartir y no tener miedo de hacerlo. Si continúa aislado y solo, puede llegar a la desesperación y la persona des-esperada ya no espera nada. Necesita la esperanza para salir de su negro camino. La palabra melancolía viene del griego *melas*, negro y *kholos*, bilis. Es la **bilis negra** de los antiguos, uno de los **cuatro humores** que formaba al ser humano según su concepción. El melancólico era uno de los cuatro temperamentos descritos por Hipócrates. Los otros tres temperamentos eran el sanguíneo, colérico y flemático. Durante siglos la depresión no fue enfocada como tema médico sino espiritual. En el siglo XVI es cuando es retomado como tema médico y se le llama melancolía.

La creación en cualquiera de las ramas artísticas tiene mucho que ver con la tristeza y la melancolía. A veces también con el miedo y la rabia y otras veces con la alegría. La tristeza y la melancolía tienen un regusto agradable y romántico que nos puede seducir y atrapar.

*¡Qué hermoso es, tras la lluvia,
del triste otoño en al azulada tarde,
de las húmedas flores
el perfume aspirar hasta saciarse!*

G. A. Bécquer

Depresión o tristeza

En la depresión, contrariamente a la tristeza, existe una disminución de la sensibilidad. A la persona todo le da igual, ¡ni siente ni padece! Se genera un mecanismo de defensa en el que incluso su propio cuerpo está recogido sobre si mismo, aislado de los demás. Des-



ciende la sensibilidad hacia el exterior y disminuye las ganas de llorar. Si hubiera ganas de llorar hablaríamos de tristeza. En la depresión no hay nada, la persona en depresión *“vive una presencia ausente”*. Está en él, está en su cuerpo, pero vive ausente. Su mente se defiende del sufrimiento y para ello no siente, pero esto conlleva también una disminución de la capacidad de emocionarse. Tiene una sensación de ruina interna. La persona piensa: *“total para que voy a hacer nada, si haga lo que haga nada va a cambiar”*. A veces las depresiones menos declaradas comienzan, sin más, con síntomas de insomnio.

En ciertas depresiones al deprimido le cuesta hasta levantarse. Dice que le cuesta trabajo hasta pensar. Las ideas fluyen lentamente y tiene dificultad para asociar los recuerdos. Todo lo ve negro y está lleno de pensamientos tristes e ideas depresivas. Y entre la poca actividad que realiza tiene gestos de desesperación, quejas y suspiros. En el deprimido es típico la capacidad de contagiar su estado de ánimo a los demás. Mezclada con la tristeza va también una sensación de ansiedad.

En la depresión hay siempre una **pérdida de esperanza**, un sentimiento característicamente humano. Al perder la esperanza perdemos las ganas de vivir y no vemos la alegría por ningún lado. La causa más importante de depresión es la muerte de un ser querido, en los niños la muerte del padre o la madre. Para los adultos la muerte de la pareja o de un hijo. La separación de la pareja y la pérdida del trabajo favorecen la aparición de la depresión.

La depresión con frecuencia enmascara rabia o rencor, y puede ser a su vez resultado de este enmascaramiento.

Como he expuesto antes, ante una sensación de pérdida acompañada de tristeza, la mejor actitud es vivir esta emoción en el momento en que surge. Si no nos dejamos vivir la tristeza cuando estamos tristes, entraremos a la larga en una depresión. Y con la depresión vivimos una realidad distorsionada. Viviendo la tristeza ante la pérdida evitamos entrar en la depresión.

Sin embargo quiero dejar claro que no siempre hay que pasar por la tristeza para entrar en un estado de depresión. La exigencia ante



uno mismo o la autoexigencia, como dice Antonio Blay, también tiene relación con la depresión. Por ejemplo, si yo me exijo saltar una altura de 80 cm, es posible que lo consiga, pero si mi exigencia es un listón de 2 m de altura, lo más probable es que no lo salte. Cuando me propongo una meta alta y no la consigo realizar, puede manifestarse en mí la frustración. E inevitablemente la frustración repetida me lleva con frecuencia a la rabia y si no vivo ni esa frustración ni esa rabia, puedo entrar en una profunda depresión.

En la sociedad actual hay cada vez más personas deprimidas, pero lo preocupante es que además se observa un aumento de ese tipo de depresión larvada en la que aparentemente la persona no está deprimida, incluso la persona puede simular reírse y disfrutar de la vida, pero en el fondo, si rascamos debajo de esa capa, el estado depresivo está presente.

La tristeza y la depresión se manifiestan en el cuerpo: se deja caer la columna, disminuye la respiración (bloqueo en espiración), el cuerpo tiene una postura de estar entregado o abandonado a la fuerza de la gravedad. El bloqueo en la respiración produce a veces una sensación de ahogo o dificultad respiratoria. La mejor forma de ayudar a una persona con problemas emocionales es escucharle sus problemas y acompañarle en la crisis. Para el deprimido es esencial que pueda contar las penas y llegar al des-ahogo.

Contraer el cuerpo, cerrar el cuerpo y disminuir la respiración son los mecanismos de defensa físicos relacionados con la depresión. Por eso nunca veréis a la persona deprimida con la columna recta, respirando profundamente, sino que está bloqueada en la espiración, y no se arriesga a respirar profundamente, ya que entre otras cosas la respiración profunda puede despertar muchos conflictos más o menos escondidos. Al llenar de aire los pulmones de forma continua pueden surgir impulsos no aceptados o reprimidos, deseos no cumplidos o sensaciones y emociones que no controlamos.

A nivel psicológico se sabe que hoy en día, cada vez más y con mayor frecuencia, muchas personas comienzan a manifestar una estructura de carácter conocida como "*la estructura fronteriza*" (*border-*



line), en la que la persona cuando se refiere a ella misma dice que no le pasa nada, que todo le va muy bien, que no tiene ningún problema; y sin embargo, observando su estructura corporal, su forma de hablar, de moverse, de comer, de caminar, se percibe claramente que está ocultando algo en su interior. Hay muchas personas que hacen todo lo posible por no tocar un fondo de depresión que existe en ellas mismas. Por supuesto existen igualmente diversas **formas de fugarse**: el alcohol, las drogas, la televisión, la comida, el trabajo... ¡Cuántas personas se refugian justificándose con lo mucho que tiene que trabajar! Además con el agravante de que el adicto al trabajo está bien visto en nuestra sociedad.

Para la **Medicina Antroposófica** (*antropos*: ser humano, *sofía*: sabiduría o conocimiento), iniciada e impulsada por Rudolf Steiner, no solo influye lo anímico en lo físico (psicosomática) sino también lo físico en lo anímico o psíquico (somatopsíquico). La alteración o los trastornos del hígado se relacionan con la depresión. Para Steiner las enfermedades del hígado son un factor causante de depresión, y para recuperar de la depresión hay que desintoxicar y tratar el hígado. No nos olvidemos de la unidad cuerpo-mente. Los antiguos griegos conocían con el nombre de melancolía a la depresión, y melancolía quiere decir bilis negra.

La disposición anímica en estos casos es la de introversión y pesadez anímica. A la persona depresiva le falta la voluntad y el reflejo de lo volitivo, desde la perspectiva de la medicina antroposófica, se encuentra en el sistema biliar. En la depresión hay una secreción biliar disminuida.

Según la antroposofía el ser humano está formado por el **cuerpo físico**, que es el más denso y tres cuerpos más que no son visibles: el **cuerpo energético** o **etérico**, que es el que mantiene unido al cuerpo físico e impide su desmembración, descomposición y muerte, el **cuerpo anímico** que es el cuerpo invisible de la sensibilidad, sentimientos y emociones, y el **Yo**, el cuerpo de la consciencia individualizada como ser humano. La salud integral del ser humano manifiesta el equilibrio de estos cuatro cuerpos.



Para la **Medicina Psicosomática**, que estudia la influencia de lo psíquico o anímico en el cuerpo, una somatización o alteración física puede ser el primer síntoma que refleja una depresión larvada o no visible fácilmente.

Con cierta frecuencia la persona mantiene una depresión no declarada o enmascarada, o está gestando poco a poco una depresión y puede entrar en ella cuando vive una crisis que descompensa su situación. Hasta entonces la depresión estaba más o menos compensada por el trabajo, las amistades, el reconocimiento social... pero ante una crisis imprevista todos estos mecanismos compensadores fallan y dejan al descubierto la depresión hasta entonces encubierta.

La depresión está muy unida también a otras emociones: a la **frustración** y la **rabia**, a la **ansiedad** y la **angustia**. Dentro de la depresión hay mucha sensación de rabia. Hay mucha rabia vuelta hacia uno mismo. Es un mecanismo de defensa que en psicología se llama *retroflexión*. Aquello que no lanzamos al exterior, la rabia que no expresamos hacia fuera, puede volverse hacia nosotros en forma de depresión. La ansiedad o la angustia pueden surgir cuando tememos perder una persona querida, un trabajo, dinero, y dichas emociones se adelantan a la depresión. Igualmente el sentimiento de tristeza o pena puede acompañarse de angustia.

La frustración, en su inmensa mayoría, es un paso anterior a la rabia. La frustración surge cuando nos hemos imaginado unas expectativas o esperanzas que al final no se cumplen. Y cuando no ocurre lo que esperábamos, nos sentimos frustrados y esta frustración puede convertirse a veces en rabia, y a su vez, la rabia reconvertirse en depresión, sobre todo cuando la rabia no es expresada hacia el exterior.

A veces, en situaciones extremas, la rabia e incluso el odio pueden mantener a la persona viva. Cuenta una historia que una persona que vivió en los campos de concentración nazi pudo vivir la situación, aprender y crecer de dicha situación; una segunda persona se resignó,



se conformó con su triste destino y se dejó morir; una tercera persona mantuvo la rabia e incluso el odio hacia sus carceleros y torturadores y eso le ayudó a vivir y le sirvió para protegerse de la resignación y el abandono al destino. Ese odio está dirigido hacia el que nos impide la libertad o nos humilla. Pero al mismo tiempo el odio nos desequilibra. Dice Khalil Gibran: *“Uso el odio como un arma para defenderme, si hubiera sido valiente, jamás hubiera necesitado esa clase de arma”*. El **odio proyectado** a los demás habla de una no aceptación o incluso de desprecio de uno mismo.

Los síntomas más importantes y frecuentes de la depresión son

1. **Constante pesimismo o sensación de derrotismo.** Sensación de desaliento y abatimiento. ¡Ya no valgo para nada! Sensación de que lo bueno pasa pronto y lo malo durará más. Con la mente fijada en lo malo le da fuerza a la depresión. La persona vive de pensamientos y recuerdos negativos. A los depresivos les pasa que si ven la luz al final del túnel piensan que se trata de la luz de un tren que viene hacia nosotros. Hay una visión triste hacia el pasado o nostalgia y una visión triste hacia el futuro o pesimismo. Además distorsionan la realidad viviéndola peor de lo que verdaderamente es.
2. **Rechazan lo positivo.** No cuenta para ellos las experiencias positivas y recuerdan mejor lo negativo. Se valoran en función de sus errores más que de sus aciertos. No se fijan apenas en sus aciertos.
3. **Sentimiento de desesperanza.** “¿Para qué voy a hacer algo, si haga lo que haga es igual, no voy a conseguir nada?”. Y se pueden poner la etiqueta de: no valgo nada, soy un perdedor, nadie me quiere. Falta de confianza. Muestran además un claro desinterés. Vive en el horrendo pasado y en el futuro aterrador y desesperanzado y nunca en el presente. Está inmerso en sentimientos de desamparo, desaliento y pesimismo.



4. **Baja autoestima y baja confianza en sí mismo. Incapacidad para tomar decisiones sencillas. Desvalorización de sí mismo.**
5. **Sensación de un “muro” invisible que nos separa de los demás y nos aísla** en nuestro cuerpo (postura corporal de abandono o apatía y de cierre hacia mi mismo) y en nuestra casa. El sujeto pierde interés por sus actividades cotidianas, amigos y familia. Aunque se aíslan de la gente tienen a su vez una gran necesidad de contacto y apoyo y temen el abandono de los demás. Este muro que nos aísla puede impedir que me hagan daño, pero al mismo tiempo impide que las personas que pueden o quieren ayudarnos (por ejemplo un terapeuta) entren en nuestras vidas o en nuestro espacio.
6. **No hay capacidad de disfrutar de la vida.** Les falta interés por el mundo externo. No sienten el placer de vivir. Como parte de la disminución de la capacidad de disfrutar tienen una disminución de la libido o de la apetencia sexual. Hay una falta del interés sexual.
7. **Se fijan y recrean en los malos recuerdos del pasado y temen al futuro.** Viven de sus recuerdos y tienen miedo de lo que les deparará el futuro. Llenos de pesimismo. Apesadumbrados por el pasado, con la sensación de que nada hace o ha hecho bien. No se sienten con fuerzas para afrontar el día. Hay un empeoramiento por la mañana.
8. **Se sienten fácilmente heridos por lo que les dicen o hacen los demás.** Son especialmente susceptibles. Si un amigo les dice que hoy no tiene libre para quedar cree que ya no le importa a su amigo.
9. **Sienten con frecuencia desconfianza y muchas veces se sienten “traicionados”.**
10. **Disminuye la actividad física y el movimiento corporal se va reduciendo.** Hay escasos movimientos espontáneos unidos a



una pérdida grande de energía. La persona deprimida, con frecuencia, se siente sin energía. La tristeza es una emoción pasiva y la persona queda a veces como paralizada. Habla poco, con una voz baja y monótona. Mantiene la mirada hacia abajo, la postura encorvada y la cara se pliega descendiendo las cejas y la zona externa de los labios. Sentimiento de estar paralizado, con lentitud y torpeza de movimientos. Según Castilla del Pino casi todos los depresivos han padecido una adolescencia en la que han sufrido por su incapacidad para la acción. La persona deprimida se encierra corporalmente, encorva la columna y disminuye al mínimo la respiración. Hay una “parálisis de la voluntad”.

11. **Disminuye la expresión facial.** Muestran poca expresividad en la cara.
12. **Se reduce también la expresión verbal.** Se pierde la fluidez de la palabra.
13. **Pueden tener al mismo tiempo sentimientos de culpa.** Suelen vivir sentimientos de culpa o ansiedad ante el placer.
14. **A veces viven y aceptan la depresión como un autocastigo. Se hacen muchos autorreproches.**
15. **Disminuye la capacidad de memoria y la capacidad para concentrarse.** El depresivo está como “ido”, ensimismado. Cuando decimos que con el paso de los años se pierde la memoria, lo que normalmente ocurre, tanto en los deprimidos como en los no deprimidos, no es verdaderamente la pérdida de la memoria sino la pérdida de atención. La persona deprimida está tanto en sus pensamientos, dando y dando vueltas, que pierde la atención por el mundo exterior. Puede tener ideas repetitivas de muerte o suicidio.
16. **Sensaciones diversas:** insomnio, falta de apetito, estreñimiento, disminución de la capacidad sexual, sensación de fatiga muscular, fatiga o cansancio grande.



17. **La depresión se ve acompañada de síntomas de enfermedades físicas diversas:** molestias y dolores del aparato digestivo, estreñimiento, ardor de estómago, gases; dolores de cabeza, dolores de tipo reumático y malestar general, síntomas en el corazón, la circulación y la respiración. Estos síntomas pueden hacer pensar en una enfermedad física que enmascara la depresión. Hay depresiones atípicas, larvadas o enmascaradas en los que los síntomas somáticos o corporales se presentan en primer plano y los psíquicos en segundo. En estas personas predominan los síntomas físicos o los neurovegetativos y puede parecer un enfermo crónico.
18. **Descuido de la apariencia personal, del aseo y de la higiene básicas.** Descuido y olvido del cuerpo.
19. **Generalizan con facilidad.** Si alguien no se ha portado bien con ellos acaban diciendo que los demás le engañan y no se portan bien con él, y que el mundo es cruel.
20. **Sacan conclusiones precipitadas.** Pueden presumir de leer los pensamientos de los demás. Por ejemplo “saben” que el otro está deprimido aunque no sea cierto. Y claro está los pensamientos acerca de algo o de alguien se encuentran teñidos de negro. Igualmente viven lo que se conoce como **la rueda de la fortuna**: creen que algo les va a salir mal aunque no haya indicios para pensarlo.
21. **Filtro mental.** Se fijan a través de su filtro mental en la “parte de la botella medio vacía”. Se fijan en los errores que cometen, incapaces de ver sus aciertos. Exageran unos acontecimientos y minimizan otros. Exageran la importancia de los éxitos verdaderos o supuestos de los de sus compañeros y minusvaloran los propios. Además se encuentran constantemente **rumiando** sus propios pensamientos.
22. **Sobreexigencia.** La sobreexigencia y el afán de perfeccionismo acompañan con frecuencia a las personas deprimidas. Se ponen



el listón muy algo y al no poder llegar se deprimen, se culpan y se sienten fracasados.

23. **Personalizan y tienen tendencia a atribuirse la responsabilidad de errores o hechos externos** aunque no haya ninguna base para ello.
24. **Sensación de que el tiempo transcurre con gran lentitud o de que se ha detenido.**
25. **Pérdida del apetito o de las ganas de comer. Cambios en los hábitos de alimentación.**
26. **Cambios en los patrones del sueño. El insomnio es el síntoma más importante de la depresión junto al gran sentimiento de tristeza.** Ocho de cada diez depresivos sufren de insomnio. Hay muchas depresiones que comienzan con problemas en el dormir. Con frecuencia despiertan a la madrugada y no pueden volverse a dormir. Otras veces la persona deprimida quiere dormir y dormir como evasión ante la vida sin alicientes en la que está inmersa.
27. **Puede haber variaciones cíclicas diurnas y estacionales del estado de humor.** Durante el día se encuentran mejor por la tarde y por la mañana les cuesta levantarse de la cama. Puede tener recaídas en primavera y otoño.

La cultura, la sociedad y la clase social a la que pertenece la persona deprimida pueden influir en la vivencia y en la expresión de los síntomas de la depresión. En algunas culturas predominan más los síntomas físicos de cansancio o debilidad y las quejas corporales que el vacío emocional o los “problemas de nervios”.

Así pues, caracterizamos a la tristeza como un sentimiento aumentado y a la depresión como una defensa, como un mecanismo de defensa de la persona para no sentir o para sentir menos o anular todo sentimiento y emoción. No para hacerse daño, sino como un mecanismo psicológico mediante el cual al sentir menos, sufre menos.



SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN

- Constante pesimismo o sensación de derrotismo
- Rechazan lo positivo
- Sentimiento de desesperanza
- Baja autoestima y baja confianza en sí mismo. Incapacidad para tomar decisiones sencillas. Desvalorización de sí mismo
- Sensación de un “muro” invisible que nos separa de los demás y nos aísla
- No hay capacidad de disfrutar de la vida
- Se fijan y recrean en los malos recuerdos del pasado y temen al futuro
- Se sienten fácilmente heridos por lo que les dicen o hacen los demás
- Sienten con frecuencia desconfianza y muchas veces se sienten “traicionados
- Disminuye la actividad física y el movimiento corporal se va reduciendo
- Disminuye la expresión facial
- Se reduce también la expresión verbal
- Pueden tener al mismo tiempo sentimientos de culpa
- A veces viven y aceptan la depresión como un autocastigo. Se hacen muchos autorreproches.
- Disminuye la capacidad de memoria y la capacidad para concentrarse
- Sensaciones diversas: insomnio, falta de apetito, estreñimiento, disminución de la capacidad sexual, sensación de fatiga muscular, fatiga o cansancio grande
- La depresión se ve acompañada de síntomas de enfermedades físicas diversas
- Descuido de la apariencia personal, del aseo y de la higiene básicas
- Generalizan con facilidad
- Sacan conclusiones precipitadas
- Filtro mental
- Sobreexigencia
- Personalizan y tienen tendencia a atribuirse la responsabilidad de errores o hechos externos
- Sensación de que el tiempo transcurre con gran lentitud o de que se ha detenido
- Pérdida del apetito o de las ganas de comer. Cambios en los hábitos de alimentación
- Cambios en los patrones del sueño. El insomnio es el síntoma más importante de la depresión junto al gran sentimiento de tristeza
- Puede haber variaciones cíclicas diurnas y estacionales del estado de humor



Las causas más importantes de la depresión

Vemos a continuación las causas más importantes de la depresión:

1. No expresar las emociones que sentimos

Callarnos las cosas. Resignarnos o hacernos sumisos ante las situaciones de la vida o la presencia de los demás, la mayoría de las veces por miedo al que dirán, al abandono o al rechazo. La resignación, el conformismo y la sumisión o el sometimiento ante las personas, instituciones sociales o grupos de poder, pueden llevarnos a la depresión. Hoy en día se reprimen las emociones en vez de canalizarlas o encauzarlas. Expresar es “ex-presar”, sacar hacia el exterior algo que está preso en nuestro interior. Algunos de los que se deprimen se han impuesto a sí mismos la regla de no quejarse nunca. Sea lo que sea lo que ocurra, ellos no dicen nada.

Muchas personas se han empeñado tanto en lo que deben sentir que han perdido contacto con lo que sienten de verdad.

2. Ira o rabia vuelta hacia sí mismo

Nos da miedo liberar la rabia por el miedo a que dirán de mí, a no ser buena persona, a hacer daño...y esa rabia se transforma en depresión. La depresión es una buena manera de no contactar con el núcleo de rabia subyacente por miedo a perder el control, hacer daño y destruir. Mejor no contactar con la rabia ni dejarla salir por si acaso y para ello me mantengo en la depresión. (Es la rabia interiorizada o introyectada). En esta situación una persona puede llorar para no rabiar.

3. Te sacrificas por los demás

Cuando nos sacrificamos demasiado por los demás, esperamos con frecuencia, que los demás nos devuelvan algo, aunque sólo sea una sonrisa. Y cuando ellos no nos responden como esperamos podemos entrar en la depresión, o en la rabia. Cuando ayudamos de más esperamos que nos lo devuelvan y si no nos lo devuelven nos deprimimos. Nos vaciamos tanto con los que convivimos que nos quedamos sin energía y entramos en la depresión.

Con la depresión hay algunos que hacen pagar a sus familiares y amigos lo “mal” que se han portado con él, ya que piensa que ha



hecho mucho por los demás y estos no hacen nada por él. Como dice Doroty Rowe: *“hay mucha gente deprimida que está preparada para dejarse morir de hambre con la esperanza de que su familia se arrodille alrededor de su lecho de muerte y les suplique que les perdone”*.

Por otro lado bajo la necesidad compulsiva de ayudar a los demás se puede esconder el miedo a no ser querido, a la propia soledad. Esta persona huye del miedo a que nadie se preocupe por ella. Una huída hacia delante.

Este juego se puede ver completado en el hecho de que la pareja del deprimido puede necesitar a su vez que alguien dependa de él. Entonces, como muchas veces decimos, se juntan el hambre con las ganas de comer. En consecuencia se garantiza la cronificación de la depresión.

Doroty Rowe en su libro *La depresión* nos habla de un juego más: *“Algunos de vosotros sentís que es mucho, mucho mejor que vuestro cónyuge se quede seguro en casa donde podéis tenerlo controlado. Y qué mejor forma de mantener a tu cónyuge a salvo que tenerlo deprimido”*. *“Tu cónyuge deprimido no saldrá, ni hará cosas o conocerá a gente en situaciones que estén fuera de control, o tu devoto cónyuge no te dejará, enfermo y deprimido, mientras necesites que alguien te cuide... Así, la víctima puede encarcelar al carcelero, del mismo modo que el carcelero puede encarcelar a la víctima, y el resultado es un punto muerto”*.

Algunas de las personas que ayudan de más y van de “salvadores” tienen lo que en cierta ocasión alguien dijo a Arthur Koestler: *“La vanidad de dar pero no la generosidad de aceptar”*.

4. Baja autoestima o valoración y la no aceptación de si mismo

Hay una gran distancia o separación entre lo que yo soy y lo que debería ser o debería haber sido, según lo que esperan de nosotros los demás o la sociedad. Eso que los demás esperan de mí lo incorporo y ahora soy yo mismo quien me siento mal por no ser de otra manera. Cuando lo que yo soy o la vida que llevo se encuentra lejos de lo que quisiera ser o debería ser según el **Yo ideal** propio o impuesto por la sociedad y si además no me acepto tal como soy, puedo encaminarme hacia la depresión.



5. No alcanzar un ideal

Poner el listón muy alto sin poder saltar dicha altura, no llegar a “dar la talla”, es una causa importante de depresión. Una persona demasiado autoexigente o perfeccionista puede entrar en la depresión al no alcanzar la realización de sus proyectos. No alcanzar un ideal o una ilusión nos lleva a la desilusión y a la sensación de fracaso. La desilusión es el resultado de no alcanzar una ilusión. La persona ha perdido o le falta algo que quería, necesitaba o creía que necesitaba. En una sociedad competitiva como la actual no queremos solo llegar a realizar un ideal, sino lo que es más grave, “ser más que” fulanito, ser el mejor de todos... y si no lo conseguimos podemos entrar en una depresión.

Muchas veces tras la persona perfeccionista o autoexigente hay un intento de demostrar a la “figura del padre” que es capaz de salir hacia delante sin la ayuda de nadie. Y Como dijo Alan Watts, *“cualquier sistema que se aproxime al autocontrol perfecto también se aproxima a la autofrustración perfecta”*.

6. Vivir de fantasías, ilusiones o sueños irreales

Las personas que viven de los sueños o de ilusiones, es decir, “sin pisar tierra”, poco a poco o bruscamente se ven expulsados o se caen de su paraíso.

Dice Antonio Blay: *“Las depresiones psicológicas siempre son este sentido de fracaso de lo que yo había creado como ideal. Toda depresión se produce porque uno siente que se le ha caído aquello en lo que ponía una ilusión. Tan ilusoria era la ilusión como luego la depresión. Es la consecuencia inevitable de vivir sobre realidades falsas”*.

7. Buscamos fuentes externas de satisfacción o que los demás cumplan nuestras expectativas y cubran nuestras carencias

Cuando los demás no nos satisfacen y mucho menos cumplen nuestras expectativas o cubren nuestras carencias en amor, seguridad, valoración, protección, eso nos abre el camino hacia la depresión. La persona dependiente, física y/o emocionalmente de los demás llega más fácilmente a la depresión. Cuando dependemos de que los demás nos satisfagan nuestras propias necesidades de sentir placer y amor, fácilmente



podemos vivir la frustración de no ver cumplidas nuestras esperanzas, sumergiéndonos así en la frustración, en la depresión y en la rabia.

De niños necesitamos que nos quieran y nos protejan. Si esto no ocurre, el niño comienza a desconectarse cada vez más de sí mismo, de los demás e incluso de todo lo que le rodea, incluyendo la naturaleza, para no sentir el tremendo dolor del abandono existencial. Esta desconexión la vive como una falta, un vacío que también le puede llevar hacia la insensibilidad. Cuando necesitamos que los demás nos respondan como queremos, si no lo hacen, podemos entrar en procesos depresivos.

8. Sensación de pérdida. Pérdida de un ser querido, pérdida económica, de la juventud, fuerza física, virilidad o belleza física

La sensación de la pérdida de un ser querido acelera la aparición de una depresión.

Muchas veces dicha depresión surge para no afrontar el sentimiento de culpa motivado por la sensación de “no habernos portado bien con el desaparecido” o de haber “perdido el tiempo” y no haberlo aprovechado mientras vivía, de no expresar algo que quería expresarle. Y ahora que la persona ha “desaparecido” no podemos decirle o hacerle aquello que queremos. Estos asuntos quedan pendientes e inacabados.

Vivimos además en el mundo de la apariencia y cualquier pérdida de los valores superficiales o aparentes nos puede llevar a la depresión. El paso de los años y la aparición de las arrugas en la cara son causa de depresión. Cuando cumplimos los cincuenta o los sesenta podemos deprimirnos por la juventud perdida. Igualmente la pérdida económica brusca e inesperada puede abrirnos el camino a la sensación de fracaso y a la depresión. Otras personas, en la misma situación lo viven como un reto y lo afrontan, saliendo internamente enriquecidos de la situación.

9. Enfermedad larga, difícil y dolorosa

En los procesos de enfermedades crónicas y graves, más aún si se acompañan de síntomas dolorosos, la persona puede acabar en depresión, especialmente cuando no tiene ninguna esperanza de curación. Ocurre lo mismo en las enfermedades incapacitantes, en las enferme-



dades reumáticas que limitan los movimientos e impiden una vida normal, en la enfermedad del Parkinson o en los trastornos del sistema nervioso. Muchas veces ocurre al contrario, primero aparece la depresión crónica y luego surge una enfermedad más o menos grave. El cáncer es una enfermedad que se relaciona con etapas largas de depresión.

10. El sentimiento de culpabilidad

Por ejemplo, una madre que tiene un hijo con alguna discapacidad tanto física como psíquica, vive sentimientos encontrados de amor hacia él con otros, más o menos temporales, de rechazo, porque se siente agobiada o desbordada ante la atención que el hijo solicita. Esta ambivalencia le puede hacer sentirse culpable y entrar en la depresión. Otras veces ante ese sentimiento de culpa puede elegir la actitud compensatoria de ser buena madre o más bien de ser la mejor madre y la más dedicada a su hijo, olvidándose incluso de sí misma. Tras una necesidad de superprotección, puede haber un sentimiento de no ser buena madre.

A veces el deprimido se siente mala persona, se culpabiliza por ello y se castiga con la depresión. Como dice Doroty Rowe: *“Si te consideras a ti mismo esencialmente malo, puede que pienses que no mereces ser feliz. Lo que te mereces es estar deprimido. No es simplemente que no merezcas ser feliz, puede que veas la depresión como tu castigo por no ser suficientemente bueno. Deberías haber hecho un esfuerzo mayor, hacerlo mejor”*.

Para ser bueno tienes que deprimirte y estar deprimido es la evidencia de que estás siendo bueno. Mediante el supuesto martirio la persona intenta lavar sus culpas y cualquier acontecimiento puede ser bueno para el autosacrificio. Este hecho encaja totalmente con la tradición judeocristiana de nuestra sociedad basada en la creencia que a través del sufrimiento y del autosacrificio llegamos a ser mejores personas. Según dicha creencia, para conseguir esta meta la alegría y el placer pueden ser verdaderos obstáculos.

11. Depresión por agotamiento

Esta depresión puede llegar por haber trabajado en exceso o haber mantenido una actividad por encima de nuestras posibilidades. La persona se entrega tanto a su trabajo, a ayudar a los demás, etc.



que se olvida de su recuperación y de tomarse el tiempo para ella misma. En estos casos puede llegar la depresión que le lleva a descansar y a la recuperación tras el descanso.

12. Depresión cíclica en la mujer

La mujer en su carácter es más cíclica que el hombre y al hombre le cuesta a veces darse cuenta de este hecho. La mujer siente cambios emocionales antes o después de la menstruación. Es típica también la depresión posparto.

13. Depresión estacional

Es típica la depresión estacional, especialmente la depresión otoñal, cuando los días son más cortos, hay mucha menos luz, la persona vuelve al trabajo tras las vacaciones del verano, etcétera.

14. Depresión por desarraigo

Esta depresión surge debido a la pérdida de hogar o cuando la persona se ve obligada a ir a vivir a otra ciudad u otro país en el caso de los inmigrantes. Estas personas dejan un entorno conocido y amado para aventurarse en otro que a veces incluso les rechaza más o menos abiertamente. A estas dificultades se añade muchas veces el desconocimiento del idioma del nuevo país, con lo que el aislamiento se ve agravado.

15. Por no sentirse comprendido

Los demás dicen que te aman, pero tú sabes muy bien que si de verdad te amasen te comprenderían y por eso su incomprensión te disgusta todavía más. La persona deprimida olvida que se puede amar a alguien sin comprenderla verdaderamente. Ocurre con frecuencia que toleramos y comprendemos mucho más los comportamientos de nuestros amigos que el de nuestra pareja.

16. Las ganancias secundarias

En muchos procesos de depresión la persona obtiene ganancias secundarias por su condición. Como dice Doroty Rowe: *“Existe una gran ventaja en considerarte indefenso y en poder de los demás. No tienes que*



ser responsable por ti mismo. Otros toman todas las decisiones, y cuando las cosas se ponen feas pueden echarles las culpas a ellos. Y las cosas siempre se ponen feas. Tú lo sabes. Por eso siempre esperas lo peor”.

Con frecuencia la persona deprimida obtiene amor y atención a través de su situación.

Los familiares del deprimido pueden encontrarse frustrados y enfadados con él, pero no se atreven a expresar su negatividad con alguien que se supone está enfermo y se encuentra bajo tratamiento médico. ¡No, no le digas eso, ya sabes como está! Esta ausencia de confrontación de nuestros familiares y amigos se convierte en otra ganancia secundaria de la depresión.

Además si eres optimista y te alegras de vivir, sabes que llegará el momento en el que puedes ser abatido por el dolor de la decepción. Por ello cuando estás deprimido puedes elegir la depresión para no sentir el dolor de la pérdida o de la decepción. Para luego no tener que sufrir prefiero no alegrarme demasiado. El sufrimiento de la depresión me da cierta seguridad de no sufrir muchos altibajos. El túnel oscuro de la depresión se convierte en un lugar no cómodo pero seguro, en el que no me tengo que arriesgar a relacionarme con los demás. Fuera los peligros acechan. Las ganancias secundarias de la depresión pueden aparecer por imitación de modelos familiares, sociales o incluso culturales.

17. Sentirse víctima

Puede llegar el momento en el que la persona esté tan centrada en su sufrimiento que no se de cuenta del sufrimiento de los demás. Su sufrimiento le parece el mayor de los sufrimientos y puede elegir el papel de “víctima”: ¡pobrecita yo, nadie me quiere! Su problema es el mayor de los problemas. Esto cronifica la depresión. La persona que se autocompadece puede tener dificultades para salir de la depresión.

18. Los sentimientos de soledad y de fracaso nos llevan directamente a la depresión

Y la soledad más grande es la del que vive rodeado de muchas personas. En las grandes ciudades muchas personas se sienten solas.



19. Los cambios provocados por nuevos estilos de vida favorecen la depresión. El descontrolado ritmo de vida, la falta de comunicación con los demás, la ausencia de comprensión por la gente que nos rodea y el aislamiento social son causas de depresión.

20. Debemos tener en cuenta que el consumo de fármacos y algunas enfermedades pueden producir, desencadenar o favorecer la depresión. El hipotiroidismo y la hipofunción de la corteza suprarrenal (enfermedad de Addison) pueden producir cuadros depresivos.

CAUSAS DE LA DEPRESIÓN

- No expresar las emociones que sentimos
- Ira o rabia vuelta hacia sí mismo
- Sacrificarse por los demás
- Baja autoestima o valoración y la no aceptación de sí mismo
- No alcanzar un ideal
- Vivir de fantasías, ilusiones o sueños irreales
- Buscar fuentes externas de satisfacción o que los demás cumplan nuestras expectativas y cubran nuestras carencias
- Sensación de pérdida
- Enfermedad larga, difícil y dolorosa
- El sentimiento de culpabilidad
- Depresión por agotamiento
- Depresión cíclica en la mujer
- Depresión estacional
- Depresión por desarraigo
- Por no sentirse comprendido
- Ganancias secundarias
- Sentirse víctima
- Los sentimientos de soledad y de fracaso nos llevan directamente a la depresión
- Los cambios provocados por nuevos estilos de vida favorecen la depresión
- Debemos tener en cuenta que el consumo de fármacos y algunas enfermedades pueden producir, desencadenar o favorecer la depresión



Los medicamentos antidepresivos

Los medicamentos sólo pueden tapar una depresión, no curarla. En ocasiones, es necesario recurrir a la medicación cuando la persona está muy deprimida y pasando por una crisis muy fuerte y profunda, pero siempre temporalmente y como un bastón que ayude a la persona a caminar. La curación de la depresión no pasa por los antidepresivos, sino por exteriorizar mucha rabia reprimida.

En mi opinión no hay una sola persona que se pueda curar, verdaderamente CURAR con mayúsculas de la depresión, sin pasar por la expresión de esa rabia que todavía tiene acumulada. Otra cosa es que con medicamentos se puedan anular las sensaciones, sentimientos, y las emociones. Pero si realmente una persona con una depresión muy grave se quiere curar, inevitablemente tiene que exteriorizar y manifestar esa rabia profunda, esa rabia que muchas veces no ha sido canalizada hacia fuera y que vuelve en forma de agresión a si mismo porque no se atreve a agredir al otro.

Además podemos ampliar el campo terapéutico tratando a la persona con remedios homeopáticos, antroposóficos, acupuntura, naturismo, etc. Suele suceder con frecuencia que la persona deprimida no puede dormir bien y reclama algún remedio. En estos casos es mejor intentarlo por un remedio de los anteriores o similar antes que un medicamento de la medicina convencional por sus efectos secundarios perjudiciales.

Cuéntame ¿cómo te encuentras?

Ante la persona deprimida aconsejamos expresarle nuestro afecto, pero sin dejarse manejar por el deprimido y al mismo tiempo sin acorralarlo ni presionarlo. Que no tenga la sensación, ni de abandono ni de acoso. Pero que tampoco nos maneje a través de la depresión. Decirle las cosas pero con especial cariño. Con frecuencia la persona deprimida, haciéndose la víctima, manipula la vida de los demás y los utiliza como sus sirvientes.



Una persona deprimida necesita ante todo que **alguien le escuche**. La primera terapia es escuchar a los demás, podemos decirle “cuéntame, cómo te sientes”. Y para ello no se necesita ser médico ni psicólogo. Pero escuchar no es tan fácil. Para escuchar tenemos que acallar nuestros pensamientos. Continuamente nos estamos hablando a nosotros mismos. Tenemos la cabeza como una radio abierta y pasamos de canal a canal continuamente, sin escuchar lo que puede venir del exterior. Lo primero que hay que hacer es acallar los pensamientos, acallar la mente, disminuir el ruido mental. Cuando la mente se para, se puede escuchar al otro, se puede “estar en el otro”.

Esa capacidad de empatía, como se suele decir a nivel psicológico, esa capacidad de vivir y sentir a la otra persona, es muy necesaria. No se trata de pensar sobre la otra persona sino de sentirla. Si pensamos nos separamos de ella. Es justo lo contrario de la violencia. Cuando pensamos sobre una persona es muy fácil caer en un segundo paso, juzgarla y si la estoy juzgando es muy fácil que acabe condenándola y termino proyectando en ella mis historias y mis vivencias, sobre todo las no aceptadas ni reconocidas. Lo que no me gusta ni acepto de mí lo veo en el otro y lo critico, lo juzgo, lo condeno y lo castigo. Este mecanismo de defensa psicológico es lo que se conoce como **proyección**. Veo en los demás “**la sombra**” como le llamó Jung, aquello que no me gusta ni acepto de mí, la parte que no quiero ver en mí mismo: impulsos, sensaciones, sentimientos... y entonces lo proyecto hacia los demás. Veo en los demás aquello que no acepto ni reconozco en mi mismo. Decía Unamuno: *“De ordinario lo que aborrecemos en otros lo aborrecemos por sentirlo en nosotros. No nos molestan aquellos defectos que nosotros no tenemos”*.

Rof Carballo, que era gallego, comenta con respecto a la creencia en las ánimas y el culto a los espectros por parte de su pueblo, por ej. La Santa Compañía, que, *“el gallego proyecta sus miedos subconscientes y así los puede conjurar, igual que cuando era niño. Los fantasmas que pasean, en procesión por la noche son un cariñoso símbolo de su propia Sombra. Es una singular forma de proyectar la Sombra propia, de verla en*



los demás y así, por tanto, mitigada". Muchas culturas proyectan sus miedos y sombras en creencias y mitos, tengan o no una base real.

En general cuando hablamos a los demás de terceras personas ausentes, estamos diciendo más de nosotros mismos que de dichas personas. Cuando con el dedo índice, "indicamos" o señalamos al otro, no podemos olvidar que otros tres dedos nos señalan. Podéis hacer la prueba.

La relación con los demás me hace ver cosas de mí de las que no soy consciente. Cada una de las personas que conviven conmigo me reflejan, como un espejo, partes de mí que muchas veces no quiero ver. Cuando me encuentro con una persona que no me gusta o no me cae bien, con frecuencia estoy viendo en ella partes de mí que no acepto, no reconozco, no me gustan. Cuando me encuentro con personas que me gustan o me caen bien, estas personas reflejan partes de mí que acepto y quiero.

Las personas nunca vemos el mundo de la misma manera ni reaccionamos de la misma manera ante él. Cada uno de nosotros ve el mundo de manera totalmente diferente. Si vamos a una ciudad cada uno de nosotros verá una ciudad diferente. Un arquitecto verá las casas, los colores, las formas, las ventanas, etc. Un farmacéutico verá las farmacias, los medicamentos que tienen, su decoración etc. Un médico higienista pensará: "a esta persona le hace falta 20 días de ayuno, le sobran 15 kg.", "aquella otra persona cojea, mejor si pegara una patada al aire de vez en cuando, para así descargar la rabia", etc.

Además, con frecuencia, cada uno de nosotros no actuamos en el mundo sino que reaccionamos ante él y sus circunstancias. Si los demás me dicen que me quieren, me siento con el pecho abierto, me siento muy querido, muy lleno. Si los demás me dicen que no me quieren me derrumbo, me siento poca cosa. Si hablando con nosotros os dijera "¡Sois todos unos idiotas!", más de uno diría "sí, tiene razón, ya me lo decía mi madre, mi madre tenía razón", unos cuantos dirían burlándose "¡Idiota serás tú!", y otros saltarían de la silla y me dirían enfrentándose con migo "¡A que no lo repites otra vez!".



Ante la misma situación cada uno de nosotros estamos reaccionando de una forma diferente, y creemos que elegimos nuestra acción. Hay mucha diferencia entre acción y reacción. Muchas veces no actuamos, sino que según lo que nos digan o nos hagan, reaccionamos.

Soy de los que creen que hay una ley en la Naturaleza que hace que la vida nos presente, según sea nuestro carácter, a aquellas personas que nos harán trabajar ese determinado carácter o una determinada historia. La vida en sí misma intentará cerrar el círculo. Cada una de las personas que nos encontramos en la vida será un espejo de nuestra propia realidad. Si va con nosotros el miedo y la culpa, nos encontraremos con personas que despertarán en nosotros el miedo y la culpa. Si con nosotros va la rabia y el resentimiento, nos encontraremos una y otra vez con personas que nos hagan trabajar esas emociones.

El nombre "*Chamán*", sanador de los indios americanos, (palabra que tiene su origen en Siberia), quiere decir "hombre espíritu, hombre medicina, hombre sanación". Los chamanes llaman "*pinche tirano*" a aquella persona que nos está pinchando y haciendo trabajar continuamente. Tendríamos que dar las gracias a esas personas, porque si todos nos dijeran lo buenos que somos, y nos dieran coba no progresaríamos ni evolucionaríamos nunca. Nuestra estructura psicológica y emocional y la forma de carácter seguirían siendo siempre las mismas. En realidad nos podemos continuamente re-construir y progresar gracias también a las personas que están una vez tras otra metiéndonos el dedo en el ojo.

Pulimos nuestro carácter en contacto con las personas con las que convivimos y gracias a ellas. Cada una de ellas es un espejo en el que vemos parte de nosotros que normalmente no vemos o no queremos reconocer. Del mismo modo que no podríamos ver nuestra cara si no existieran los espejos, así nos reflejamos en los demás y vemos partes de nosotros que de otra manera no veríamos. En este sentido digo que una de las mejores terapias es, desde luego, convivir con las personas más cercanas: padres, pareja, hijos, etc., porque son las personas que más nos conocen y nos meten el dedo en la llaga haciéndonos evolucionar.



Muchas veces tenemos una disculpa al decir “yo soy así porque no me quisieron de niño, porque no me cuidaron, no me protegieron, no me valoraron, no me estimaron...”. Y no nos damos cuenta de que con esta excusa no asumimos nuestra responsabilidad en las situaciones que vivimos. Y la palabra responsabilidad, aunque con frecuencia distorsionada y manipulada actualmente, viene etimológicamente de la capacidad de responder, de dar respuesta.

Cada uno de los hijos nacidos de los mismos padres responden de forma totalmente diferente y desarrollan un carácter distinto a pesar de tener los mismos padres, y recibir los mismos o parecidos cuidados. Ante la misma situación encontramos formas diferentes y personales de reaccionar. Soy de la opinión de que uno no aprende las cosas o su carácter de sus padres, sino que el padre y la madre por su forma de ser, por su forma de actuar, a veces queriendo, otras maltratando, a veces con aciertos y otras con desaciertos, a veces con encuentros y otras con desencuentros, despertaron en mí lo que yo tenía o traía. Actualizaron mi potencial, mientras que en mi hermano, cuyo carácter puede ser totalmente contrario al mío despertaron otras cosas diferentes. Los padres y todas las personas que nos rodean nos ayudan a desarrollar, desenvolver o sacar a la luz nuestro ser profundo, a veces con facilidades y otras con trabas.

Antonio Blay dice que cada uno de nosotros viene a actualizar las **potencialidades** que mantenemos en nuestro interior, o lo que somos en lo más profundo de nosotros mismos. Para actualizar esa potencialidad nos encontraremos con personas, que a veces queriéndonos y protegiéndonos nos ayudan a lograrlo, y otras veces nos ayudan pinchándonos y poniéndonos al borde de caer en la depresión, en la angustia o la rabia, en la agresividad o incluso en la violencia. Logran así empujarnos en el camino del “**conócete a ti mismo**”. Todas las personas que nos encontramos en la vida nos hacen caminar. Nos estamos conociendo poco a poco a nosotros mismos y con frecuencia este camino lo hacemos en nuestra relación con los demás y el reflejo que despierta cosas en nosotros. Muchas veces



echamos las culpas a los demás cuando en realidad nos hacen ver partes de nosotros que no aceptamos ni queremos.

A veces la depresión se hace crónica porque la persona, al igual que en tantos otros procesos, obtiene ganancias secundarias como ya lo hemos visto antes. La persona deprimida, con frecuencia, no tiene que trabajar, no necesita fortalecer su voluntad para seguir viviendo, tiene la atención, la preocupación y el cariño de los que le rodean y eso es una peligrosa ganancia secundaria que puede prolongar su estado. En la depresión y en otros muchos estados, ocurre que la persona no quiere una verdadera curación, sólo quiere que le alivien los síntomas, mientras sigue con los mismos esquemas o guiones de vida. Muchas personas cuando van al médico o al psiquiatra no buscan la curación, no buscan salir de su situación con esfuerzo y revisión de sus guiones de vida, lo único que buscan es que le alivien el sufrimiento, y a ser posible sin ningún esfuerzo, sin cambiar de vida.

Hay personas, como indica J. A. Vallejo Nágera, que tienen predisposición a la depresión. Son personas que son frágiles ante la adversidad y pueden llegar a abandonarse a la depresión. Otros son crónicamente tristes y pesimistas, que sólo ven el lado negro de las cosas o la parte de la botella medio vacía. Pueden ser susceptibles y se sienten fácilmente heridos por los demás y creen que las cosas van a ir cada vez peor. Suelen ser pasivos y exigentes con los demás en el plano afectivo.

A veces no se vive la depresión mientras permanece latente hasta que se destapa por un gran disgusto o contratiempo, un acontecimiento desagradable y que surge de repente. La cobertura o autoprotección anterior no es suficientemente eficaz en tiempo de crisis. A la depresión crónica y anclada en la persona se le conoce también como “depresión cristalizada” (J. J. López Ibor). La forma de interpretar los reveses, los contratiempos y las frustraciones tiene que ver con la predisposición o no hacia la depresión.

Dice Pierre Weil: *“Según las investigaciones más recientes, la depresión es responsable del cáncer a resultas de su acción sobre el sistema límbico (del cerebro), que provoca una disminución de la actividad inmunológica del hipo-*



tálamo y el aumento de las células anormales bajo influencia pituitaria (pituitaria o glándula hipófisis, situada en el cerebro y director de orquesta de las glándulas endocrinas), y por sus relaciones con el sistema endocrino en general".

La depresión es mucho más frecuente en los países desarrollados o más ricos. Tiene que ver con la pérdida de sentido de la vida y la falta de relaciones afectivas de apoyo en los momentos de crisis. El aumento creciente del individualismo e incomunicación y la falta de una **red de apoyo afectivo** ante la caída emocional, son causas importantes de depresión actualmente. Incluso la falta de creencias religiosas o el desengaño sufrido por muchas personas ante las instituciones religiosas por su apoyo a los que ostentan el poder, es causa de una falta de apoyo más. La vida en las grandes ciudades favorece, al contrario de lo que pueda parecer, el aislamiento y la soledad.

A veces la persona vive lo que se llama duelo patológico. Personas que no se consuelan de la pérdida por muerte de un ser querido y prolongan durante años el luto externo e interno. Estas personas apenas salen de casa o lo hacen sólo para ir directamente al cementerio durante años. Como dice J. A. Vallejo Nágera, en estos casos casi siempre se encuentra una reacción ambivalente de amor-odio. No les perdonan haberles dejado. El duelo es un reproche al muerto: "me has abandonado". Otras veces existe el sentimiento de no haberse portado bien con el fallecido o de no haber aprovechado y compartido suficientemente su vida con él.

Frecuentemente tras el recuerdo continuo del amigo o familiar muerto hay una sensación de culpa, de no haber sido mejor con él o ella en vida, no haberle ayudado cuando nos pidió ayuda, no darnos cuenta de que se estaba muriendo o no estar presentes cuando se murió. Esta sensación de culpa y de no haber actuado correctamente, en la realidad o en nuestro pensamiento, se encuentra muchas veces tras el excesivo recuerdo de un ser querido ausente o fallecido. La persona que queda en este mundo se siente agresiva frente a la que se va. Pero con frecuencia una parte de esa agresividad se vuelve hacia sí misma. La depresión puede ser el resultado de esta censura y ataque de una parte de la persona (lo que en psicoanálisis se llama super-yo)



hacia otra parte de la misma persona. Una parte inmoviliza y llena de reproches a la otra mientras la somete. Todo ello mezclado con sentimientos de culpa. Una parte de nosotros, una **subpersonalidad** intenta anular a otra de las distintas subpersonalidades que forman nuestro carácter.

También ante la muerte de la persona amada surge en lo más profundo del ser humano el sentimiento de invalidez y abandono, ya que esa persona sirve de *soporte afectivo*. Y por ello suele ser muy frecuente como primera reacción la de negarse a creer su muerte, ¡no puede ser!, ¡si hace unas horas estuvimos juntos! Como dice Rof Carballo: *“La muerte es reconocida por la capa consciente, pero no lo es por la inconsciente, que continua negando el acontecimiento”*. Y comenta este autor que la persona que sufre la muerte empieza a adoptar los gestos y las actitudes de éste y hasta la apariencia física del fallecido, por **identificación**. Incluso puede llegar a sentir los síntomas de la enfermedad que le llevaron a la muerte. *“Parece como si al perder un ser querido, nuestra reacción de protesta fuera la de incorporarlo a nuestro ser para evitar que desaparezca del todo”*.

Síndrome bipolar

La depresión puede verse también acompañada de periodos alternos de excitación, exaltación y pensamientos acelerados, conocidos en términos médicos y psicológicos como manía. Es muy conocido el **síndrome bipolar**, llamado antes manicodepresivo, en el que se alternan los periodos de depresión con los de manía o euforia desbordante.

En la segunda época o de **manía** todo se ve de color rosa y parece también fácil, contagiando igualmente su alegría a los demás. Al tiempo que vive la fase de euforia desmedida y delirios de grandeza, la persona es muy excitable, irritable y susceptible, alterándose por cualquier cosa. Se enfada fácilmente y puede agredir con facilidad. Puede gastar o derrochar grandes cantidades de dinero en poco tiempo o por ejemplo donar todo su dinero y llamar por teléfono a las cua-



tro de la madrugada para felicitar a un amigo. La persona se siente omnipotente y vive peligrosamente conduciéndose con conductas de alto riesgo. Puede llegar a suicidarse.

Hay un cambio brusco de humor o labilidad afectiva sin causa aparente. La persona entonces se vuelve muy susceptible, irritable y paranoide.

La persona se encuentra muy inquieta, duerme muy poquitas horas y mantiene un tono vital elevado, con aceleración del pulso, de la tensión sanguínea, del metabolismo, etc. Con frecuencia hay hipersexualidad. Manifiestan muchas ganas de hablar y lo hacen de forma compulsiva, agresiva y vulgar. Poca constancia para terminar una tarea y poca capacidad de juicio.

Se debe tener en cuenta si la persona consume fármacos antidepresivos, ya que estos pueden precipitar una manía, incluso si se combinan con el litio, que es el tratamiento de la medicina convencional para estos casos.

En la fase de depresión es como si se desinflara. Apenas se mueve, come, habla o se relaciona con los demás.

Terapia de la depresión

Dirigir la energía hacia afuera es el primer paso para romper el ciclo de depresión que tiende a perpetuarse. En la depresión la persona está tan ensimismada, vive tan en sí misma que hay que ayudarle a salir de esa situación. Es indispensable que el deprimido abra nuevos horizontes en su vida; precisa desarrollar el interés por el entorno, la naturaleza, hacer ejercicios de observación para estimular el mundo anímico.

Asimismo, es aconsejable que la persona deprimida adquiera un ritmo de vida sano. Mantener un ritmo saludable a la hora de los trabajos, las comidas, a la hora de acostarse, etc., puede ser de gran ayuda. Si el deprimido se queda en la cama hasta muy tarde y luego se acuesta tarde se rompe el ritmo de vida saludable, con lo que la depresión se agudiza.



El ejercicio y las técnicas psicocorporales pueden ayudar a la persona deprimida. El yoga, la relajación, técnicas de respiración, la expresión emocional y trabajos que faciliten las relaciones humanas pueden ser imprescindibles en el proceso de ayuda. Lo normal es que la persona deprimida se mantenga centrada en su cabeza, encerrada en sus pensamientos, en sus neuras mentales. A través del trabajo psicocorporal, poco a poco se puede lograr que el depresivo aumente el movimiento de su cuerpo, movilice su energía corporal y hacer que descienda la confusión y el ruido mental. Por mi experiencia sé que los trabajos psicocorporales individuales o en grupo pueden ser esenciales para salir de una situación de depresión. También los paseos suaves, ejercicios ligeros, movimientos conscientes con el cuerpo pueden serle de gran ayuda.

Otra característica de la persona deprimida es que casi se niega a vivir, disminuyendo para ello su respiración. La capacidad respiratoria se encuentra reducida al mínimo, lo justo para sobrevivir. No tiene fuerzas ni disposición para realizar una respiración muy profunda. La persona se está poco a poco ahogando, verdaderamente asfixiando. Le falta energía física y también mental. No podemos olvidar que cuando decimos que una persona está **inspirada** nos estamos refiriendo que es una persona que inspira, que respira. Por el contrario, en la depresión la persona respira al mínimo y a su mente le falta inspiración. Además, corporalmente el depresivo arquea la columna hacia delante con lo cual se produce un bloqueo para la circulación de la energía a través de ese gran pilar vital que nos sostiene, como nuestra columna. En oriente, desde hace miles de años, saben que la respiración profunda y la columna recta son requisitos imprescindibles para que la mente entre en un estado de inspiración, de meditación profunda. Y ese estado meditativo, de consciencia especial es precisamente la antítesis de una mente en proceso de depresión. Por ello los trabajos de respiración consciente y las diversas técnicas que se basan en recuperar la respiración para recobrar la salud físico-mental (respiración profunda, columna recta y al mismo tiempo flexible...), las técnicas de relajación, visualización y meditación, son de gran ayuda en los procesos depresivos.



La persona deprimida también tiene su capacidad de expresión disminuida, tanto en los movimientos del cuerpo, como en lo que realiza con las manos. Las actividades artísticas pueden serle de gran ayuda. La pintura, el modelado, el movimiento artístico con el cuerpo pueden ayudar a salir del oscuro túnel.

Una forma de expresión especial es el canto. Cantar en grupo puede ser otra buena terapia para el depresivo. Además con el canto se trabaja la respiración y el ritmo, y está claro que el deprimido tiene que recuperar tanto la respiración profunda como el sentido del movimiento y del ritmo. Cuando la persona se identifica con un grupo en una actividad que le guste se vive integrada y menos sola.

Por lo que he visto en trabajos grupales, la persona deprimida puede mejorar mucho cuando en un grupo se siente reconocida, atendida, escuchada, acompañada. El grupo puede cumplir el papel de una gran madre que le alimenta emocionalmente, le respeta y le acompaña. Además cada componente del grupo puede reflejar y hacer ver a la persona deprimida aquellas partes de sí mismo que se niega a ver, tanto en sus luces como en las sombras. El grupo que acoge puede ser de gran ayuda en la recuperación de la confianza que perdió por el camino. Esa confianza que abandonó, para no sentirse abandonada ni traicionada.

La persona deprimida muchas veces vive sola o le es difícil entablar nuevas amistades. Los lugares de encuentro o asociaciones del estilo de los alcohólicos anónimos le pueden ayudar a salir de la situación en la que vive. Empiezan a existir asociaciones de ese tipo que se llaman **Depresivos Anónimos** en las que la persona deprimida se siente entendida y apoyada por alguien que ya ha pasado por su misma situación y estimulada por el que la ha dejado atrás. En el proceso de ayuda a la persona con depresión es conveniente que ésta pueda compartir y hablar sobre sus problemas. Cuando alguien nos escucha nos ayuda. La persona en fase depresiva necesita antes que nada ser reconocida.

Igualmente para el tratamiento de la soledad, el aislamiento y/o la anulación de sentimientos que vive la persona deprimida puede ser recomendable el contacto con los animales. Un animal de compañía puede ayudar a estas personas. Cada vez con más frecuencia se



utilizan animales para salir de una depresión o de otras crisis mentales más o menos graves. El cariño y la atención que ofrece un animal de compañía favorece a la persona deprimida. Además puede generarle la sensación de que al menos para alguien es imprescindible y motivarle para salir del círculo depresivo. Esto puede hacer subir su autoestima ya de por sí muy baja.

En otras ocasiones el contacto temporal con los niños puede ser de gran ayuda para el depresivo, aunque hay que estar muy atento a sus reacciones. A muchas personas les molestan los niños y su tremenda vitalidad. Los niños pequeños en su espontaneidad nos hacen ver a los adultos la falta de espontaneidad y la doble rigidez, física y anímica, en la que vivimos. Unos pueden estar abiertos y receptivos a las energías infantiles abriéndose como ellos, mientras otros se bloquearán y cerrarán ante el contacto con sus propias carencias, con sus propias sombras, rechazándolos incluso como quien no acepta un limpio y claro espejo que le devuelve la imagen contraída y sin vida de su cara y su cuerpo.

En las civilizaciones anteriores era muy frecuente el contacto de las personas mayores, especialmente los ancianos, con los niños. Los ancianos eran los que contaban cuentos e historias a los niños alrededor del fuego. Este contacto se ha perdido en nuestra sociedad y esto es un signo no de avance sino de decadencia.

Otras veces va bien ayudar a los demás, a alguien que todavía esté peor que nosotros. De esta manera hacemos fluir a través nuestro y hacia los demás toda la energía viva y la consciencia que recorre la tierra y el universo. Somos canales a través de los cuales fluye la vida y ello nos hace sentir mejor con nosotros mismos y con los demás. La consciencia universal no se ve obstruida por nuestros bloqueos, nuestra poca energía, falta de respiración y nuestro aislamiento; dicha consciencia ve el camino libre para crear y armonizar a todo lo que encuentre en su recorrido. La misma palabra **depresión**, significa algo que está más bajo que lo normal, en este caso la energía, de la misma manera que cuando hablamos de una depresión del terreno nos referimos a una parte del terreno que esta a un nivel más bajo que el terreno que le rodea.



La persona deprimida puede buscar en su vida aquellas pequeñas cosas por las que estar agradecida, procurando también al mismo tiempo reconocer la generosidad de las personas que le ayudan y le acompañan a vivir. El pensamiento de la persona deprimida siempre le lleva a pensar en lo que le falta, en lo que no tiene, en la parte de la botella vacía. Despertar la sensibilidad y el sentimiento es fundamental en el deprimido. Sólo el sentimiento puede llevar a valorar poco a poco lo que tenemos, sin fijarnos tanto en lo que nos falta.

También es de gran ayuda el contacto con la naturaleza. No es casualidad que muchas civilizaciones la hayan llamado Madre Naturaleza. A partir de los cuatro elementos de la naturaleza (agua, aire, tierra, fuego) nuestro organismo cuerpo-mente puede destilar la esencia de esos cuatro elementos transformándola en quintaesencia: la energía de la vida. Por eso se aconseja que la persona deprimida dé paseos por la naturaleza, entre los árboles, a la orilla de un río o del mar. El simple hecho del contacto con la naturaleza puede aumentar la energía vital de la persona deprimida y ayudarle a mejorar. Además para muchas civilizaciones antiguas la tierra, el agua, el aire y el sol eran la manifestación de seres espirituales que podían hacer mejorar al espíritu individual del ser humano que se acercara con respeto y veneración. De ahí que el trabajo en el campo, en la huerta, en el cuidado de las flores o en el jardín pueden ser de gran ayuda. Cuando nos sentimos integrados en la naturaleza vivimos más su vitalidad, sus ritmos, su poder de armonización y comenzamos a recuperarnos.

Con frecuencia la persona deprimida necesita terapia psicológica. Una terapia intensiva en un centro especializado puede ser de gran ayuda. A veces durante esa terapia pueden surgir crisis de ira y hostilidad hacia el medio y las personas que le rodean. Los familiares y los amigos tienen que estar preparados ante esta eventualidad y no verlo como un retroceso en la terapia sino todo lo contrario.

No sólo la persona deprimida necesita apoyo, especialmente psicológico, sino que también necesitan ayuda sus familiares. Las crisis depresivas no sólo afectan a la persona individual sino que repercuten en todo el núcleo familiar. La terapia de familia puede ser muy



útil, pero es una terapia en la que es importante que cada uno de los componentes de la familia se comprometan a trabajar por una mejor comunicación interna. La persona deprimida en muchos casos está manifestando que su núcleo familiar no está bien. Con frecuencia es la persona más sensible de la familia, a la que se le hace insoportable la situación y manifiesta o se refugia en la crisis depresiva para disminuir el grado de sufrimiento.

Desde el enfoque de la medicina antroposófica para el tratamiento de la depresión se recomienda la realización de una técnica que se denomina “la retrospectiva” también conocida en el mundo chamánico como la técnica de la “**recapitulación**”: consiste en recordar o revivir todo lo vivido durante el día, comenzando con lo último que hemos vivido y recordando hacia atrás. Para la medicina antroposófica, la práctica regular de este ejercicio, fortalece el cuerpo energético o etérico. El cuerpo energético está regido por el hígado y los problemas del hígado, según Rudolf Steiner, pueden provocar procesos depresivos.

El hígado, que es el órgano más importante del metabolismo corporal, mejora con una alimentación rica en frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, etc. Ya lo decía Juvenal en el siglo III de nuestra era: “*Mens sana in corpore sano*”. Cuando vivimos la unidad cuerpo-mente y llevamos una forma de vida más sana, la curación del cuerpo no va aislada de la curación de la mente. Ambas van unidas. Cuando el hígado se siente descargado mediante una alimentación sana y fácil de digerir en su trabajo de desintoxicación puede canalizar sus energías al fortalecimiento y a la armonización del cuerpo físico, del cuerpo energético y del cuerpo psicoemocional o anímico.

En resumen: no te sacrifiques o autoinmoles por los demás. Ayuda a los demás sin negarte a ti mismo, a ti misma. Haz como los pulmones o el corazón, que son los órganos que más manifiestan el ritmo en el cuerpo, en un momento se dilatan y se expanden y al momento siguiente se repliegan. Ten momentos para los demás, viviendo hacia fuera, y ten momentos para ti, viviendo hacia dentro. Hacia fuera y hacia dentro, momentos de estar con los demás,



momentos para estar contigo mismo. Manteniendo el ritmo mantengo la salud cuerpo-mente.

Ante todo trátate con amabilidad, la mayoría de las personas deprimidas no se tratan con amabilidad. La mejoría pasa inevitablemente por la recuperación paso a paso de la autoconfianza.

Propuestas para trabajar la tristeza y la depresión

1. El ejercicio físico ayuda en los inicios de la depresión, especialmente en las personas jóvenes. El ejercicio previene el desarrollo de la depresión y aumenta el grado de satisfacción ante la vida.
2. Haz ejercicio físico al menos una o dos veces a la semana. Además puedes caminar a marcha rápida para conseguir un efecto similar. A la hora de hacer ejercicio, el ejercicio en grupo aún es más eficaz para estimular y motivar a los que lo hacen. Contamos con el apoyo y el ánimo de los compañeros, y es más fácil ser regular y constante en el ejercicio cuando lo hacemos en compañía. Al hacer ejercicio la energía desciende al cuerpo y no hay tanta energía para alimentar ideas y pensamientos obsesivos o negativos. Mueve el cuerpo para parar la mente o lo que es lo mismo *"Mens sana in corpore sano"*.
3. Muchas veces el cuerpo refleja nuestro sentir profundo, por eso un cambio postural puede ser el fuego que de luz y calor al cambio emocional. Te propongo que recuerdes y sientas la postura corporal típica de la depresión (la columna encorvada, la mirada hacia el suelo, los hombros hacia delante, el cuerpo encogido y sin fuerza) y a continuación sientas y vivas la postura corporal de apertura (espalda derecha, columna recta, pecho alzado ligeramente hacia arriba, hombros ligeramente echados hacia atrás, cara relajada, ojos abiertos, boca entreabierta dejando caer un poco el mentón o mandíbula). Intenta exagerar la postura del depresivo y mantente así durante unos minutos. Te darás cuentas de que la postura corporal que adoptamos afecta mucho al estado de ánimo.



4. ¡Respira! Una respiración amplia y profunda te ayudará a sentirte mejor y más vital. El mejor de los ejercicios respiratorios es observar la respiración. Cuando estamos atentos a la respiración se vuelve más tranquila y profunda. La respiración es la mejor de las maneras para aquietar la mente y bajar al sentir de los sentidos (con los que percibimos el mundo), al sentir de los sentimientos, al sentir de las sensaciones corporales. La respiración en el abdomen nos ayuda a centrarnos, la respiración en el pecho nos ayuda a sentir, a vivir los sentimientos y expresar las emociones. Date un respiro cuando estés bajo.
5. En los estados depresivos el cuerpo está muy poco cargado de energía. Intenta subir la energía del cuerpo con una buena y equilibrada alimentación, ejercicio y contacto con la naturaleza. Cuando nos sentimos bajos de energía o con síntomas de enfermedad cedemos más fácilmente a la depresión. Cuando nuestro cuerpo nos responde nos sentimos mejor y más animados. Es importante no llegar nunca al límite de nuestras posibilidades energéticas, no llegar a vaciarnos, porque ello nos puede conducir hacia la depresión. Una vida sana y armónica nos facilita una vida emocional más equilibrada.
6. No intentes subir la energía con estimulantes: cafés, medicamentos u otras drogas (alcohol y drogas ilegales), porque todo lo que sube artificialmente luego baja en la misma intensidad. Es probable que cuando dejes los estimulantes te dé el “bajón” pero a corto plazo te sentirás mucho mejor. El café no aporta energía sino que provoca el derroche de la poca energía que tienes. En principio te dará la sensación de un aumento de la energía pero luego te sentirás arruinado.
7. Curar el hígado. Según Rudolf Steiner hay que curar al hígado para tratar una depresión. Y el hígado se cura llevando una alimentación sana a base de frutas y verduras, que facilitan su desintoxicación. Además para curar al hígado debes disolver el “nudo en la boca del estómago”, el bloqueo en el plexo solar, expresando tus emociones.



8. Con frecuencia para mejorar de una depresión hay que expresar la emoción de la rabia. Muchas depresiones tapan o enmascaran sentimientos de frustración, impotencia y rabia que tienen que ser exteriorizadas para sentirse mejor. (*Ver el capítulo de la rabia*)
9. Vive la tristeza, obsérvala, sin valorarla como mala. Cuando estamos tristes pensamos automáticamente que estamos mal e intentamos huir de ella comiendo, viendo la TV, comprándonos algo... Cuando huimos de la tristeza y la intentamos evitar siempre nos persigue. Si anulamos la tristeza anulamos la capacidad de sentir y con ello también desaparece la capacidad de disfrutar.
10. Expresa tu tristeza, comparte con los demás pero no caigas en el autocompadecimiento. Comparte tus emociones, preocupaciones, miedos, frustraciones con otra persona que mantenga una escucha activa ante lo que le cuentas. Una escucha sin juicios ni críticas nos ayuda en el proceso de liberar el nudo en la boca del estómago que está en relación con la tristeza y la depresión, la ansiedad, la angustia, el miedo, la preocupación y la rabia no expresada.

Se recomienda que los familiares no tengan un comportamiento excesivamente protector para que no se favorezca la regresión en la conducta.
11. Contempla la naturaleza. Cuando te sientas triste o deprimido intenta darte una vuelta, airearte en contacto con el medio ambiente que te rodea. Intenta bajar a los sentidos y sentir lo que tienes alrededor sin darle tantas vueltas a tu cabeza.
12. Rompe la rutina y cambia de aires con cierta frecuencia. Si puedes, vete a lugares con luz o sol durante el invierno. Esto es muy eficaz para las personas a las que la falta de luz les empeora la depresión, especialmente las que sufren del síndrome de depresión estacional. La luz del sol también nos ayuda a estar más vitales y animados. Con frecuencia el estado psicológico mejora y la persona se encuentra más animada en un día soleado.



13. Dibuja las siluetas de tus manos poniéndolas sobre un papel y pasando todo el borde con un bolígrafo, lápiz o rotulador. En la silueta de la mano izquierda escribes qué cosas de tu vida elijas recuperar para no estar tan triste. En la derecha cosas que quieres dejar de tu vida para disfrutar más de ella. Pon la hoja como un cartel en un lugar visible de la casa.
14. Haz una lista de actividades potencialmente agradables. Lo que te gustaría hacer pero que ahora no haces. Cosas que te pueden ayudar a encontrarte mejor. Incluyendo las cosas que te gustaban en el pasado.
15. Escribe un planning semanal de actividades placenteras a realizar, intentando ser lo más preciso posible en cuanto a horarios y lugares en los que las pondrás en práctica.
16. Haz una lista de todo lo que tienes y de lo que puedes disfrutar. Incluye todo por lo que puedes estar agradecido y a las personas a las que te sientes agradecido. Si no les has demostrado tu gratitud empieza a hacerlo, la capacidad de agradecimiento es una de las fuerzas más curativas de la naturaleza.
17. Ayuda a otra persona que esté peor que tu. Cuando las personas están tristes o deprimidas pueden ayudar a los demás y eso les facilita sentirse mejor consigo mismas. La persona deprimida se siente útil, puede además vivir el agradecimiento de los demás y eso puede hacer resurgir el entusiasmo. Esta es una buena manera de no caer en el aislamiento y la autocompasión.
18. Tómate un tiempo para cuidar tu aspecto físico. Vete a la peluquería, date un masaje, etcétera.
19. Viste una ropa con la que te sientas a gusto y te gustes. Si estás triste cuida los colores de la ropa que eliges. Si eliges colores oscuros durante mucho tiempo es posible que no te ayude a sentirte mejor.
20. No solamente el cuidado de los demás humanos, sino el cuidado de las plantas y el cuidado de los animales son una buena terapia para la persona triste o deprimida. Ten unas cuantas plantas a las que mantener y cuidar. Cuida y alimenta a algún animal. Ade-



más de hacerte sentir útil recibes, especialmente de algunas especies como el perro y el gato, esa compañía y afecto de las que muchas personas se sienten carentes. Ahora bien, el cuidado del animal conlleva la responsabilidad de no abandonarlo.

21. Expresión artística. La expresión artística es una de las mejores maneras de autoayuda. La pintura, la escultura, el modelado en barro, trabajos manuales o cualquier tipo de ocupación o artesanía creativa y artística ayudan a expresar bloqueos y represiones. Aquella persona que es creativa no es destructiva.
22. Apúntate a una coral o un grupo de canto. La expresión a través del canto y la compañía del grupo pueden ayudar a la persona depresiva.
23. Pon música para bailar en casa y déjate mover el cuerpo. Soltar el cuerpo te ayudará a liberar y aquietar la mente. Cuando el cuerpo se para la mente se dispara. Cuando el cuerpo se cansa la mente descansa. En la película *Zorba el griego*, Zorba se ponía a bailar y cantar cuando las cosas le iban mal.
24. Lee poesía, relatos, cuentos, costumbres de otros pueblos o culturas, novela histórica, etc. Elige el tipo de lectura que te gusta y disfrútala. No te quedes horas muertas de forma totalmente pasivo y apático delante del televisor tragando todo lo que te echen ya que al final seguro te sientes más deprimido. Selecciona bien los programas que quieres ver. Cuando leemos mantenemos una actitud activa y desarrollamos la imaginación. Cuando vemos la televisión tragamos de forma pasiva todo lo que vemos, además no desarrollamos en absoluto la imaginación. La pantalla nos lo da todo y nos mantenemos en una actitud pasiva, a lo que ¡nos echen! Es un buen caldo de cultivo para empeorar la depresión.
25. Evita saturarte de las informaciones de guerra y desgracias que aparecen en las noticias de los periódicos y de la TV, especialmente antes de dormir. Lo malo quizás no sea tanto pero hace mucho más ruido que lo bueno y es noticia, lo bueno pocas veces aparece en los noticiarios de la radio o la TV.



26. Oye música y vete a ver un espectáculo de teatro, danza, música... Elige una buena comedia si puedes hacerlo.
27. Ve algunas películas de risa. Norman Cousins llegó a curarse de una grave enfermedad de la columna de la que estaba desahuciado, *spondylitis anquilosante*, encerrándose en casa, tomando grandes dosis de vitamina C y viendo películas de risa.
28. De vez en cuando haz una limpieza en tu casa y despréndete de cosas que no te sirven o que te recuerdan la ausencia de momentos o personas perdidas. Rompe algunas fotos que te mantienen en el pasado.
29. Mantén tu casa y el espacio en el que trabajas de manera agradable, te encontrarás mejor. Pon unas flores o enciende una vela. Mantén aireada y con luz natural la habitación en la que te encuentres. La falta de aire y un ambiente cerrado y oscuro nos llevan hacia el ánimo depresivo.
30. ¿Qué hacían tus padres cuando llorabas de niño o niña? ¿Qué hacían cuando pillabas una pataleta? ¿Recuerdas algún suceso de tu infancia que necesitas llorar y compartir con alguien? Cierra el círculo y deja que alguien te escuche para sacarlo a la luz.
31. Si el motivo de tu depresión es que te sientes abandonado por alguien que ha decidido separarse de ti o ha muerto, escríbele una carta con todo lo que sientes y/o sentías hacia él/ella. Si te sentiste abandonado cuando la persona falleció por un accidente o enfermedad atrévete a expresar ese sentimiento de abandono al escribir. Escribe todo lo que sientes, lo que podías haber hecho mejor o lo que te hubiera gustado que te hubiera dicho o hecho el “desaparecido”. No tengas miedo, ni te sientas culpable si guardas sentimientos de ira ante personas muertas, exprésalos y déjalos sobre el papel. Quema el papel si así lo sientes al final. El fuego quema y transmuta los sentimientos. Si no pudiste o no supiste despedirte de la persona ahora puede ser un buen momento para hacerlo. Detrás del sentimiento de tristeza crónico por una persona muerta subyace con fre-



- cuencia el sentimiento de culpabilidad por no haber sido mejor o no portarse bien con ella mientras vivía.
32. No tomes decisiones importantes mientras te encuentras deprimido, porque la percepción de las situaciones está distorsionada.
 33. No veas la TV hasta la hora de dormir especialmente si sufres de insomnio. El estímulo visual y la radiación electromagnética de la pantalla pueden perturbar aún más tu sueño. Intenta mantener la habitación a oscuras, la contaminación lumínica durante la noche impide un buen sueño reparador.
 34. Puedes hacer la siguiente visualización: Te tumbas, relajas el cuerpo, respiras y poco a poco te sientes como un eslabón de una larga cadena de luz brillante desde el origen de la humanidad..., visualízate como formando parte del todo, no estás sólo, no te sientes sólo.
 35. Recuerda las cosas, las personas y las situaciones que te hacían reír de niño. Intenta visualizarlas con todo detalle, las recreas, las vuelves a vivir. Observa tu cuerpo. Observa como vives esa situación.



4

LA RABIA Y SU RELACIÓN CON LA FRUSTRACIÓN Y LA IMPOTENCIA

“Todo aquello que está de acuerdo con nuestros deseos personales parece verdad. Todo lo que no está de acuerdo nos enfurece”.

André Maurois

La rabia es una emoción caliente que nos expande hacia el exterior. Es una emoción que a veces tiene una causa concreta y definida, pero que otras veces surge de un cúmulo de causas y circunstancias que son difíciles de precisar. La mayoría de las veces la rabia o la ira (utilizaremos el primer término por ser más popular, siendo ligeras variantes o emociones hermanas) surge ante una sensación de **frustración** e **impotencia**, y a su vez, la frustración aparece cuando nuestras expectativas no se ven cumplidas, nos sentimos bloqueados en conseguir algo o en la satisfacción de una necesidad.

La rabia puede surgir también cuando nos sentimos dolidos o asustados y como dice Luís Pelayo: *“Puede existir enemistad contra algo o alguien (cuando está claro el objeto) o agudizada hostilidad contra toda la humanidad (sin objeto)”*. También está relacionado con la autoidentidad. El niño expresa la ira a través de una negación, cuando el niño dice no



está expresando su autoafirmación, su autoidentidad. El adolescente se autoafirma negando a los padres. Por el contrario, como dice Jorge Carvajal, la ira retenida es autoafirmación anulada, no escuchada. La ira es un medio para volver a exigir nuestro poder, cuando perdemos nuestro espacio, nuestro sitio. Para colocar las cosas en su lugar. Recuperar lo nuestro.

Se puede también utilizar para tapar emociones, cubrir y ocultar sentimientos más profundos. Para tapar la vulnerabilidad, la inseguridad o el complejo de inferioridad. Para enmascarar el miedo, la tristeza o el dolor. En estas situaciones es una huída hacia delante.

La rabia es una emoción que está presente ya en el bebé; un bebé con hambre y que no tiene qué comer sufre un acceso de rabia y el niño pequeño muerde el pezón de la madre cuando está con rabia. De adultos la rabia puede ayudarnos a vivir la frustración que algo nos produce y también puede ayudarnos a aumentar la energía vital y afrontar la vida, a poner nuestros límites y mantener con decisión nuestro espacio cuando alguien quiere invadirnos. A veces la persona no reacciona ante la frustración con rabia, pero puede entrar en un camino mucho más peligroso, hacia la decepción, la desilusión y la depresión.

Hay personas que tienen **poca tolerancia a la frustración**. Los niños pequeños quieren la satisfacción de todas sus necesidades y de forma muy rápida. Un niño que tiene hambre no puede esperar, ¡tiene que comer ya!, y si le dan un caramelo no puede esperar a llegar a casa para comerlo. Los niños pequeños igualmente se sienten muy frustrados si se les niega algo o algo les sale mal. Eso mismo ocurre con muchos adultos, se frustran fácilmente cuando las cosas no ocurren como ellos desean. Ello puede llevar a los caminos opuestos de la decepción y la depresión o de la ira y la rabia.

Ante la frustración, como dice Castilla del Pino, la primera explicación que uno puede darse y es lo que vemos en los niños muy pequeños, es la de sentirse culpables. Un niño un poco mayor aprenderá como mecanismo posterior de defensa, a atribuir la culpa a



otros, es decir, a externalizar la culpa. Flaco favor le hacemos al niño cuando se tropieza con la mesa, se hace daño y comienza a llorar y le damos un golpe a la mesa diciendo delante del niño: ¡mala, mesa mala! De esta manera enseñamos al niño a echar la culpa de sus males al exterior, que no se porta bien con él. Comenta además Castilla del Pino: *“mediante la mentira se descarga el propio sujeto de la culpa y evita, así, bien el castigo externo –la pérdida del amor–, bien, más tarde, el castigo interno: mala conciencia, remordimiento, etcétera”*.

La frustración tiene que ver con la **no aceptación de la vida**, la necesidad de que las cosas sean como yo quiero. Cuando no aceptamos la vida nos quejamos de ella y de las personas que nos rodean y la queja puede ser una válvula de escape e incluso puntualmente una ayuda. Pero cuando es continua no nos ayuda nada; nos convertimos en un gruñón. La queja muchas veces se debe a que no estamos viviendo la vida que queremos vivir, pero no nos atrevemos a cambiarla o nos resulta más cómodo mantenernos en esa situación. La queja excesiva indica la acomodación de la persona en una forma de vida de la que no está a gusto. Al quejica todo le parece poco y nunca esta satisfecho con lo que ocurre o con la actitud de los demás.

Ante las cosas que no acepto o me cuesta aceptar: me quejo, me pongo airado, me rebelo, racionalizo que no pasa nada, culpabilizo a los demás, me culpabilizo a mi mismo, me siento víctima, me fugo con la comida, la bebida o el juego. Estos mecanismos los utilizo cuando me cuesta aceptar algo.

La salida de la frustración es vivir y aceptar lo que nos trae la vida, intentando cambiar nuestra vida y ayudar a los demás a mejorar la suya. Como dicen los chinos: *“Es mejor encender una pequeña vela que maldecir la oscuridad”*.

Mientras la tristeza es un sentimiento hacia dentro, de impotencia y pasividad, la rabia o ira, es agresiva y se dirige hacia fuera, se vuelve contra el obstáculo. La rabia y la depresión nunca van claramente juntas. Siempre que hay rabia no hay depresión y siempre que hay depresión no hay rabia. Lo que ocurre en este último caso es que la



depresión esconde la rabia profunda que siente la persona. La rabia está, pero escondida. La depresión oculta nuestro núcleo de rabia y no vemos la rabia. La rabia a veces nos ayuda también a salir del miedo.

De entre las cuatro emociones básicas que estamos analizando, hay dos que nos repliegan hacia dentro como el otoño y el invierno: el miedo y la tristeza; y otras dos nos sacan hacia fuera como la primavera y el verano: la rabia y la alegría.

Una persona con rabia o ira tiende a moverse hacia el exterior, al contrario que una persona con miedo o tristeza que se repliega hacia dentro. La rabia, en general, nos expande. Siguiendo a Osho: *“Cuando amas, tu energía se extiende, te vuelves más vivo. Y cuando tienes miedo, tu energía se contrae y tú te vuelves menos vivo... Las emociones están conectadas con “mociones” corporales: cada emoción tiene relación con un gesto corporal en particular con el cual se corresponde”*.

La rabia es una emoción que no llevamos bien, porque muchas veces acarrea un sentimiento de culpa. En esta sociedad de tradición judeo-cristiana la rabia es algo que no acabamos de aceptar; está mal vista y tendemos a reprimirla o suprimirla. Esta tendencia puede generar muchos trastornos físicos, como por ejemplo fuertes dolores de cabeza... Estos trastornos se pueden curar o mejoran al sacar la rabia, la ira o la cólera en el medio terapéutico o de la forma adecuada y sin sentirse culpable por ello.

Las emociones emparentadas con la rabia son la antipatía, la cólera, la hostilidad, el odio y el resentimiento. Estas emociones tienen en común el rechazo de la otra persona o incluso el deseo del mal para ella. Pueden exteriorizarse con violencia y en todo caso siempre llevan implícita la idea de destrucción, tanto auto como heterodestrucción. La expresión terapéutica de estas emociones produce salud y es vitalizante. La rabia, la cólera o la ira se expresan más “en caliente”. El odio es una emoción fría y más continua y calculada.

Como dice Luís Pelayo, la rabia, junto con sus emociones hermanas: la cólera y la furia, al expresarse, necesitan hacer desaparecer, destruir, echar fuera, lo que cada uno cree que le distorsiona. Buscan



golpear, morder, deshacer, machacar, retorcer... Otras veces la rabia y la cólera, se pueden expresar muy sutilmente, cubiertas con “guante blanco”. Cuando no dejamos liberar esa rabia puede ocurrir que aumente la tensión interna de la misma manera que ocurre en una olla a presión, si cerramos la válvula de escape puede reventar. En la rabia trato con hostilidad a los demás, no escucho, respondo con violencia, la voz es potente, grito con facilidad, “pierdo la cabeza”, me enfrento... Tengo la mirada fija en el otro, el ceño está fruncido, apretando la mandíbula enseño los dientes, la cabeza hacia delante y los puños cerrados.

El enfado, la ira, la cólera, la rabia, tienen en común, como hemos visto más arriba y coincidiendo con Pelayo, la destrucción. Comparten una connotación de destruir al otro y/o destruirse a uno mismo; expresan negatividad destructiva. Tienden a deshacer la presencia o la ausencia de todo aquello que molesta. A veces la autodestrucción se realiza en forma de enfermedades que nos generamos a nosotros mismos.

Cuando la autodestrucción aparece, según Pelayo, hay que romper esa fuerza interna y hacer que salga fuera. Él pone el ejemplo de las personas introvertidas, las cuales tienen gran dificultad para sacar la emoción hacia fuera. Mientras no se saque afuera la rabia interna que le atenaza, no hay curación emocional posible de la misma. No es lo mismo, según este especialista, sacar la rabia que sacar una rabieta. La emoción se expresa no por chillar mucho sino por vivir lo que se chilla. En la terapia hay que descubrir los mecanismos que hacen disparar esas emociones. Con la bioenergética, especialidad que este autor trabaja, al desbloquear las tensiones musculares y restablecer el fluir energético, aparece el contacto con las propias emociones más o menos conscientes, más o menos cubiertas o descubiertas.

Cuando un niño o un adulto muestra una rabieta o una pataleta no está expresando su verdadera rabia, y con frecuencia esta expresión es un intento de conseguir lo que quiere. Intenta que alguien le atienda o le ayude a consumir un capricho.



La zona de la garganta es una zona con muchas tensiones. La rabia se expresa por la palabra, pudiendo llegar a la violencia de la burla, el insulto o el sarcasmo. Para no expresar nuestras emociones de llanto o de rabia, cuando nos callamos lo que pensamos o sentimos, bloqueamos o tensamos la garganta. Como sigue diciendo Luís Pelayo: *“el llanto y la cólera son primas hermanas. El llanto es pasivo y la cólera activa. La cólera va a destruir el objeto mientras el llanto se lamenta de lo que pasa o no tiene. A veces el llanto impide contactar con la rabia-destrucción. Llega un momento en el que cesa el llanto y se convierte en algo activo. Vivir la emoción es terapéutica pero siguiendo el ritmo de la respiración para no perderse. La respiración hace que podamos mantenernos conscientes de lo que pasa con la emoción. Lo que cura es entregarse a lo que sucede, vivir lo que sucede”*.

La hostilidad surge como defensa frente al rechazo. *“Si tú aceptas el rechazo del otro, esto produce dolor pero no rechazo como reacción, no hostilidad. Cuando no te permites sentir y vivir el rechazo te vas a la hostilidad. El rechazo genera hostilidad. La mejor forma de afrontar la situación de rechazo pasa por vivir el dolor y darle una respuesta de integración. No someterte ni acomodarte, sino ver la realidad objetiva del rechazo. Empezar por aceptarte tu a ti mismo. Hay personas muy sensibles al rechazo y estas son muy propensas a la hostilidad. Y esa hostilidad genera aún más rechazo”*.

¿La rabia es mala o buena?

La rabia no es ni buena ni mala en sí misma, más bien es necesaria en ciertos momentos de nuestra vida. Por ejemplo, si yo voy cruzando por un paso de cebra en una ciudad y un coche se me echa encima, yo tengo que sacar mi rabia, o mi agresividad, en el mejor de los sentidos, y decirle al conductor “tú no, tú para”. A veces tenemos que ser “agresivos”, decir sí y no, marcar los límites.

El problema no es la rabia en sí misma, sino que cuando ésta no es expandida, no es expresada hacia el exterior, se queda dentro, como en una olla a presión y cuando la tapa se abre, si la emoción es mal canalizada o expresada puede destruir y hacer daño, físico o psi-



cológico. Cuando la rabia es intensa la persona puede “perder la cabeza”, es incapaz de discernir. Por el otro lado cuando la expresión de rabia se reduce a la rabieta, más que expresión de una emoción, es una llamada de atención frente a una vivencia de abandono.

Cuando dos perros se enfrentan con rabia se enseñan los dientes, elevan el lomo y ponen las manos y las patas traseras en forma de garras. De la misma manera esas son las zonas contraídas y bloqueadas cuando los seres humanos nos sentimos airados y rabiosos: la mandíbula está contraída, el lomo tenso y bloqueado, las manos y los pies tensos y en garra, bajamos las cejas y las acercamos entre sí, tensamos los párpados y miramos de forma dura. Cuando la rabia se expresa en un medio terapéutico esas tensiones se liberan, pero si no expresamos la rabia estas zonas que se habían puesto en acción se bloquean y dan problemas.

Las personas con procesos de artritis en las manos pueden ir mejorando a medida que van exteriorizando su rabia. Si nuestra mente evita la expresión de la rabia, esa misma rabia saldrá a través de bloqueos musculares y corporales, una respiración angustiada (sensación de ahogo) y una voz distorsionada. La persona necesita des-ahogarse en un medio terapéutico que le ayude a integrar lo expresado.

Cuántas personas tienen problemas de dentición por no atreverse a la exteriorización de esa rabia! Muchas de ellas tienen el filo de los dientes planos de la fuerza con la que chocan con los dientes opuestos. El chirriar de los dientes en los niños (Bruxismo) no tiene que ver con lombrices en el intestino, como popularmente se cree, sino con la falta de expresión de la emoción de rabia. La rabia que no expresa el niño durante el día, la expresa por la noche durante el sueño. Probablemente el niño piensa que si suelta esa rabia sus padres le van a dejar de querer o la maestra le va a despachar de la clase. Retiene por ello la rabia en la mandíbula. Pero cuando la mente controladora duerme, el inconsciente emerge manifestando aquella rabia en el rechinar de los dientes. Dice Osho: *“Reprimes la ira de tus manos, reprimes la ira de tus dientes y vas por ahí sonriendo con una sonrisa falsa y tus dientes siguen acumulando ira”*.



Cuántas veces vemos en la televisión a personas que van de tranquilas y pacifistas y se les observa la mandíbula totalmente contraída y bloqueada, las manos en garra o en puño, como si estuviesen a punto de descargar un golpe y en cambio, un tono y timbre de voz aparentemente sereno y trabajado. Todas estas señales corporales son manifestaciones de una rabia retenida o reprimida que no quiere ser exteriorizada.

Cuando al niño pequeño le están saliendo los dientes la zona mandibular se encuentra **cargada de energía** que necesita ser descargada. Eso le lleva a morder como forma de descargar. Por ello aconsejamos a los padres que a los niños pequeños a partir de cierta edad les den para morder alimentos crudos, ya que los alimentos preparados y las papillas imposibilitan la descarga de la tensión de la zona bucal y el desarrollo correcto de la mandíbula.

Al igual que los niños, también los adultos podemos utilizar el morder como forma de descargar la tensión y la rabia acumulada en la mandíbula. A veces puede ayudarnos morder una toalla para dejar salir la emoción retenida. Si fuese necesario, podemos poner música para que no nos oigan los vecinos. También podemos ir al monte, a un lugar apartado y ponernos a gritar, para soltar la rabia a través de la voz.

El hecho de llorar ante la impotencia que nos crea la vida, es otra manera de descargar la rabia. La frustración y la rabia salen por los ojos.

También el bostezo nos ayuda a descargar la mandíbula. De forma instintiva el cuerpo se autorregula. Solo algunas veces el bostezo significa que hemos reprimido la rabia, pero nunca deberíamos cortar el bostezo pues es una reacción instintiva del cuerpo en su proceso de mantener el equilibrio.

Merece la pena pues intentar liberar la rabia, pero siempre teniendo en cuenta en qué momento, de qué forma y hacia quién o ante quién la liberamos. Porque muchas veces es fácil liberar, pero al hacerlo estamos haciendo daño y perjudicando a los demás. El medio terapéutico es un buen lugar para expresar la rabia.



Cuando no se vive la rabia, y esta rabia no vivida es vuelta hacia sí mismo, puede convertirse también en **culpa**, **depresión** o **ansiedad**. Ansiedad, culpa y depresión aparecen con frecuencia muy unidas entre sí. Como veremos más adelante si a una persona le diagnostican una enfermedad grave, el pronóstico general será mejor cuando reacciona con rabia que si se deprime.

Shakespeare ya reconocía la importancia de la relación entre las emociones y el cuerpo, cuando su personaje del Rey Enrique V llamaba a los soldados a atacar a los franceses en la batalla de Harfleur y les animaba a “imitar la acción del tigre” y adoptar la expresión física de rabia:

*Tensad los nervios, agrupar la sangre...
Entonces, dad al ojo un aspecto terrible;...
Ahora apretad los dientes y abrid las fosas nasales,
Mantened la respiración y reunid todo el coraje
En toda su magnitud.*

La vida del Rey Enrique V, acto III, escena 1

En estudios citados por Daniel Goleman, realizados en la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford en California, han descubierto el impacto que la ira tiene en la función cardíaca; en pacientes que habían sufrido al menos un ataque cardíaco, cuando se sentían furiosos e incluso cuando recordaban esos episodios, se producía una disminución de la eficacia de bombeo de su corazón, lo cual no se observó con otras emociones perturbadoras como la ansiedad.

La ira o rabia eleva la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Reduce la circulación sanguínea superficial o de la zona de la piel y aumenta el tono o la tensión muscular especialmente en la zona de la mandíbula, de los hombros, en la zona entre los omoplatos en la parte alta de la espalda, en las manos (en puño) y en los pies (dedos en garra). En general hay un aumento de la tensión muscular. Toda esta activación interna le lleva a tener una sensación de energía y fuerza que le facilita la acción.



Agresividad animal y humana

Desde la perspectiva de la evolución, las emociones aparecen en un primer estadio con el desarrollo de los animales. Los minerales únicamente tienen cuerpo físico. Si al cuerpo físico le añadimos la energía vital aparecen las plantas. Si a éstos (cuerpo físico y energía vital) le añadimos las emociones aparecen los animales y por último si les sumamos la mente aparece el ser humano. A veces con mente y otras veces demente. El hombre participa de estructuras del resto de los elementos de la naturaleza.

Hay una gran diferencia entre la agresividad animal y la humana. En la mayoría de los animales la expresión agresiva no pasa de la amenaza y termina cuando el animal vencido escapa u ofrece una parte vulnerable de su cuerpo al vencedor, quien a su vez es magnánimo con el vencido. Es una lucha disuasoria y suficiente que no tiene como fin matar al adversario. El ser humano no se limita como el animal a defender su territorio de caza o su lugar para vivir, sino que aspira a ensancharlo, muchas veces de forma violenta. El ser humano daña, tortura y mata con sadismo e incluso siente satisfacción en ello. Como Kunz señala no podemos hablar en el animal y sí sólo en el hombre de **agresividad ciega, sin sentido**. Aunque en uno de los animales más cercanos al comportamiento humano, el chimpancé, se ha visto comportamientos violentos o incluso llegar al canibalismo.

Rof Carballo señala que las principales manifestaciones de la agresividad animal son: la agresividad necesaria para comer, la que guarda el territorio (agresividad territorial), la agresividad en la conquista de la hembra o agresividad sexual y la agresividad del juego o lúdica. Añadimos a lo dicho la agresividad en defensa propia y colectiva, defensa individual, de la manada o de la colonia, en el caso de los insectos, y la agresividad que forma la jerarquía en la manada.

El animal mata para sobrevivir, generalmente de manera rápida y causando el menor dolor posible. Atacan para comer, para defenderse, para proteger a los suyos o su territorio. También los machos com-



piten agresivamente cuando las hembras están en celo. El vencedor se contenta con demostrar su superioridad –a menudo a través de gestos– y rara vez mutila o inflige daños serios al rival, a quien por lo general permite que se retire sin perseguirle.

En los casos en los que el hombre maltrata a la mujer se reúnen en él varias características como son: un carácter impulsivo, la baja tolerancia a la frustración, sentimientos de inferioridad, una infancia violenta, el estrés o la ansiedad crónica, el alcohol y las drogas. La particularidad más común, según Luís Rojas Marcos, entre los adultos que abusan de otros es el hecho de que ellos mismos fueron víctimas de abuso o de abandono durante su infancia.

La agresividad derivada o desviada hacia terceros es muy utilizada por lo seres humanos. El hecho de hablar mal de una persona ausente une a otras dos. Esta forma de agresividad derivada o desviada parece funcionar también en los animales. Beatriz Oehlert, nuestra del célebre especialista en conducta animal, Konrad Lorenz, coloca en un experimento a dos parejas de peces en un acuario separadas por una pared de cristal. La paz de la pareja se conserva hasta el momento en el que el crecimiento de un alga impide la visión de la pareja rival. Entonces comienzan los malos tratos entre la pareja. Basta con limpiar el tabique transparente para que la vista de sus vecinos suscite hostilidad y, como consecuencia, la paz en el hogar se restablece. Se desvía o deriva la agresividad hacia los del otro lado del acuario, al otro lado de la “frontera”. Los humanos también derivamos nuestra agresividad con los vecinos de nuestro edificio, los del pueblo de al lado o los de la nación vecina. Siempre hay un chivo expiatorio al que echar las culpas de nuestros males.

Según Rof Carballo: *“Las cuatro grandes pasiones agresivas de la Humanidad son: la soberbia, la avaricia, la vanidad y el orgullo destructor de la sagrada mismidad del otro”*.

Y sigue diciendo que la agresividad humana es potenciada en sus *“cuatro terribles campos de acción”*: *el amor propio desmedido, la codicia desenfrenada, la necesidad nunca cubierta de ser estimado y el dominio opre-*



sor sobre el prójimo. (...) Pienso que lo que más potencia la agresividad humana es la **batalla por la identidad**.

Como ya expuse antes, la rabia no es mala, es necesaria en ciertos momentos. Más aún en un mundo en el que no hay respeto por los límites de los demás. Si nosotros respetáramos el espacio de los demás, si supiéramos respetar los límites de los otros, no sería necesario decir no. Pero en este mundo, donde con frecuencia nos encontramos con personas que no respetan nuestros límites, muchas veces tenemos que ser agresivos, tenemos que expresar la rabia en ese sentido, como forma de delimitar nuestro espacio, diciendo ¡No!

Como apunta Rachel Naomi Remen, la aparición de la rabia o ira puede ser buena: *“Con frecuencia la ira es una señal de compromiso con la vida. Las personas propensas a enfadarse se sienten profundamente afectadas por todos los acontecimientos que marcan su vida. La ira es una emoción, tiene sus limitaciones y muy mala prensa, pero según mi experiencia con enfermos he llegado a la conclusión de que contiene un elemento saludable. Los estudios sobre el cáncer realizados por Levy, Temoshak y Greer indican que la primera reacción de muchos individuos que logran recuperarse de su enfermedad había sido de ira”*.

Algunas veces la respuesta de la rabia o ira ocurre como una respuesta noble cuando la persona se opone a la injusticia social. En la ira, como expresa Rudolf Steiner, hay algo en nosotros que se opone al mundo exterior, el yo quiere afirmarse frente al mundo que está fuera. Dijo Steiner hace más o menos un siglo: *“Si viéramos una necesidad o una injusticia y no pudiéramos arder en noble ira, el mundo exterior pasaría indiferente ante nosotros con estos hechos; esto es, confluiríamos con el mundo exterior, no sentiríamos el aguijón de nuestro propio yo, no sentiríamos al yo en su despliegue. La ira en cambio lo enriquece, lo saca de sí mismo para que pueda enfrentarse al mundo exterior. Por otro lado, sin embarco, la ira también educa lo otro en el yo, educa al altruismo”*.

Sólo cuando la persona ha caminado mucho, puede llegar a no sentir, a neutralizar o integrar la rabia que puede surgir ante situaciones que la provocan en los demás. No es que reprima su expresión,



sino que fluye con esa emoción. No le surge la rabia porque sabe decir no a tiempo, no se deja invadir. Tampoco espera que los demás le cubran sus carencias o necesidades y actúa ante las injusticias creando más que destruyendo.

Con frecuencia el amor y la ira van muy cerca. Escribe Rudolf Steiner: *“La observación de la vida nos revela que quien no es capaz de arder en noble cólera frente a una injusticia o a una necesidad, tampoco alcanzará jamás la verdadera clemencia y el verdadero amor. Observad la vida y veréis que quien puede arder en noble ira frente a una injusticia o una necesidad siempre que tenga que educarse por este medio, desarrollará también, en el mejor sentido la palabra, aquel corazón inflamado de amor, que a partir del amor realiza el acto de bondad. El amor y la clemencia constituyen la otra cara de la noble ira. La ira superada, purificada, se transforma en amor y clemencia. Rara vez se encontrará en el mundo una mano amante que no haya sido capaz también de cerrarse en puño en cierto momento, frente a lo que en la noble ira puede ser sentido como injusto o necio. Son cosas que van juntas”*. Me gustaría recalcar esta frase: ***La ira superada, purificada, se transforma en amor y clemencia***. Más adelante expone: *“En la superación de la ira, el alma se vuelve cada vez mejor”*.

Quiero mostrar aquí mi acuerdo con el Dalai Lama cuando señala: *“La cólera, la violencia y la agresividad pueden surgir, ciertamente, pero creo que se producen en un nivel secundario y más superficial; en cierto modo, brotan cuando nos sentimos frustrados en nuestros esfuerzos por lograr amor y afecto. No forman parte de nuestra naturaleza básica”*.

El verdadero problema no está en la ira, que a veces como hemos visto incluso es justa, sino lo que hacemos con ella. Si la expresamos o la reprimimos. La rabia o la ira no expresada hacia el exterior puede transformarse en tres grandes males: **resentimiento, odio, y violencia**. La persona que aguanta y aguanta, al final explota. Como dice Jorge Carvajal, la ira es un sentimiento, pero cuando el sentimiento se niega se transforma en resentimiento. Señala Bernie Siegel: *“Lo que sí es perjudicial es la ira no expresada. Hay demasiada gente que confunde la ira con el resentimiento. La ira puede ser positiva, mientras que guardar*



resentimiento puede convertir a las personas en seres monstruosos. Son las cosas que nunca hemos dicho las que más nos dañan, porque nos hacen saltar por la cosa más insignificante, de manera desproporcionada”.

La ira es una emoción que no está muy bien vista pero los estudios sobre el cáncer realizados por Levy, Temoshak y Greer indican que la primera reacción de muchos individuos que logran recuperarse de su enfermedad había sido de ira. La ira es una respuesta de autoafirmación que ocurre a veces cuando alguien se ha anulado ante las personas con las que convive, en la familia, en el trabajo y en la sociedad. Es una respuesta que indica la necesidad de que las cosas sean diferentes. Puede ser la manera de poner los límites y autoafirmarse. Cuando es una reacción ante un diagnóstico de una enfermedad grave puede indicar la expresión de la voluntad de vivir. La ira constituye un problema verdaderamente cuando se convierte en un estilo de vida.

Si la rabia en sí misma no es mala, si lo son el odio, el resentimiento y la violencia. A continuación hablaré de los diferentes tipos de violencia, ya que la violencia psíquica es más sutil y puede ser más dañina que la física. Y la violencia del que tiene el poder es, a veces, mucho menos visible que la del que se revela ante dicho poder.

La violencia

La violencia, además de estar relacionada con la rabia, está también íntimamente relacionada con el miedo; es un escape al miedo, una huida hacia delante. Para Rollo May: *“La violencia es el resultado final de la cólera y la rabia reprimidas combinadas con un miedo constante que se basa en la impotencia del paciente”.*

Una de las mayores gratificaciones que tienen la violencia y la destrucción es la sensación de poder que vive el violento mientras humilla, hace daño o degrada a otro ser humano. Hay una especie de excitación cuando el violento manifiesta su dominio sobre el otro. Esta sensación no se conoce entre los animales.

La amenaza violenta provoca miedo, ansiedad y angustia más o menos continuas en el amenazado, que vive bajo el punto de



mira del agresor. El agresor puede llegar a disfrutar de esta reacción del potencial agredido.

Además la persona violenta distorsiona la realidad hasta el punto de considerarse víctima de los demás o de la sociedad. Con frecuencia se considera mártir de una causa perdida. Deshumaniza al “objeto”, y nunca mejor llamarlo así, que va a ser víctima de su violencia. Con frecuencia lo despersonaliza y no lo ve como una persona con sus derechos, o lo rebaja en su condición humana y lo percibe como un obstáculo para conseguir sus objetivos. Otras veces la persona violenta ve a los demás como bajas necesarias en la persecución de un fin. Justifica su acción para que no se le remuevan sus sentimientos. La persona violenta cree que actúa dirigido por su conciencia y se vuelve mártir de una causa justa y necesaria. Surge también el sentimiento de que “**estábamos obligados a hacerlo**”.

Es conocido el caso del famoso médico de la época nazi, llamado Mengele, al que se le acusaba de realizar experimentos médicos con prisioneros vivos. Sus víctimas morían con frecuencia simplemente para aumentar los “conocimientos médicos”, mató al menos a 153 niños para realizar disecciones y quemó al aire libre a otros 300 niños. Enviaba a las personas a la muerte con un golpecito de bastón, distinguiendo según sus propias palabras los que eran aptos o no para trabajar. En una entrevista que tuvo con su hijo, contrario a sus ideas, años después, éste último relata que su padre pensaba que salvó la vida a varios cientos de personas y que nunca hizo daño a nadie personalmente.

La deshumanización puede llegar hasta el punto que los seres humanos son capaces de ocasionar sufrimiento a los demás desde el dogmatismo o fundamentalismo de una religión. Muchas de las grandes matanzas de la humanidad se han llevado a cabo como guerras santas ante el infiel, el otro, el diferente. La Santa Inquisición, las Cruzadas o la Guerra Santa al infiel, son ejemplos de esta falta de humanidad en “nombre de Dios”. El fanático se siente inseguro y con angustia y esa inseguridad la compensa con su extremo opuesto, una aparente seguridad y firmeza en todo lo que hace. **Su rigidez externa**



manifiesta una compensación a su fragilidad interior. A veces ante la angustia y la inseguridad, la persona se hace miedosa, se retrae y regresa a etapas infantiles en busca de más seguridad. Otras veces en una huída hacia delante, se vuelve un exaltado defensor de sus creencias o de las creencias de su líder en un intento de huir de la angustia y de la incertidumbre. Al anular su personalidad en favor de un líder o de una causa, evita al mismo tiempo hacerse responsable de sus acciones, sorteando con esta estratagema todo sentimiento de culpabilidad.

Apunta Osho: *“Jamás se ve a los animales yendo a la guerra. Por supuesto que a veces hay peleas, pero son individuales... no guerras mundiales, con todos los cuervos del este luchando contra todos los cuervos del oeste, o todos los perros de la India luchando contra todos los perros de Pakistán. Si su libertad se ve violada combaten pero es un combate individual. No es una guerra mundial. Entonces, ¿qué habéis hecho? Habéis reprimido la humanidad y no habéis permitido que a veces los individuos estén airados... lo cual es natural”. El resultado final y total es que todo el mundo continúa acumulando ira, reprimiendo ira; y un día todo el mundo se encuentra tan lleno de veneno que explota en una guerra mundial. ¿Y quién es responsable de esas guerras? La gente que jamás os ha permitido ser naturales”.*

Cuando la persona persiste en sus actos violentos se va acostumbrando a ellos y se va desensibilizando, con lo que puede cometerlos más fácilmente. Las personas sádicas disfrutan especialmente cuando hacen daño a otros, necesitan hacer daño y sienten como una especie de “síndrome de abstinencia” cuando no puede realizar los actos violentos.

Muchas personas que se llaman a sí mismas revolucionarias, no buscan más que conseguir poder. Desgraciadamente en todas las llamadas “revoluciones” hay personas fanáticas que disfrutan con la ostentación del poder sobre los demás y con la destrucción. Sin embargo un verdadero revolucionario se fija más en la construcción que en la destrucción. La rebeldía más sana es la rebeldía constructiva, no la destructiva. La acción destructiva puede ser la pataleta del niño como protesta. A esta desestructuración y alejamiento afectivo que se extiende y contagia, Wilhelm Reich le llamó **plaga emocional**.



Detrás de este tipo de personas no hay más que la vivencia de la **contradependencia**. Ellos van en contra de la figura que significa autoridad, no desde su elección sino desde la respuesta contraria. No dando una alternativa constructiva sino destruyendo desde la “contra” lo que el otro señala. Se autoafirma llevando siempre la contraria, como lo hace el adolescente.

En palabras de Luís Pelayo: *“La agresión es un comportamiento infantil que utiliza las armas de un adulto (la fuerza), no puedo hacer nada y te agredo”* y *“El odio es el motor de la mayoría de las venganzas, aunque el odio puede ser inconsciente, oculto por las defensas”*.

El daño recibido por una persona y la violencia sentida a consecuencia de un acto de odio o venganza deja en ella una impronta de miedo. La persona puede reaccionar con miedo incluso después de años. Cualquier cosa que le recuerde, aún remotamente, al acto de agresión le pone alerta. Esta reacción es conocida como **Síndrome de Estrés Postraumático**. Cuando esto ocurre en los niños, diversos investigadores han informado de que la expresión a través del arte puede ser un buen instrumento para que los niños puedan hablar sobre los terribles momentos vividos. En vez de hablar directamente sobre el trauma, los especialistas recomiendan pedir al niño que haga un dibujo, en el que hay referencias más o menos claras a la situación. En opinión de Judith Lewis Herman, el proceso terapéutico en estos casos pasa por tres fases diferentes: en primer lugar, el paciente debe recuperar cierta sensación de seguridad; seguidamente debe recordar los detalles del trauma y, finalmente, debe atravesar el duelo por lo que pueda haber perdido. En la primera fase es importante que la persona se tranquilice, luego puede expresar lo vivido implicándose emocionalmente en ello.

Muchos supervivientes de los campos de concentración nazi vivieron después este síndrome de estrés postraumático. Los recuerdos obsesivos y las pesadillas en los sueños les han perseguido durante años. Sienten ansiedad crónica, irritabilidad, desilusión y pueden darse al alcohol. La situación es peor como opina Dennis Charney cuando el estrés es incontrolable. Cuando la persona siente que puede hacer algo para afrontar la situación, reacciona mucho mejor que



cuando se siente impotente ante una amenaza o violencia exterior que no puede controlar y le sobrepasa. El sentimiento de impotencia, “haga lo que haga es igual”, aumenta el sufrimiento.

Otras veces la persona puede defenderse ante el trauma pasado mediante un bloqueo de todo o parte del recuerdo, o del sentimiento relativo al hecho. Muchas veces olvidamos o incluso reprimimos en el inconsciente los malos momentos vividos.

La ira o rabia va acompañada muchas veces de la disminución de la capacidad de ver y pensar, y ya no podemos enfocar la atención en la resolución del problema o en los obstáculos externos que impiden que consigamos algo. La ira **nos ciega**.

El odio

Podemos decir que el origen del odio es el rechazo. *“Si me rechazan yo rechazo”*. El odio es lo más difícil de eliminar en la vida cotidiana: no admitir que la otra persona viva.

Ocurre con el odio lo mismo que con el amor, con los dos podemos “perder la cabeza”. Los dos pueden llevarnos a sufrir arrebatos o llenar nuestra cabeza con pensamientos obsesivos sobre el otro. El odio es en este caso lo contrario del amor. En el arrebato no solo podemos hacer daño a los demás sino también a nosotros mismos o romper y destruir nuestras preciosas posesiones. Por el contrario como dijo Rudolf Steiner, a principios del siglo pasado; *“las tendencias desenfrenadas, entre las cuales se cuenta por ejemplo la ira, se tornan educadoras del alma en relación a evolución del yo, cuando son superadas, cuando son vencidas”*. En palabras de hoy podríamos decir cuando son canalizadas e integradas.

El resentimiento

El resentimiento surge del odio que de forma continua mantenemos en nuestro interior y que nos va corroyendo. Muchas veces, cuando una persona es demasiado callada y sumisa, al final va generando un gran resentimiento, ante la vida, ante los demás, o ante él mismo. En opinión de Wilhelm Reich, el resentimiento es también



una de las emociones relacionadas con el cáncer. El resentimiento es una resistencia mental a lo que ya ha ocurrido. La palabra misma procede de dos vocablos latinos: *re*, que significa “repetición”, y *sentire*, “sentir”. El resentido se recrea en la emoción por algo ocurrido.

Causas de frustración y rabia

Voy a exponer las distintas causas de frustración y rabia en el **adulto**, en el **niño** y a nivel **social**, ya que como muy bien apunta y a veces olvida la Organización Mundial de la Salud (OMS): La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedad o dolencias. Aunque, en realidad, más que un estado es un proceso dinámico, en continuo cambio y autorregulación.

Causas de frustración y rabia en el adulto

1.- No vivir el momento, aquí y ahora

Vivir el presente es vivir la vida tal como nos viene, aceptando las cosas que nos trae en cada momento, sin estar pensando en lo que ya fue o en lo que está por venir. Pero una cosa es aceptar la situación y si no nos gusta intentar mejorarla y otra cosa diferente el resignarse a ella. Resignarse es decir: “Dios lo ha querido y no hay nada que hacer. ¡si la vida me trae esto que le voy a hacer yo!”. No hay en la resignación una actitud de intentar cambiar una situación que no nos gusta. En la resignación adoptamos una actitud pasiva ante la vida, mientras que en la aceptación nos mantenemos activos. Resignación es casi sinónimo de sumisión, nos resignamos ante la vida y somos sumisos ante los demás, ante las normas y leyes sociales, aunque sean injustas. Mediante la sumisión o resignación ante la persona que se cree poderosa la persona que se siente o se ve débil mantiene la supervivencia. Quien se cree poderoso intenta provocar miedo e inseguridad en el que se cree débil para conseguir sumisión y servilismo. El empresario puede ostentar su supuesto poder amenazando con la expulsión del puesto del trabajo al trabajador, usando ese miedo para manipular y



extraer su propio beneficio. Lo que con frecuencia se ve como democracia y como paz social no es más que el miedo utilizado en el beneficio de unos pocos; de los que ostentan el poder. La violencia desca- rada de “guante blanco” del que se siente poderoso provoca con fre- cuencia frustración, impotencia y rabia en los de a pie.

Tan malo es vivir en el pasado como vivir en el futuro. Si vivimos en lo que va a ocurrir y lo que vamos a disfrutar cuando llegue ese momento, es fácil que nuestras expectativas no se cumplan y sur- ja la frustración y de ella pasemos a la rabia. El pensamiento nos lle- va, con frecuencia, a vivir el pasado o el futuro y nos aleja del pre- sente. Son el sentimiento y la consciencia los que nos llevan a vivir el presente.

Con esto no estoy diciendo que no podamos tener ilusiones o deseos, especialmente los buenos deseos ante nosotros y los demás, sino que no dependamos tanto de si los deseos se cumplen o no. Los orientales llaman desapego a esta cualidad. En occidente conocemos también otra palabra parecida, desprendimiento. Buda decía que en el origen del sufrimiento están la ignorancia y el apego. Cuando esta- mos apegados, enganchados, “colgados” de alguien solemos sufrir y pasar a la depresión o la rabia cuando lo perdemos.

2.- No llegar a conseguir metas o placeres anhelados

Vivimos en una sociedad hedonista, en la que impera la búsqueda del placer, el placer por el placer. La búsqueda del placer por el placer es un enganche. El hecho de no conseguir las metas deseadas nos lleva directamente a la sensación de fracaso y a la frustración. Los orientales hablan de no apegarse a nada ni a nadie para no sufrir.

Nuestra vida gira en torno a la búsqueda del placer y del amor. Está bien la búsqueda del placer y del amor, está bien también que lo consigamos por un camino agradable. Es bueno que tengamos espe- ranzas e ilusiones, pero lo que no es tan bueno es que dependamos de que nuestras esperanzas se cumplan para vivir más o menos felices. La felicidad es más un sentimiento que brota de nuestro interior y no tan- to algo que nos dan desde el exterior, la vida, las cosas o las personas.



En mi opinión hay dos caminos en el transcurrir de la vida: el camino más fácil y supuestamente más placentero y el **camino con corazón**. Yo últimamente elijo el camino que realmente siento elegir, porque el camino más fácil se vuelve al final más difícil. Intento elegir el camino con corazón.

Cuando por una enfermedad o un accidente una persona se ve relativamente impedida para llevar una vida normal, por ejemplo con una paraplejia (parálisis de las dos piernas), se puede volver agresiva y violenta. La persona no se siente bien y puede echar la culpa de su incomodidad a las personas cercanas. En ese momento necesita apoyo psicológico.

Dice Osho: *“La psicología de la ira consiste en que queráis algo, y alguien os impidió conseguirlo. Alguien surgió como un bloqueo, un obstáculo. Toda vuestra energía iba hacia la obtención de algo y alguien bloqueó esa energía. No pudisteis lograr lo que queráis. Esa energía frustrada se convierte en ira... ira contra la persona que ha destruido la posibilidad de realizar vuestro deseo”.*

3.- Fantasías o expectativas no cumplidas. Las cosas no salen como yo quisiera

Cuando las cosas no salen como yo quiero me siento irritado, contrariado y enfadado. Las fantasías y expectativas son proyecciones hacia el futuro, es una manera de vivir hacia el futuro. La ira o la rabia se experimenta cuando nos falla algo que esperábamos, algo con lo que contábamos. Tiene que ver con el deseo de que el mundo y la gente sean diferentes a lo que realmente son. Es una reacción aprendida ante la frustración y la impotencia de no conseguir lo que quiero. Cuando las cosas no van por donde queremos nos enfadamos.

De alguna manera tenemos expectativas o fantasías porque estamos viviendo mucho en nuestra mente. Si no viviéramos tanto en la mente racional, en la mente pensante, viviríamos más el momento presente, el aquí y el ahora. Pero la mente racional tiende a vivir las situaciones pasadas o las situaciones futuras que aún no han aparecido. Tiende a pensar en lo que le falta, en lo que no ha conseguido, en lo que le gus-



taría tener o en lo que ha perdido, en el miedo que le da perder lo conseguido o no disfrutar de lo anhelado. El pensar nos lleva a todo ello, sólo el sentir nos puede llevar a vivir lo que tenemos o lo que somos.

Puedo estar trabajando en una fábrica y mantener la fantasía de que con lo que yo sé y trabajo, el jefe me valorará y me ascenderá. Con ello me veo ganando más y más dinero y trabajando cada vez menos. Pero resulta que las cosas no ocurren como yo pienso. Puedo volverme violento contra esta sociedad que no ha satisfecho mis necesidades o expectativas. Cuando esas expectativas o fantasías no se ven cumplidas y nos sentimos **contrariados** por ello podemos entrar en la frustración, y con la frustración vamos hacia la rabia. Es decir, que para que la persona se sienta frustrada además de no cumplirse lo esperado tiene que sentirse contrariada o no aceptar, ni admitir, lo que ha ocurrido.

Tenemos que tener siempre presente en nuestra vida que nadie ha venido a este mundo a cumplir nuestras expectativas ni a satisfacer nuestras necesidades o carencias. Cualquier persona que nos acompaña o ayuda en nuestra vida lo elige ella misma, pero no está obligada a hacerlo.

Experimentamos ira cuando nos falla algo que esperábamos, algo con lo que contábamos. Y el origen de la ira pasa por el deseo de que el mundo y la gente sean diferentes a lo que realmente son. Cuando las cosas no van por donde queremos nos sentimos frustrados y entonces elegimos la acostumbrada y repetida reacción de enfado.

Siguiendo las explicaciones de Antonio Blay, la poca valoración que podemos recibir de nuestros padres y maestros de escuela durante la niñez, con frases como ¡No vales nada!, ¡eres un tonto!, etc. se van grabando en nuestro interior y creamos una **idea de mi mismo** muy baja por todo lo escuchado. Ya que esa idea que tengo de mi mismo es baja, puedo intentar **llegar a ser como...** mi padre, como mi madre, como un santo que conozco, es decir quiero alcanzar un **ideal del yo muy alto**. Como no soy esa tercera persona y además dejo de ser yo mismo, no alcanzaré ese ideal del yo que he puesto tan arriba. Al no llegar me sentiré frustrado y entraré en la depresión o en la rabia.



4.- Idealización de una relación

Cuando conozco a una persona y entablo una relación con ella, verdaderamente no la conozco en profundidad. Y muchas veces ocurre que no me he enamorado de esa persona, sino de la imagen y de la fantasía que yo me hago de ella.

Cuantas más carencias personales viva en mi vida diaria más voy a fantasear con el príncipe encantado o la princesa de los cuentos de hadas. Una vez pasado el deslumbramiento inicial, empiezan a aparecer cosas de esa persona que no me gustan y en ese momento poco a poco voy convirtiendo todo eso en frustración, porque me doy cuenta de que aquella persona no es lo que yo me había imaginado como ideal, no se corresponde con la fantasía de la que me había enamorado. Y entonces esa persona ya no me gusta tanto. Empiezo a decir que esa persona no es la misma persona que aquella con la que me casé, o que conocí... Resulta que esa persona, a la que idealizamos tanto, también se mete el dedo en la nariz y se hecha "pedos" de vez en cuando. Cuanto más alto subimos a los altares a una persona, más nos sentiremos defraudados cuando ella no responda a nuestras expectativas.

Cuando elijo enfadarme por el comportamiento de otra persona con frecuencia expreso que no le permito ser como ella es, y es como si le dijera "si hicieras lo que yo hago, o fueras más parecido a mí no me enfadaría contigo".

El enamoramiento muchas veces se basa en la idealización del ser amado. En un acto de exagerada imaginación el enamorado distorsiona o proyecta sus fantasías de perfección sobre el objeto de su pasión. Cuando la ilusión de la "unión perfecta" no se cumple, llega el desencanto. Y tras el desencanto, con desgraciada frecuencia, se pasa al resentimiento, el odio y la venganza. El amor se enfría y se pasa al odio y a la revancha, y una forma muy común de revancha es el desprecio. Con el desprecio o la venganza el autor cree que ha llegado a hacer justicia.

Es frecuente y normal en un momento estar agresivo frente a la persona que más queremos, incluso tener un atisbo de odio. Pero cuando el odio es continuo y busca la venganza, indica que sencilla-



mente el amor no existió. La pareja no se mantuvo por el amor sino porque al menos temporalmente, cada uno de los integrantes de la pareja llenaba en cierta medida las carencias del otro y cumplía parte de sus expectativas. Cuando las expectativas no se cumplen surge la falta de amor por una parte o por las dos. La relación de pareja, que parecía un refugio seguro se convierte en una cárcel. En estos casos predomina el rencor. Las personas que han llevado un papel sumiso, controlado o sometido dentro de la pareja pueden actuar con mucha agresividad hacia la otra persona, pero a veces vuelven la agresión hacia ellos mismos y comienzan a pensar en el suicidio. No sabemos muchas veces el grado de agresión que hay en nosotros hasta que nos encontramos en una situación tan extrema como ésta.

La venganza en la separación se lleva a cabo especialmente a través del dinero o de las posesiones compartidas. También el acto de venganza se puede llevar a cabo hablando mal de la pareja, o contando verdades a medias para que las personas que nos rodean nos vean como víctimas, nos apoyen al mismo tiempo que demonizan al otro u otra. Con excesiva frecuencia los hijos son los instrumentos para vengarse de la ex-pareja. Con medias verdades y argumentos a nuestro favor hacemos que los hijos se vayan alejando de la madre o del padre separados. Goethe decía: *“En cada separación importante yace una semilla de locura... debemos evitar por todos los medios su germinación y cultivo”*.

Si nosotros aceptamos y comprendemos nuestra sombra, es más fácil que aceptemos la sombra de los demás. Las discusiones en la pareja no son más que confrontaciones de sus respectivas sombras.

5.- Abandono o rechazo de otra persona

Cuando vivimos el abandono o rechazo de otra persona, no nos sentimos queridos, aceptados o valorados, podemos entrar en la frustración y tras la frustración en la rabia. El niño pequeño, totalmente dependiente de sus padres, vive con gran angustia, la frase más lapidaria de todas: “ya no te quiero”. Y para no oír más esas palabras deja de ser el mismo pasando a ser lo que sus padres quieren que sea.



El sentimiento de abandono o rechazo depende de nuestro grado de autoestima. Si nos valoramos en lo que somos, no nos afectará tanto la opinión que tengan de nosotros los demás. Si no nos valoramos lo suficiente, seremos susceptibles ante cualquier opinión contra nosotros, incluso nos parecerán comentarios de rechazo cuando verdaderamente el rechazo no existe. Una cosa es lo que nos dicen, otra lo que oímos, distinto es lo que escuchamos y lo que interpretamos de lo escuchado y por último, como reaccionamos ante ello. Cuando “perdemos los papeles” dependemos más de nosotros mismos que de la opinión que tengan los demás sobre nosotros.

Podemos incluso pensar: “para que me voy a enamorar, si al final voy a sufrir con esa relación”. Quizás sea mejor si además de enamorarnos reconocemos y sentimos a la otra persona. El enamoramiento puede venir bien, pero el enamoramiento dura solo unos meses. El amor tiene mucho de comprensión y de compartir con el otro, sentir que la otra persona cambia y fluye con nosotros. Y siempre en libertad.

Ante el miedo al abandono o al rechazo de parte de la persona querida, las personas se vuelven agresivas, poniendo así las bases para recibir a su vez una respuesta agresiva que no hace más que confirmar la incomprensión y la creencia de que “tú ya no me quieres”. Esta actitud ha sido descrita como típica del comportamiento adolescente.

Muchas veces los problemas surgen debido a malos entendidos o malas interpretaciones de lo que nos dicen. Nos imaginamos o suponemos que nos dicen cosas diferentes de las que verdaderamente nos dicen. La persona muy susceptible oír algo y lo interpretará a su manera tergiversando, más o menos conscientemente, el significado de lo oído; o estará pensando qué es lo que la persona quiere decir detrás de lo que ha hablado.

El **rencor** normalmente tiene que ver también con rabia no expresada. Cuando una persona siente rabia contra otra y no la expresa sino que se la traga, la rabia se cronifica y normalmente se convierte en resentimiento o rencor. El rencor es rabia acompañada con algo de odio. Pero no hay rencor cuando se expresa el sentimiento de rabia de forma sana o espontánea.



Spitz, un renombrado pediatra, llamó “**hospitalismo**” al síndrome que vive el bebé y el niño pequeño al ser abandonados por sus padres en el hospital. Al principio el niño siente rabia y con el paso del tiempo, cuando se da cuenta que la rabia no le saca de ese lugar ni le acerca a los padres, el niño entra en un proceso depresivo. Nunca, bajo ninguna circunstancia, deberíamos abandonar a nuestros hijos en el hospital. El niño pequeño que se siente abandonado por los padres durante unos días, les castiga con frecuencia no haciéndoles caso cuando les vuelve a ver. Cuando somos adultos respondemos con unos esquemas similares. Ante una situación incontrolable fácilmente podemos entrar en la ansiedad y también en la depresión.

Tras la negación y la protesta viene la tristeza en la que el niño se abandona. El niño, y es lo mismo en el adulto, se entrega a la resignación: ¡haga lo que haga todo es igual, no hay nada que hacer! El niño pequeño, según Castilla del Pino vive ese abandono como castigo.

6.- El sentimiento de impotencia

A nivel social cuando vivimos injusticias, como las desigualdades rico/pobre surge en nosotros un sentimiento de impotencia que nos puede llevar a la frustración. Es un acto muy “violento” que al lado de unas chabolas donde viven los más pobres construyan una torre de apartamentos para ricos con vigilantes armados a la puerta. ¿La violencia viene de los que viven en las favelas, o de los que viven en la torre protegida por pistoleros? Se habla de la violencia del pobre, pero no de la violencia del rico hacia el pobre, tan frecuente y manipulada en estos días. La palabra *injusticia* tiene su origen en la latina *iniuria*, que también significa “injuria”, insulto. Hay injusticias que son verdaderos insultos hacia el otro.

Decía el neuropsiquiatra Federico Navarro que el 95% de los seres humanos somos de carácter oral, dependientes de cariño, de afecto. Necesitamos que nos indiquen lo que tenemos que hacer y que nos digan que somos buenos. Y el 5% restante es de carácter anal, carácter manipulador, que dirige, que ordena. Y ahí está el equilibrio, un 5% de la humanidad ordena y manipula y otro 95% se deja mandar.



El sentimiento de impotencia, acompañado con mucha frecuencia de rabia, puede aparecer cuando nuestras **expectativas no se han visto cumplidas** y además sentimos **desagrado** por ello.

7.- No poner límites y perder la libertad personal

Con frecuencia podemos llegar a sentir frustración por no poner límites. Muchas veces en la vida nos ocurre que si no ponemos límites nos sentimos invadidos. Y ese sentimiento de invasión y la sensación de **pérdida del espacio personal**, nos llevan a la frustración porque estamos dejando de ser nosotros mismos. Y además nos están quitando terreno, nos están invadiendo.

Los animales en la naturaleza marcan su espacio. Cuando un perro va a un lugar que no conoce, mea en un árbol y marca su espacio. No sería necesario decir no, en un mundo en que nos respetáramos; no sería necesario marcar expresamente los límites. Pero este no es el caso del mundo en el que vivimos. Hay muchas personas que no respetan y a las que tenemos que poner nuestros límites para no sentirnos invadidos. Cuando queremos decir no y decimos si nos sentimos muy mal con nosotros mismos.

Cada hombre y cada mujer, en su casa, en el trabajo y en sus actividades tienen que tener su espacio o su terreno y los demás deberán pedir permiso para entrar en ese círculo. Y para todos, ese espacio debe ser un círculo sagrado.

Cuando no nos respetan nuestra libertad y nos sentimos coaccionados desde el exterior surgen los procesos de ira y hostilidad. La pérdida de la libertad y la consecuente frustración vivida debido a ella, pueden llevarnos en dos direcciones: a la retirada y a la depresión o a la ira y la revuelta. En la cárcel, en los campos de concentración, se viven estas dos diferentes respuestas ante la misma situación. La persona que siente hostilidad puede proyectarla o descargarla en los demás o a veces sobre sí mismo.

8.- Ayudar de más

Cuando ayudamos de más, cuando nos preocupamos en exceso y vamos de **salvadores** de los demás para sentirnos buenas personas o



“comprar” así el cariño de los demás, nos descargamos a nosotros mismos, nos desvitalizamos. Y si aquellos a los que hemos ayudado, no nos ayudan en nuestros momentos bajos, nos sentimos engañados, desengañados, frustrados y rabiosos contra ellos y contra la vida.

9.- Falta de espacio vital

La falta de espacio vital se produce en las ciudades, principalmente en los barrios populosos y en los hacinamientos de personas. Pero sobre todo, donde peores consecuencias tiene esta falta de espacio es en las familias que se ven obligadas a compartir un piso entre un número excesivo de miembros. Debido al amontonamiento de personas en un hábitat tan reducido, se producirán muchos roces y por eso se considera la falta de espacio vital como la causa principal de muchas de las frustraciones que surgen en el seno de la familia. Y además hay que tener en cuenta que esa frustración, lejos de disminuir va en aumento. En la familia cada persona necesita su espacio y debe ser respetado. Para entrar en la habitación de los hijos con cierta edad toquemos antes la puerta.

En el ámbito laboral también se dan muchos malos entendidos porque frecuentemente no se respeta el espacio vital y laboral del compañero. Las empresas que de verdad pueden llegar a ser efectivas son aquellas en las que cada trabajador tiene su lugar, su espacio; un sitio donde la persona puede sentirse creativo o tener cierto grado de decisión.

10.- Dejar de expresar algo

Muchas veces dejamos de expresar algo para conseguir la aprobación de los demás, para que no nos desapruében, rechacen o castiguen y no nos dejen de querer. Tampoco expresamos lo que sentimos con el fin de que no nos dejen de reconocer y valorar y entramos poco a poco en un estado de **sumisión**. Nos cuesta muchísimo decir **no** a los demás. No decimos no, pero vamos acumulando tensión hasta que explotamos, a veces con las personas más débiles o que no tienen nada que ver con la causa de la ira.



Cuando dejo de ser yo y me amoldo a lo que los demás quieren que yo sea, entonces inevitablemente estoy alimentando mi frustración, porque ya no soy yo. Y esa frustración alimenta a su vez el proceso de rabia.

En las relaciones sociales entran en juego estas dos dualidades: **aprobación y reconocimiento**. Si yo reconozco a una persona, la reconozco como es. Si yo apruebo a una persona, la apruebo mientras haga lo que yo quiero que haga. Si hace lo que yo quiero que haga, la apruebo y si no está haciendo lo que yo quiero, la desapruebo. En mi opinión debemos de pasar de la aprobación al reconocimiento. Por encima de la defensa del carácter, de su personalidad, está el ser humano. El ser humano como Ser, necesita y merece ser reconocido.

El niño pequeño es muy espontáneo, le salen las cosas sin pensar. Llega la tía a visitar a la familia y dice "mamá ya está aquí la tía gorda". "Calla niño, calla", dice la madre con la cara colorada. El niño está continuamente saltando, expresando. Pero cuando siente la desaprobación de sus padres o adultos, poco a poco va dejando de ser él mismo. Intenta ser algo diferente para conseguir que no le rechacen, que no le castiguen.

Esta es una de las grandes desgracias del ser humano: intentamos ser algo diferente de lo que verdaderamente somos. Además es algo que sólo se da entre los seres humanos. Un animal o una planta son lo que son, sin intentar ser otra cosa; a una rosa nunca se le ocurriría ser un clavel, ni a un perro decir miao, ni a un gato guau. Pero los seres humanos sí intentan ser como fulanita, como el que sale en la tele, como San... Los animales están tan integrados en la naturaleza que ellos son lo que son, no pueden ser otra cosa, con completos. El ser humano, en cambio, se va completando, mientras va creciendo e integrando todas sus vivencias y experiencias. Según Osho las enfermedades de los seres humanos surgen cuando intentan ser diferentes a lo que verdaderamente son.

Por todo esto en nuestro camino de crecimiento personal llega un momento en el que nos toca **desaprender**. Quitar un montón de cosas que nos han metido, que nos hemos dejado meter, que "nos han aprendido", para ser lo que somos y no ser algo diferente.



La aprobación/desaprobación tiene relación con la sumisión. Vivimos en una sociedad en la que la persona que se adapta a ella se le considera una persona sana y equilibrada. En cambio, aquella persona que es más ella misma y se sale “fuera de tiesto”, es tachada de inconformista o rara.

A esta sociedad tan estructurada en la que vivimos, hay dos tipos de personas que le molesta muchísimo: los locos y los sanos. Tanto unos como los otros le sacan “de sus casillas”. Las actuaciones de una persona enferma o neurótica, como somos la mayoría de nosotros, son muy previsible. La persona neurótica se adapta en su forma de relacionarse a lo que los demás esperan de él. En cambio, tanto la persona loca, como la verdaderamente sana, son imprevisibles en un momento dado. En cada momento son lo que son y no cambian por lo que los demás puedan pensar de ellos. Tenemos que ser nosotros mismos, sin interpretar un personaje para que nos acepten y reconozcan.

Según Eric Berne, el iniciador de una escuela de la psicología humanista conocida como Análisis Transaccional, los seres humanos, en general, jugamos a tres papeles o roles: **víctima**, **perseguidor** y **salvador**. **Víctima** es aquella persona que se dice a sí mismo: “Pobrecito, nadie me quiere. Haga lo que haga todo me sale mal. Nadie me hace caso”. **Perseguidor** es la persona que dirige, manipula, el que obliga a los demás a que hagan lo que él quiere. Como dice este autor con el paso del tiempo no hay mejor perseguidor que una buena víctima, al final consigue siempre lo que quiere. El **Salvador** es el más sutil; muchos médicos, enfermeras, curas, maestros, monjas, frailes, asistentes sociales y otras personas que trabajan en profesiones de ayuda caen muy fácilmente en este esquema de salvador. Con frecuencia, la falta de aprobación y de cariño que tenemos hacia nosotros mismos hace que lo busquemos en los demás. Intentamos ser trabajadores, atentos, buenos, dedicarnos a los demás para que nos digan qué buenos somos, qué bien lo hacemos, cuánto valemos. Pero esta dedicación a los demás no surge desde nuestra autenticidad sino desde una profunda falta de seguridad, aprobación y cariño hacia nosotros mismos.

Podemos ayudar a los demás pero no podemos hacer el trabajo que ellos tienen que realizar con ellos mismos. Y cada una de las per-



sonas con las que convivimos tiene que realizar su propio trabajo. Si les intentamos salvar jugaremos a salvadores, pero a costa de hundirnos en el pozo. Además, en realidad, no estamos ayudando a nadie, porque no le estamos permitiendo desarrollarse como persona, ni estamos ayudándonos a nosotros mismos porque nos estamos hundiendo en el intento. Una cosa es ayudar a los demás y otra cosa muy diferente es intentar salvarlos para sentirnos mejores con nosotros mismos o para tener más puntos para el cielo.

Además cuando una persona ayuda demasiado a los demás puede indicar que está compensando su miedo profundo a ser abandonado, a quedarse solo.

11.- El estrés y el afán de perfección

Uno de los factores que nos llevan hacia la rabia es el estrés. El ritmo de vida actual, tan estresado, nos lleva inevitablemente a la frustración, porque siempre nos faltará tiempo para hacer aquello que queremos hacer. Además cuando conviven muchas personas estresadas, surgen roces y malos entendidos entre ellas. En las grandes ciudades el ritmo acelerado, la mayor incomunicación entre los vecinos y vecinas y la inseguridad mayor que en las poblaciones pequeñas o rurales, genera especialmente estrés, ansiedad, soledad y sensación de aislamiento en medio de la gente. El sentimiento de soledad, de sentirse solo, va acompañado de angustia. Todo ello, junto con la marginación social de los pobres e inmigrantes, contribuye a que los comportamientos violentos sean más frecuentes. Esto nos conducirá a la frustración y a la rabia. En cambio cuando la persona se siente acompañada y querida no siente angustia.

Cuando buscamos la perfección escondemos muchas veces nuestra baja autovaloración y autoestima. Nos han dicho desde pequeños que no valemos, que no lo hacemos bien, que nuestro primo saca mejores notas... y queremos hacerlo tan bien que es imposible llegar a un listón que hemos puesto tan alto. Pasamos con ello a la frustración, a la impotencia y a la rabia. A veces, cuando la persona adulta no ha vivido una valoración suficiente en la niñez, intentará demostrar a la



“figura del padre” lo que es capaz de hacer por sí solo y se hace empresario, busca un mando político, o se convierte en un deportista o atleta de élite, etc. como compensación a la falta de valoración infantil. Necesita demostrar de lo que es capaz, o compensar el complejo de inferioridad y falta de autoestima siendo el mejor. En ese momento será admirado y envidiado por los demás. A falta de propio reconocimiento busca un reconocimiento social superficial.

Cuando estamos estresados “no podemos más” y saltamos o estallamos en nuestra ira hacia los demás, como una botella de gaseosa bruscamente agitada a la que le quitamos el tapón. Podemos dirigir la rabia hacia terceras personas que no tienen nada que ver con la causa de la rabia. Esto último ocurre muchas veces entre las personas que se encuentran por “debajo” en jerarquía: los jefes con los obreros, los padres con los hijos. Otras veces en vez de saltar y derramar nuestra rabia ante los demás, la bloqueamos contrayendo el cuerpo o sonriendo forzada y falsamente por “buena educación”. Las normas sociales de buen comportamiento, son muchas veces normas de control sobre los demás.

Las dificultades económicas son una causa importante de estrés y de angustia, facilitando la aparición del acto agresivo. Muchos padres no permiten estudiar o dedicarse a un trabajo que les gusta a los adolescentes o jóvenes. Estos a su vez pueden boicotear sacando malas notas en los estudios o rindiendo poco en el trabajo hasta que se quedan sin dicho trabajo, buscando ellos mismos su propio fracaso. Otras veces aquellos hijos que no han podido estudiar o trabajar en lo que les gusta y han tenido que estudiar lo que han querido sus padres, pueden sentir una desconexión con lo que quieren y se dedican a conseguir mucho dinero, o tener cargos de poder, demostrando así a su padre, consciente o inconscientemente, de lo que son capaces.

12.- Falta de autoestima

Cuando la persona tiene una baja autoestima, puede intentar demostrar su poder como mecanismo de compensación, siendo agresivo o incluso violento. La necesidad de control y dominio sobre el otro



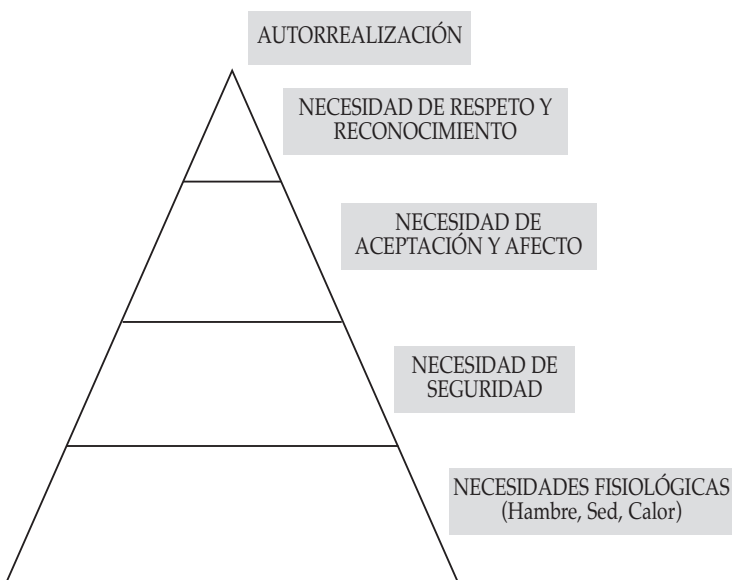
es una causa importante en las agresiones sexuales. El violador utiliza la violación como forma de humillar a la persona violada y producirle daño emocional. Este hecho ha sido muy frecuente en las guerras, en las que los vencedores violan sexualmente a las mujeres de sus enemigos.

13.- No ser aceptado, valorado, respetado ni reconocido

Abraham Maslow señala que el ser humano tiene que ver cubiertas sus necesidades básicas, y de forma resumida señala que las necesidades básicas más importantes del ser humano son:

- **Las necesidades fisiológicas (comer, beber, respirar, la sexualidad...).** En el niño tienen que estar cubiertas sus necesidades de comida, abrigo, higiene, calor, contacto humano.
- **La necesidad de seguridad,**
- **La necesidad de aceptación y afecto,**
- **La necesidad de respeto y reconocimiento,**
- **La necesidad de autorrealización.**

PIRÁMIDE DE MASLOW (NECESIDADES BÁSICAS)



Cuando la persona no tiene cubiertas sus necesidades de aceptación, valoración, respeto ni reconocimiento: puede pasar a tener una actitud agresiva. Los adolescentes y los jóvenes deben sentirse especialmente valorados por los adultos en su trabajo y en sus actividades. El niño pequeño es un receptor, necesita absorber y recoger.

Luego cuando se hace mayor el que recibió mucho reconocimiento y amor en la infancia comienza a dar a su vez. Esta es la mejor manera que tenemos de romper esta cadena tan larga de siglos y siglos de injusticias sociales y de despropósitos que nos atan impidiéndonos ser libres.

Para la psicología transpersonal tan importante como las necesidades biológicas del hombre (sexo, alimento, defensa, relación afectiva) lo son las necesidades espirituales, que impulsan a una realización lo más plena posible de la personalidad.

Según Rof Carballo, el ser humano desde el comienzo de su vida tiene tres necesidades fundamentales:

- **La de encontrar respaldo en un grupo, de preferencia familiar**
- **La de estar supeditado a alguien con autoridad, que le oriente en el manejo de la realidad externa.**
- **En tercer lugar la necesidad de ser protagonista, de distinguirse de los demás, de desarrollar de manera independiente, autónoma, su pequeña persona.**

La ausencia de estas necesidades puede llevar igualmente a la frustración, impotencia y rabia.

14.- Provocación o incitación desde el exterior por un agresor buscando respuesta

Cuando una persona vive la provocación, la incitación desde el exterior, cuando es blanco de la burla o calumnias públicas es fácil que entre en procesos de rabia, ira, cólera o furia desorganizada frente al agresor.



Los niños pequeños se dan cuenta de cuándo y cómo consiguen hacer enfadar a los mayores y utilizan estos patrones de comportamiento para ejercer control sobre ellos y conseguir de paso lo que quieren. El niño sabe cómo y en qué momento hacer enfadar a su madre o a su padre. De esta manera la persona que se enfada pierde “poder” ante el que le hace enfadar. Además las pataletas de rabia del niño (o del adulto) no sólo es una manera de expresar la rabia sino que a menudo sirven para conseguir lo que quiere. Es un buen instrumento para manejar a los demás. La persona pasiva deja de actuar como siente y quiere por miedo a enfadar a la otra persona.

15.- Ser engañado, utilizado, herido o traicionado por los demás

Cuando somos engañados, heridos, utilizados o traicionados por los demás sentimos rabia. Cuando en una pareja uno de los dos abandona al otro y se va con una tercera persona, la primera se puede sentir traicionada y volverse agresiva e incluso violenta. A veces, la emoción de celos puede hacernos vivir o ver un engaño o traición que verdaderamente no existe y que sólo ocurre en nuestra imaginación. Esto puede originar también escenas violentas de celos.

La hostilidad y el odio llegan a su grado máximo cuando surgen, de pronto, entre personas que han tenido entre sí una estrecha relación afectiva, bien sea de amor o amistad. Así es común ver mucha hostilidad entre un matrimonio que se está separando. En este caso la persona que odia trata de convencerse de que no necesita a la persona odiada y de que no es dependiente de ella. Según Balint, el odio es el *último resto* y a la vez la *negación y la defensa* del amor dependiente (amor primitivo).

A veces la persona no ha sido verdaderamente traicionada pero se siente traicionada y así lo manifiesta, reaccionando con rabia.

También surge la rabia ante situaciones que consideramos injustas o que atentan a la libertad personal. Por ejemplo situaciones de abuso verbal o físico.



16.- Falta de flexibilidad, ausencia de tolerancia y comprensión

Cuando una persona no tiene flexibilidad, tolerancia o comprensión con los demás, puede acabar viviendo el dogmatismo, la rigidez y el fundamentalismo, especialmente con las ideas y personas diferentes a él. Eso le despierta accesos de rabia o incluso de odio y violencia extremos. En el trasfondo de ello hay una gran inseguridad y miedo y sur reacciones agresivas intentar enmascarar estas emociones.

17.- Vivir un entorno violento. Malos tratos en el hogar

El vivir en un entorno violento puede producir o bien que la persona se identifique con la violencia vivida desde la niñez, tendiendo a repetir los esquemas aprendidos e incorporados a su vida y entonces se vuelve violento, o bien, por el contrario, que la persona se sensibilice ante los malos tratos y la violencia que ha vivido en la infancia y la rechace hasta el punto de que no puede soportar cualquier acto violento.

18.- Utilización de drogas, incluido el alcohol

La persona que consume drogas “se consume”, pero además sufre un aumento de la excitación o intensificación emocional. Igualmente vive una desinhibición mental (anulación del super-yo y del sentimiento de vergüenza) y fácilmente pueden entrar en procesos de rabia ante la menor frustración. Todo ello le aboca con frecuencia a actos destructivos y violentos. La palabra **asesino** proviene del árabe *hassasin* –consumidores de hachís–, adicción que practicaban con asiduidad.

Por otro lado parece contradictorio que protestemos por la actitud de los jóvenes que consumen drogas cuando los botiquines de nuestras casas están llenas de otro tipo de drogas, eso sí “legales” y aceptadas por nuestra sociedad: antidepresivos, ansiolíticos y somníferos.

19.- Bloqueo de la creatividad

El ser humano es creativo por naturaleza, necesita expresar su creatividad en su vida, en su trabajo, en las relaciones con los



demás y el medio que le rodea. Cuando se ve totalmente bloqueado en su creatividad puede pasar al otro lado, justo en la dirección contraria, a la destructividad. Los niños pequeños a los que no se les deja expresar su creatividad, el libre movimiento, etc., se vuelven destructivos, reaccionan frente al medio y las personas que le limitan y encorsetan.

20.- El placer no alcanzado o la sexualidad contrariada

Cuando no alcanzamos un placer ni tenemos la paciencia para conseguirlo o cuando el placer es una vivencia sexual que no llega, nos sentimos contrariados. Y cuando nos sentimos contrariados podemos pasar a la frustración, impotencia y rabia. Y podemos expresar dicha rabia contra la persona que creemos causante de nuestros males o podemos derivar y descargar sobre una tercera persona.

Hay un hecho importante que nos habla de la cercanía de la sexualidad con la agresividad. Cuando una pareja pasa por una pelea verbal o incluso con algún conato físico, tras la "bronca" con frecuencia pueden acabar la riña con una relación sexual muy pasional.

21.- Los celos

Los celos son un estado emocional negativo que surge cuando una persona siente, de forma real o imaginaria, que su relación afectiva íntima se ve amenazada por una tercera persona. Los celos son un sistema de protección que no se basan en la realidad sino en imaginaciones de la persona celosa. Y los celos van acompañados con mucha frecuencia por ansiedad, tristeza e ira.

En los celos se vive el dolor del desplazamiento verdadero o imaginado, la angustia, la sensación de inseguridad, la frustración y la rabia por la pérdida o la amenaza de pérdida del otro. En el sentimiento de envidia, queremos lo que no tenemos o nunca tuvimos; en los celos, perdemos o sentimos que podemos perder lo que una vez tuvimos o creímos tener.



Otros síntomas de los celos son la sospecha obsesiva frente a una tercera persona o el sentimiento de humillación porque nos han traicionado. Además la persona celosa puede vivir una disminución de su autoestima, miedo a la pérdida o al abandono, dolor, autocompadecimiento y enemistad contra la persona que se ha entrometido en la relación. Los celos están íntimamente unidos con la inseguridad personal y someten a mucha tensión las relaciones afectivas.

La psicóloga Ayala Malach Pines denomina a los celos como la **sombra del amor** y considera que a través de los celos la persona está tratando de enfrentar un trauma infantil de traición no resuelto, una vivencia de abandono.

Los celos tienen que ver con la pérdida de autoestima, miedos e inseguridades infantiles, y con expectativas irreales que nos hacemos en las relaciones afectivas. Cuanto más satisfecho se encuentra uno con su relación de pareja menos celoso tiende a ser. A veces los celos son proyecciones y se originan porque la persona celosa es ella misma infiel o siente impulsos de ser infiel pero que los reprime. Según Ayala Malach las personas que fantasean a menudo con estar con otras personas son también los que se describen a sí mismos como más celosos.

Los celos anormales o exagerados se caracterizan por una obsesión destructiva que daña a las personas y las relaciones entre ellas. La violencia física y psíquica que a veces acompaña a los celos puede ser una respuesta al dolor, frustración, rabia y desesperación que surgen en las relaciones sentimentales. Los celos pueden llevar a la venganza. Al comienzo de la relación de pareja el compañero no celoso puede disfrutar de los celos del otro, la razón es que muchas veces se toman como una señal de amor. Pero luego puede sentirse coartado en su libertad de relación con otras personas.

A veces uno de los dos toma la decisión de provocar celos en el otro y este puede ser un acto de violencia contra la pareja. Es otra forma más de violencia. Greg White cita cinco motivos para inducir



los celos: obtener una recompensa determinada o beneficio añadido, poner a prueba la fuerza de la relación, tomar venganza, reforzar la autoestima y castigar o hacer sufrir al compañero o compañera. De una u otra manera la violencia surge unida a los celos, y la violencia ante la pareja es un intento de recuperar en alguna medida el control.

Dice Osho: *“Los celos son comparación... La comparación es una actitud muy necia, porque cada persona es única e incomparable. Vosotros simplemente sois vosotros: nadie ha sido jamás como vosotros, y nadie lo será nunca. Y tampoco necesitáis ser como otra persona. Dios solo crea originales; Él no crea fotocopias”*.

Los celos jamás están presentes en el amor. Y siempre que los celos están presentes, el amor no lo está. Los celos no son parte del amor, sino de la posesión. La posesión nada tiene que ver con el amor... Y si otro intenta entrar en vuestro territorio, os encolerizáis”.

La persona celosa no acaba de confiar en los demás y en especial en su pareja; hay una continua duda sobre la lealtad de la pareja. Y a menudo, como hemos dicho antes, se esconde su propia inclinación hacia aventuras fuera de la pareja. En este caso los celos son una mera proyección de los propios deseos sexuales prohibidos del amante celoso sobre la pareja.

Cuando la persona está desesperada o “enferma” de celos, ante la amenaza real o imaginada, de la pérdida de la pareja, puede llegar a matar, ¡hay amores que matan! Y de pasó puede terminar suicidándose. Es el llamado crimen pasional, ¡la maté porque era mía! En esta situación se “pierde la cabeza”, se pierde el control de la mente ante sus sentimientos impulsivos y desbordados. Además puede creer que está matando por amor.

Realmente la persona celosa se siente herida en su ego. Para Freud los celos normales se componen de tristeza, del dolor causado por el pensamiento de perder la persona “amada” y de la herida narcisista. Aunque podríamos decir que en esta situación la persona amada más que amada es necesitada o poseída.



La misma infidelidad a la pareja puede ser un acto agresivo, de resentimiento y de venganza hacia la pareja. Es una revancha. ¡Me las vas a pagar! Los celos son la causa más frecuente de violencia y de homicidios en la pareja. En la venganza, el agresor y la víctima cambian sus posiciones. La víctima es la que ataca o agrede y el que fue antes agresor ahora le toca sufrir. La que era víctima ahora se siente con poder y dominio sobre el otro.

22.- El miedo

El miedo puede ser una de las causas de la rabia o la hostilidad. Ante el miedo la persona puede atacar para defenderse, para protegerse. Otras veces el miedo lleva a cometer actos agresivos hacia sí mismos, incluso el suicidio.

Como explica Osho: ...*"Y realmente su ira es el miedo del revés. Sólo una persona llena de miedo se encoleriza de inmediato. Si lo hace, podréis ver su miedo. La ira es una tapadera. Al estar enfadado intenta hacer que sintáis miedo: antes de que os hagáis una idea de su temor, trata de provocaros miedo. No desea que sepáis que tiene miedo... Siempre que sintáis miedo, el único modo de ocultarlo es encolerizándoos, ya que el temor os dejará al desnudo. La ira creará un telón a vuestro alrededor, detrás del cual os podéis esconder"*.

La rabia o la ira pueden ser nuestra protección cuando nos sentimos dolidos o asustados.

23.- Crisis psíquicas

Desde siempre se tiende a relacionar a las crisis psíquicas con actos violentos tanto a nivel popular como en la televisión y en el cine. Las últimas investigaciones sobre la relación de las crisis mentales con la violencia demuestran que la gran mayoría de los hombres y mujeres que sufren crisis psíquicas no son personas agresivas. Solamente una parte minoritaria son más agresivos que la media. Por el contrario, los llamados "enfermos" mentales suelen ser con más frecuencia víctimas de la violencia que autores de ella.



El acto violento suele ser más típico de personas que viven un gran vacío afectivo y existencial y que buscan sensaciones intensas de forma compulsiva. Exceptuando los actos violentos en los que los autores buscan una ganancia económica, los violentos buscan el sufrimiento y la humillación de la víctima, la venganza de la sociedad, poder y dominio sobre la vida de los demás.

24.- Vida competitiva

La competencia de la vida actual, donde unos luchan contra otros, provoca frustración. Surge la frustración de ver que el otro es mejor, o la impotencia de que no tiene escrúpulos en el avance hacia la consecución de sus fines, y que no se corta en la utilización de medios violentos. El enfado, la ira y la violencia surgen de la interpretación del mundo como competición.

25.- El dolor o enfermedad física y el dolor psíquico

El dolor físico, el malestar continuo de una enfermedad o una incapacidad causada por ella, puede facilitar la aparición de la ira y la hostilidad contra la enfermedad, Dios o la vida. Cuantas veces hemos visto personas entrar en etapas agresivas al tener un accidente y sufrir una paroplejía, o cualquier otra limitación, discapacidad o incapacidad por enfermedad crónica: hemiplejía o parálisis de la mitad lateral del cuerpo, parkinson, esclerosis múltiple. A muchas personas les cuesta aceptar estos contratiempos y reaccionan con rabia retenida o expresada.

El sufrimiento, el dolor, la impotencia o la inmovilidad física que acompañan con frecuencia a las enfermedades crónicas o a los accidentes son combustibles para la ira o rabia. Una persona que ha sufrido un accidente y se queda parapléjica, con frecuencia responde al principio con rabia. Esta rabia no es negativa, sino al contrario positiva cuando es canalizada para salir de su situación de frustración emocional o autocompadecimiento que frecuentemente se viven en situaciones similares.



Elizabeth Kübler-Ross, gran especialista en la atención a la persona en proceso de muerte, desarrolla las etapas que la persona vive cuando recibe un diagnóstico de una enfermedad grave o sufre una pérdida, por muerte o separación de un ser querido. Son las etapas en las que se desarrolla el duelo: La primera etapa es la **negación**, la sensación de que esto “¡no puede ocurrirme a mí!, “¡no puede ser!”, ¡no es cierto! La segunda la de **rabia, ira e indignación**, en la que la persona con frecuencia se enfada contra la vida, contra Dios, contra el mundo, etc. La tercera es la **negociación**, en la que promete, por ejemplo a Dios ser más buena o cumplir una promesa si se cura. En la cuarta puede llegar a la **depresión**, por la vivencia de la pérdida. Y en la quinta puede llegar a una **aceptación** de lo que está sucediendo. La persona en proceso de duelo (duelo, viene de la palabra dolor) puede vivir una o más de las cinco etapas descritas sin reglas exactas, cambiando de otra según el momento. Puede pasar de otra sin seguir este orden e incluso puede darse el caso de que la persona fallezca sin aceptar la muerte.

26.- La rabia, la ira y la cólera pueden tapar o intentar tapar otras emociones

La rabia se puede también utilizar para tapar emociones y cubrir y ocultar sentimientos más profundos e internos. Se puede recurrir a ella por ejemplo, para tapar la vulnerabilidad, el sentimiento de inutilidad, el miedo, la tristeza o el dolor.

27.- Otras causas

Entre otras causas posibles o favorecedores de la rabia y la cólera pueden ser la exposición a la violencia en TV o cines y la imitación de esos actos, tanto en niños, adolescentes, jóvenes y adultos, sin darse cuenta del daño que pueden ocasionar.



CAUSAS DE LA RABIA EN LA VIDA ADULTA

- No vivir el momento, aquí y ahora
- No llegar a conseguir metas o placeres anhelados
- Fantasías o expectativas no cumplidas. Las cosas no salen como yo quisiera
- Idealización de una relación
- Abandono o rechazo de otra persona
- El sentimiento de impotencia
- No poner límites y perder la libertad personal
- Ayudar de más
- Falta de espacio vital
- Dejar de expresar algo
- El estrés y el afán de perfección
- Falta de autoestima
- No ser aceptado, valorado, respetado ni reconocido
- Provocación o incitación desde el exterior por una agresor buscando respuesta
- Ser engañado, utilizado, herido o traicionado por los demás
- Falta de flexibilidad, ausencia de tolerancia y comprensión
- Vivir un entorno violento. Malos tratos en el hogar
- Utilización de drogas, incluido el alcohol
- Bloqueo de la creatividad
- El placer no alcanzado o la sexualidad contrariada
- Los celos
- El miedo
- Crisis psíquicas
- Vida competitiva
- El dolor o enfermedad física y el dolor psíquico
- La rabia, la ira y la cólera pueden tapar o intentar tapar otras emociones
- Otras causas



Causas de frustración y rabia en el niño

Entre las necesidades del desarrollo del niño encontramos claramente estas dos etapas:

1.- Necesidad de cuidados, atención y reconocimiento

2.- Necesidad de independencia

1.- Necesidad de cuidados, atención, protección y reconocimiento no cubiertos

La cría humana, el niño, es la más desvalida de las criaturas al nacer. Muchos animales se valen casi por si solos al poco de nacer, pero en el ser humano éste es un proceso que tarda años. Físicamente su esqueleto, su cerebro, su sistema inmunitario, etc. están incompletos. Esto hace posible que el ser humano, en su crecimiento mucho más lento que el resto de los animales, se pueda ir moldeando y completando. El cerebro, al igual que las capacidades mentales o intelectuales se va despertando en relación a los estímulos que recibe del exterior. El cerebro infantil necesita estímulos sanos para desarrollarse, necesita el calor de su hogar, sentirse acogido. Si recibe protección y amor el niño crecerá en lo físico, en lo emocional, en lo mental, en las relaciones humanas y en el amplio sentido de la palabra, en lo espiritual. Si recibe rechazo, odio y malos tratos, no puede crecer sanamente o se "negará" a crecer, incluso físicamente como el protagonista del libro de Günter Grass, *El tambor de hojalata*.

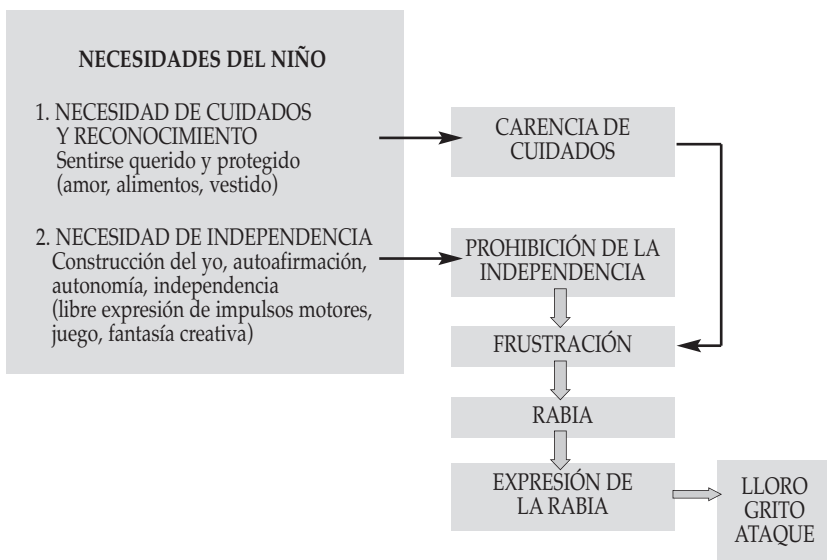
El niño en sus primeras fases, especialmente durante los primeros meses, necesita ser querido, protegido, que le den de comer, que le acaricien, le acunen, etc. Necesita tener un verdadero hogar donde se sienta seguro y confiado. La atmósfera afectiva de su familia, y luego de la escuela van impregnando y moldeando poco a poco al niño, "figura" totalmente moldeable. Rof Carballo denomina a este fenómeno: **urdimbre afectiva**. La protección comienza antes del nacimiento, durante el embarazo y también se da en la época de la lactancia. Cuando la madre da de mamar al niño pequeño no solamente



le da leche sino contacto humano, calor corporal y anímico. El cariño de la madre alimenta al niño y le da seguridad. El apoyo familiar es necesario para el niño en crecimiento.

Luego necesita apoyo de las personas cercanas, familiares, hermanos, amigos, profesores, etc. Especialmente en momentos de crisis o cambios, por enfermedad corporal, por cambio de lugar de residencia, por una separación. Todas estas personas toman parte de la urdimbre afectiva. El niño que ha sentido este apoyo durante los primeros años, será capaz de apoyar a los demás en momentos de crisis. Por el contrario el niño que es maltratado será más fácil que maltrate de mayor. El niño que ha vivido en una familia rota o "fracturada" tiene más posibilidades de ser violento de mayor.

CAUSAS DE LA RABIA EN LA INFANCIA



En el niño *“nace la necesidad de ser querido y a la vez reconocido por la presencia protectora y vigilante de otro ser”*, como dice Rof Carballo. Y según este importante autor, hay una primera forma de *encontrar confirmada en la existencia nuestra individualidad: la de ser alimentado y acariciado*. El contacto humano, la caricia y el arropamiento son verdaderos alimentos para el alma y también para el cuerpo, o mejor podríamos decir para el *cuerpo anímico*. El contacto de nuestra piel con el otro cuando somos niños nos libra de la angustia de **estar solo en el mundo**. El contacto de la mano de la madre cuando el niño está enfermo no sólo le transmite amor y protección, sino también tiene un efecto *“analgésico”* o de disminución del dolor ante una crisis. La mano que a través del brazo se une al pecho, donde se encuentra el corazón, es transmisora directa de los sentimientos más íntimos del ser humano, que las culturas antiguas localizaban en el corazón.

El niño pequeño comienza a sentir el miedo a lo extraño hacia los siete meses, y después del año puede sentir la angustia de separación. En esta época la separación, incluida la del comienzo de la escuela, tienen que llevarse a cabo poco a poco, para no *“romper”* el lazo energético y emocional que hay entre la madre y el niño. Entre los tres y seis años la separación de los padres se vive como algo más fácil. A esta edad predomina el miedo a la oscuridad y a los seres imaginarios, los monstruos, los fantasmas, los grandes animales... La gran capacidad de fantasía del niño aumenta sus miedos. Los *“monstruos”* de los niños tienen que ver con sus vivencias. Reconvierten así los castigos vividos, los actos agresivos sufridos, sus frustraciones y abandonos en forma de monstruos. Proyectan el miedo fuera de ellos, en objetos y seres externos para afrontarlos mejor. Los padres pueden hacer disminuir estos miedos intentando que los niños se sientan protegidos y seguros.

En la escuela, además de conocer temas que le ayuden a vivir, el niño necesita una educación o enseñanza emocional. Necesita aprender a manifestar sus emociones integrándolas en su vida. Precisa aprender a relacionarse con los demás en una actitud de empatía y colaboración, llegando a acuerdos con niños que piensan y viven de forma diferente. En la escuela es necesario una educación o alfabetización emocional.



El niño pequeño necesita sentirse protegido y seguro ante las amenazas exteriores (una tormenta, un perro, la oscuridad, la amenaza de un adulto...) y espera la ayuda y el apoyo, incluso físico, del adulto. En realidad cualquier falta de apoyo en un momento delicado lo interpreta como una nueva agresión. Sus necesidades no han sido satisfechas. Ello trae consigo sentimientos de impotencia, frustración y rabia. Como dice el Dalai Lama: *“El futuro de los niños se encuentra estrechamente relacionado con el primer período que experimentan junto a sus padres... El sano desarrollo de la persona depende, en gran medida, de la influencia de la familia, de la atmósfera familiar”*.

Los niños que han padecido maltrato físico o psicológico mantienen continua atención a las emociones de los que le rodean, están en un **estado de alerta** con el fin de captar en los otros signos que supongan algún tipo de amenaza. Los niños que han sufrido en su infancia cuando se hacen adultos muestran de forma continua, su angustia, inseguridad o agresividad.

Los niños que no han recibido protección, cariño, respeto y libertad pueden vivir una tendencia al aislamiento, marginación social y problemas de convivencia. Pueden sufrir de una mayor ansiedad, problemas de atención y concentración, pensamientos obsesivos, desconfianza, exigir la atención de los demás, desobediencia ciega desde la contradependencia, etc. En general no tienen sosiego o quietud emocional. Y estos dos síntomas son muy frecuentes tanto en los niños, los adolescentes, los jóvenes y los adultos actuales. Y lo que es peor, esto va progresivamente empeorando.

Los niños agresivos tienden a interpretar como burla hacia ellos muchas de las actitudes de sus compañeros o amigos. Imaginan, aunque no sea verdad, que sus colegas se están burlando de él. Son muy susceptibles y tergiversan los hechos más inocentes como si fueran amenazas. Esto les da pie para liberar su “mala leche” teniendo una buena disculpa al hacerlo. Cuando se sienten con rabia o furiosos creen que la única salida es la de repartir unos cuantos golpes y además lo ven como justificado. El uso de la fuerza bruta es la salida honrosa para ellos. Lo peor de todo es que este esquema de comportamiento puede continuar en la edad adulta.



El reconocido autor Ashley Montagu considera que la agresividad no es innata o inherente al ser humano sino una reacción al medio exterior. Personalmente estoy de acuerdo con este autor. No es cierto, a su juicio, que para la supervivencia de la raza humana haya de aplicarse el principio de Darwin de lucha y competición, el cual –dice– ha de ser sustituido por el de adaptación y cooperación. Para Montagu el ser humano no es agresivo en esencia, *no es malo*, sino que lo que le hace agresivo es la carencia de amor. Tánatos (muerte y destrucción) surge del bloqueo del desarrollo y expansión de Eros (placer y amor). Cuando un niño no recibe amor y cuidados puede hacerse igualmente destructivo cuando crece.

La verdadera educación no enseñará al niño a competir en un “mundo de luchas” sino a cooperar y amar a todos los seres que le rodean. No irá tanto a los conceptos mentales sino al corazón de la persona, a sus sentimientos y emociones. Hace falta una educación de las emociones. Pero esto sólo es transmitido por el que lo vive y en esto hay pocos “maestros”. En el aprendizaje del arte de las relaciones humanas es preciso tener en cuenta la idea que lanza Antonio Blay, de que hemos venido al mundo a actualizar nuestras potencialidades de **energía, amor y conocimiento**. La verdadera educación, según Montagu y Erich Fromm, tiene que tender más que al aprendizaje de cosas al de modos de convivencia.

Igualmente el niño necesita que le pongan ciertos límites para que no se haga daño por ejemplo. El problema no es que a un niño pequeño le pongamos límites, sino que cuando se sienta frustrado y con rabia le impidamos expresar sus emociones. Es entonces cuando se originan los problemas. El niño pequeño necesita sentir los límites porque eso le da seguridad. Necesita límites para sentirse contenido, atendido.

Un niño pequeño con frecuencia se siente desplazado por el nacimiento de un hermanito, siente rabia, se siente marginado y vive que ha perdido la atención de los mayores. Esto le provoca rabia y él la descarga metiendo el dedo en el ojo de su hermanito o hace una regresión a etapas primarias en su vida: se vuelve a hacer cacas encima, se hace pis también, tartamudea o balbucea al hablar, vuelve a babear...



Cuando siendo adultos le decimos al otro “si te vas me muero”, es que estamos conectando con nuestra parte de niño que se sintió abandonado por nuestra madre. La situación nos recuerda a la primera angustia básica que hemos visto antes, la **angustia de abandono**.

Cuando el niño pequeño ha sufrido intensos episodios de violencia y malos tratos, con frecuencia borra de su memoria el trauma vivido. Hay una amnesia defensiva que le hace olvidar los “malos recuerdos”. Desgraciadamente son frecuentes los abusos sexuales sufridos por el niño. Los recuerdos de esos abusos pueden desaparecer de la memoria consciente como mecanismo de defensa, aunque permanecen en el inconsciente “tiñendo” con su impronta los pensamientos, sentimientos y acciones del niño y del adulto.

Entre las necesidades del niño está la de sentirse seguro, y para ello es necesario que a veces los padres le pongan límites. Si al niño pequeño que comienza a moverse y a explorar el mundo no le pusiésemos límites, se podría quemar en el fuego, meter el dedo en el enchufe o cortarse el dedo con el cuchillo. Los límites dan al niño sensación de seguridad y de que sus padres o familiares se preocupan de él y le cuidan. Nunca olvidaré como una joven que entonces tenía dieciocho años me contaba, en una charla en el Centro de Salud y Reposo, que a la edad de trece o catorce años, cuando iban a fiestas o salían el fin de semana, el resto de sus amigas tenían marcado la hora para volver a su casa, en cambio a ella, sus “padres progresistas” no le marcaban la hora. Contaba ante el grupo que hubiera preferido que le marcaran la hora. Eso le hubiera hecho sentirse “como las demás”, siendo este sentimiento especialmente importante en la adolescencia. Y además hubiera sentido que sus padres se interesaban y se preocupaban por ella, como lo hacían los padres de las demás amigas.

El niño necesita ser reconocido, aceptado como un ser único e independiente. También el adolescente busca al grupo y se siente respaldado y reconocido por él. Cuando el adolescente no siente afecto y protección en su casa lo buscará fuera, en su pandilla de amigos. En ese caso la pandilla pasa a ser su madre o padre sustitutivo.



En nuestra vida, cuando vivimos la situación de abandono infantil, iremos buscando personas que nos cubran dicha carencia, “madres” o “padres” que nos quieran y protejan, y nuestras relaciones no serán de igual a igual, sino de un niño o niñas desvalidos en busca de padre o madre que nos proteja y nos dé ese amor que nos faltó o creemos que nos faltó de niños. Muchas veces ese cariño de nuestros padres estuvo allí, pero no lo sabían expresar, nadie les enseñó, o si lo expresaron no es como lo esperábamos o necesitábamos. Mi experiencia personal es que muchas veces cuando nos quejamos de la falta de cariño de parte de nuestros padres lo que realmente ocurrió fue que nuestros padres nos expresaron su cariño pero a su manera, garantizándonos que tuviéramos qué comer, unos estudios y los bienes materiales cubiertos. Eso es también amor. Y lo hicieron lo mejor que sabían en ese momento.

A veces ocurre que muchas personas que se sintieron abandonadas de niños, al sentir el amor incondicional de otra persona, no se sienten cómodas o no se sienten dignas de ese amor, y harán lo posible, consciente o inconscientemente, para provocar el abandono del otro u otra. Intentamos que ella se aleje aunque en el fondo sentimos que le “necesitamos”. Otras veces de alguna forma consciente o inconsciente la persona que en su infancia fue abandonada o maltratada, se relaciona con otros que no les tratarán bien y al final les abandonarán. De esa manera confirmarán lo que ya les ocurrió de niños. Y sentirán que siempre les abandonarán. Atraerán incluso a quien tras una corta relación les abandone. Es un esquema que lo tienen grabado, y lo único que necesitan es que alguien les confirme.

Hemos de estar especialmente sensibles ante las verdaderas necesidades del niño, creyendo en su capacidad de autorregulación y sin reprimir por costumbre todos sus impulsos naturales, cuidando especialmente la intimidad de la relación madre-recién nacido. En caso contrario todo aquello que nos faltó durante la niñez puede convertirse en el fin a conseguir en nuestra vida. De la misma manera permitimos la expresión de la rabia en el niño pequeño, sin hacerle sentirse angustiado, con miedo o culpa, como respuesta a la ausencia de la madre, a la tardanza en satisfacer sus necesidades básicas o a la



frustración que vive por cambios en la fuente de placer. Al mismo tiempo que expresa la rabia podemos acogerle, comprendiendo el momento que vive, sin amenazas, sin represión. Tras la expresión de la emoción la madre le calma, le consuela la pataleta o el llanto de tristeza o de rabia dándole su amor.

Según Xavier Serrano y Maite Sánchez Pinuaga, este niño cuidado y querido vive con autonomía e independencia, se encuentra físicamente más sano, expresa la rabia sin sentir culpa, vive una ausencia de resignación e inhibición del impulso, viven la alegría y la tristeza de forma coherente y de acuerdo al momento y a la situación sin dramatismos ni euforias, vive una ausencia de comportamientos depresivos, es creativo con ideas más claras y una mayor comprensión, capacidad de percepción clara, vive en contacto con su emoción, acepta la realidad, no tiene trastornos alimenticios, buena maduración sexual incluida la tendencia a la masturbación que los padres permiten, etcétera.

En resumen, el niño necesita la aprobación, la protección, el amor y el reconocimiento tanto de la madre como del padre. El padre por desgracia permanece "ausente" con frecuencia del cuidado de los hijos y falta como referencia paterna en muchos hogares. Esperemos que el cambio iniciado hace unos años continúe y que el padre asuma su responsabilidad en los cuidados de sus hijos.

2.- Necesidad de independencia o liberación

Tras la primera etapa el niño comienza a formarse como un yo autónomo. El yo, la autonomía y la independencia son importantes en esta fase. El niño que se siente cuidado y querido en su casa, se sentirá más seguro fuera de ella y sentirá además el impulso de salir fuera del "nido". Las criaturas de la naturaleza, en un momento de su vida, sienten el impulso de salir del nido y de "volar" fuera de él.

Si no le dejan al niño desarrollar la independencia lo atrofiarán y se sentirá frustrado. Igualmente entrará en la frustración si no lo cuidan y lo respetan. El desarrollo de la identidad propia del individuo tiene su origen en la fase de liberación. El niño pequeño necesita liber-



tad de movimientos, lo cual se desarrolla especialmente a través del juego. Necesita su espacio de juego. Entramos en la fase de expansión que continuará luego con la fase de alejamiento de su entorno. Busca explorar el mundo, se asombra de todo lo nuevo y tenemos que dejar que descubra su entorno, que pruebe y cometa errores.

Con frecuencia, cuando el niño pequeño tiene una rabieta la madre actúa como una antena, y el niño puede descargar su rabia mordándole el pezón. La rabia del niño expresada por una pataleta o en el acto de morder es una rabia sana porque se descarga. Es la rabia no expresada y que se va acumulando la que da problemas, ya que puede transformarse en agresión y llegado un momento ¡explota!

Si por cualquier motivo falta la madre, por ejemplo cuando muere prematuramente, otra persona puede sustituir a la madre biológica, siendo la nueva figura materna. Incluso un hombre puede sustituir el amor de la madre ausente.

El niño que no recibe amor ni protección fácilmente siente esa carencia y va sencillamente hacia procesos de frustración y rabia. Pasados unos años se revelará contra sus padres y la sociedad que no le dieron lo que el quería y esperaba. Pitágoras dijo: *“Educad a los niños y no será necesario castigar a los hombres”*.

Como hemos visto antes, en el síndrome de Hospitalismo, el niño “abandonado” por sus padres en un hospital, empieza a desarrollar síntomas psíquicos de rabia y de no querer reconocer a la madre. Si se prolonga la ausencia, el niño puede incluso entrar en depresión, apatía y aislamiento del mundo.

Cuando hay un desequilibrio entre la necesidad de protección y la sensación de sentirse libre, puede surgir la “madre sobreprotectora o asfixiante” que como apunta Rof Carballo abona el terreno para múltiples enfermedades, tales como asma infantil, obesidad, etc. Para la madre sobreprotectora el niño no es un nuevo ser, sino la forma de satisfacer impulsos neuróticos propios. Otras veces en la madre sobreprotectora existe en el fondo, el sentimiento de cierto rechazo



hacia el niño. Rechazo que como madre no acepta y lo transforma en su opuesto, la sobreprotección.

El niño pequeño tiene siempre tendencias expansivas y según Rof Carballo su agresividad brota hacia el tercer año de vida. Eso se expresa, entre otras cosas, por su necesidad del movimiento corporal, que traduce los impulsos musculares que siente. Cuando el niño es demasiado amado, educado con demasiados mimos, según este autor, tiende a *frenar* voluntariamente el despliegue de sus impulsos musculares para complacer a la madre. Muchas veces un niño “bueno”, que no llora, no patalea, ni se enfada... es un niño que reprime sus reacciones para no ser rechazado y complacer a la madre.

Según Rof Carballo en la tercera etapa del niño aparece la **función ordenadora**. *“El mundo en torno ha de ser ordenado, estructurado. Más adelante, la influencia paterna, es quien va a dar, en la urdimbre de orden, el sello definitivo, tras la aceptación de las normas sociales en medio de una pugna del nuevo ser por su independencia y la autonomía”*. Desafortunadamente en muchas ocasiones, las funciones de orden se cambian por funciones de control y represión paterna, educacional, cultural y social

Y en vez de favorecer la expresión de nuestra libertad, nos encorsetan. Las costumbres sociales y culturales y los convencionalismos que vienen de generaciones anteriores, de los abuelos, etc., ayudan a este encorsetamiento. Los mecanismos sociales y culturales de control emocional dirigen las estrategias que cada persona pone en juego para responder ante las emociones. El sistema social actúa ante nosotros y nos moldea o intenta moldear a su manera y estilo. Las costumbres de los pueblos son buenas siempre que no estén cerradas a la evolución y no encorseten el alma de las personas vivientes. Las costumbres deben respetar a la persona que busca su autenticidad.

Goethe, en uno de sus poemas nos indica que el alma humana tiene dos caras, una que mira al mundo en este momento, aquí y ahora y otra que tiene la visión de su origen espiritual. Siguiendo a Rudolf Steiner, esta escisión no es vivida como deseable por Goethe, y según él primero debemos *superarlo por un carácter homogéneo que debemos adquirir*. Es decir por una síntesis.



*Dos almas habitan, ay en mi pecho
y quiere una de otra separarse;
una, con recio afán de amor, se aferra
al mundo con sus miembros abrazados;
otra, fuerte, se eleva desde el polvo
a los campos de los nobles ancestros.*

Goethe

El niño que vive la protección y la posterior autonomía desarrolla la **confianza básica** y vive que **el mundo es bueno**. Siente que sus necesidades serán satisfechas en todo momento. Por el contrario el niño que no ha recibido protección y no ha vivido la etapa de individualización, no desarrolla dicha confianza. Esta persona, siendo joven o adulto, puede culpar de sus procesos a sus padres o la sociedad que ha sido injusta con él y responde agresivamente y a veces con violencia. Como Rof Carballo indica es *fabricante de angustia*. Mientras tanto puede vivir en la angustia de la falta de afecto, la angustia de separación... Sólo el amor o la ternura pueden aquietar esta angustia.

Los límites y las resistencias que el niño vive ante el mundo le hacen desplegar también sus potencialidades internas para hacer frente a las situaciones aparentemente desfavorables. Siempre que el niño se sienta protegido y apoyado, pero al mismo tiempo no asfixiado, va afrontando los momentos malos y aprendiendo de ellos. La vida tiene innumerables resistencias a las que hay que hacer frente como expresa Rudolf Steiner, y el niño pequeño que se siente apoyado y al mismo tiempo libre va recorriendo su camino con más facilidad.

También puede aparecer la reacción contraria: el niño pequeño que no se siente cuidado y amado, piensa: "si no me aman es porque no soy digno de ser amado, es decir, porque soy despreciable". Se siente responsable de la falta de amor, culpable de su situación y puede llegar a sentirse un ser indigno y miserable. De acuerdo a Rof Carballo, *la consecuencia de esta actitud es un carácter sado-masoquista, en la que se alían una violenta agresividad hacia un sector o ante todo lo que le rodea y un afán por sufrir y padecer*.



Ocurre también como describe Rof Carballo, en su libro *Violencia y ternura*, que “El niño pequeño puede volverse malo por unas horas, como si le poseyera un diablillo. Utiliza esta estrategia, mientras sus padres ni cuidadores le entienden, para provocar –gozando de su poder e independencia– la maldad represiva de los demás. Averiguando así cómo los demás van a responder a eso “malo” que él no sabe donde colocar, si en los otros o en sí mismo”.

Finalmente recordamos que el niño pequeño es como una esponja que absorbe las emociones y la forma de la vida de su familia. Es muy moldeable a los factores externos y la sociedad en crisis impone su impronta en los más moldeables de los seres humanos, los niños. Los medios de comunicación, en especial la televisión y el cine, son la correa de transmisión de un mundo con los valores perdidos.

Causas sociales de frustración y rabia

La frustración social, relacionada con las **desigualdades e injusticias sociales** existentes, nos indica claramente que no podemos estar muy sanos, mientras la sociedad en la que vivimos está tan enferma. Cada uno de nosotros tenemos nuestra parcela de enfermedad en ella. Las desigualdades e injusticias sociales son causas importantes de frustración y rabia. Las desigualdades entre los ricos y los pobres y las injusticias sociales que favorecen al poderoso en contra del que camina a pie, son una verdadera provocación. La falta de trabajo o de medios económicos puede ser causa de actos de agresión. Y toda provocación puede generar violencia. Como dijo Aristóteles nada hay que mueva más a la ira que la injusticia.

El individualismo y la competitividad que son fomentados por esta sociedad, anteponiendo el bien material al bien humano, son caldo de cultivo de frustración, rabia o incluso violencia. Esta sociedad, que antepone la realización de las metas propias sin importar los medios para conseguirlo, y en la que las relaciones afectivas profundas muchas veces están ausentes, es campo de abono para la ira y hostilidad.

En esta sociedad la **competencia** y la competitividad social y económica generan violencia. Violencia del que intenta ser “mejor” que



los demás, sin tener ningún escrúpulo; pisando a todos los competidores que se quedan en la cuneta; sin que le importen los métodos utilizados para tener más **poder**, más **dinero** y más **placer**. Sólo la cooperación social puede dar lugar a la disminución de la violencia. Podemos hacer que el mundo sea menos violento transformando la competición en cooperación. Podemos mejorar la convivencia social si no echamos tanto la culpa a los demás descargando en ellos todas nuestras sombras y oscuridades. Tony de Mello comenta en uno de sus escritos que el mayor síntoma de madurez consiste en la capacidad de no echar la culpa a los demás. La violencia entre las personas, como alguien dijo, es una lucha entre sus sombras. La pobreza, el desempleo, el alcoholismo y las drogas ilegales son caldos de cultivo de actos violentos. La dependencia de las drogas provoca actos violentos para conseguir dinero y comprar más droga. El fácil acceso a las armas, como ocurre en los Estados Unidos, es otro factor que facilita la violencia y los crímenes.

Otro de los efectos de nuestra sociedad es que suprime a la persona como individuo, sobre todo a la persona que no va con las leyes o las normas más o menos declaradas. El individuo no cuenta y no es bueno que participe en las decisiones importantes, ni piense por sí mismo.

Dice Osho: *“La sociedad atrapa al niño y comienza a moldearlo hasta darle la forma de algo que la sociedad necesita. En cierto sentido, mata el alma del niño y le brinda una identidad falsa, para que nunca eche de menos su alma, su ser”*. Y luego de mayor no sabrá muchas veces quien es verdaderamente.

Las leyes con frecuencia están lejos de favorecer la justicia, y cuando las leyes son injustas lo normal es no acatar ciegamente la ley. La ley debe mantener la justicia y la cooperación, no como tantas veces ocurre, mantener el sistema social impuesto por los que usan su “poder” en beneficio propio, anteponiéndolo al beneficio de la mayoría. Malinowski opina que: *“en una comunidad donde las leyes no sólo se quebrantan ocasionalmente, sino que se trampean sistemáticamente por métodos bien establecidos, no puede esperarse una obediencia espontánea a la ley”*.



Pero aún así la violencia agresiva no es el camino. Sólo la violencia defensiva puede tener lugar en el ser humano, la violencia por defender la propia vida. En este momento surge la rabia reparadora y el intento de mantener la dignidad humana. Incluso la violencia contra las estructuras sociales injustas y represoras puede ser injusta cuando no respeta la vida de las personas. Como decía Martín Luther King: *“La vieja ley de ojo por ojo termina dejando ciegos a todos... La violencia acaba por derrotarse a sí misma”*. Ante el medio destructivo podemos poner nuestro trabajo constructivo y cooperativo. Buscando la libertad, la igualdad y la solidaridad. Hasta en los momentos más duros, como ocurrió por ejemplo en los campos de concentración nazi, podemos mantener la dignidad humana, nadie nos la puede robar.

Las normas y leyes sociales son incorporadas por nosotros como parte integrante de nuestro “personaje”, y dejamos de ser nosotros mismos para dejarnos guiar por las normas de nuestra cultura y grupo social. Hacemos lo que está bien visto por nuestro entorno. Esa estructura social que nos invade y nos guía por el miedo al castigo, es lo que en el psicoanálisis se llama **super-yo**. Dejamos de ser nosotros para adaptarnos a la sociedad. En caso contrario nos sentimos culpables. Para no caer en este sentimiento de culpa la persona puede ser más “papista que el Papa”, más dogmático y fundamentalista que la propia estructura social asfixiante y castrante. Somos como los camaleones que cambian el color de su piel según el medio natural en el que se encuentren. En ese momento en vez de estar atentos a nuestros sentimientos estamos más atentos a lo que sienten los demás y dejamos de hacer cualquier cosa que pueda ser rechazada por ellos. Tratamos de captar lo que sienten los demás y nos adaptamos a sus gustos dejando de ser nosotros mismos.

Ocurre también, por ejemplo, en los medios militares o policiales, que los mandos intentan mantener cierto grado de frustración o rabia en el subordinado. Éste acumula tanta rabia que luego la va utilizar, en las guerras para matar y en las épocas de la mal llamada paz para controlar y reprimir, incluso con el uso de la violencia. Las guerras no existirían si no hubiera miedo, angustia y rabia acumulados durante



años. La violencia es el resultado del mal manejo de la rabia o ira. Decía J. H. Fabre que: *“La guerra es el arte de matar en gran escala y de hacerlo con gloria, lo que hecho en pequeña escala conduce al patíbulo”*.

Podemos herir a los demás con la violencia física pero también podemos herir de forma violenta por la palabra, bien directamente cuando insultamos o provocamos, o indirectamente cuando hablamos mal de alguien que no está presente o cuando hablamos o escribimos sobre alguien con toda nuestra mala intención o mentimos. Y algún día nos daremos cuenta de que incluso podemos hacer daño con el pensamiento, pensando mal sobre alguien y manteniendo además ese pensamiento en nuestra mente de forma continua. En la naturaleza no predomina la línea recta, y todo lo que “lanzamos” hacia fuera tiende a volver hacia nosotros en una línea circular, al igual que el Uroboros, la serpiente que se come la cola.

Como dice Rof Carballo: *“La finalidad de todo tratamiento psicoterapéutico consiste casi siempre o bien en que el médico de ese apoyo o calor afectivo que ha faltado en la infancia, o en ‘relajar’ o ‘ablandar’ ese Super-yo tiranizante y rígido que tantos males produce”*.

Muchos de los que ostentan cargos importantes son muy violentos. Manifiestan una violencia mucho más sutil que la que aparece en las peleas físicas. Los grandes monopolios económicos que dirigen el mundo manipulando los poderes políticos, incluso los gobiernos de muchas naciones, son muy “violentos”. Las naciones más poderosas de la tierra imponen su poder violentamente sobre los países más débiles, de los que se “alimentan”. La violencia del Estado puede ser utilizada para controlar al pueblo o para someter a otro grupo étnico. La violencia de grupo contra un chivo expiatorio, cualquier extraño u otro grupo, crea un fuerte vínculo entre los del grupo atacante, un alma de grupo lleno de sombra hacia lo que no se le parece o no está de acuerdo.

Los medios de comunicación, la TV, las películas de cine continuamente hablan de violencia y las buenas noticias no son noticias. Incluso los dibujos animados de los niños están llenos de luchas, gol-



pes y desplantes. Quizás como indica Rof Carballo, *“los productores de estas películas no hacen otra cosa sino dar expresión a tendencias inconscientes del hombre actual y que éste nunca se atrevería a confesar”*. Mucho de lo que se emite en los medios de comunicación de masas, habla del inconsciente colectivo imperante en la sociedad. La violencia y el sexo son los dos temas más importantes en las películas y son como una válvula de escape a nuestras emociones reprimidas.

Las emociones también se transmiten o “contagian” socialmente a todo un pueblo o nación. Ante graves acontecimientos negativos amplios sectores de la población comienzan a vivir emociones semejantes. A veces los desastres vividos pueden llevar a la población en un sentido de derrotismo y depresión y otras veces de confrontación del problema, solidaridad, y superación de la situación. Lo importante en las situaciones graves con frecuencia no es lo que nos pasa sino lo que hacemos con lo que nos pasa. Hay personas y pueblos que se hunden ante la adversidad pero con frecuencia surgen las respuestas más solidarias que dormitaban en nuestro interior.

Las películas de violencia o de terror nos atraen porque resuenan dentro de nosotros. Proyectamos en ellas nuestras “sombra”, o deseos e impulsos agresivos. Al observar escenas crueles nos liberamos indirectamente de nuestras ocultas tendencias destructivas. Según Luís Rojas Marcos: *“son un purgante psicológico que nos limpia de nuestra crueldad reprimida”*. Lo mismo que en la niñez ocurre con el lobo feroz del cuento de Caperucita y la malvada bruja de Blancanieves.

Lo peor de las películas, no es la violencia visible, sino el hecho de que con frecuencia el que utiliza la violencia saca beneficio de ello, consigue lo que quiere, “le va bien”. Y además es “respetado” por ser temido.

Pero Leonard Berkowitz señala: *“La mayoría de las películas violentas no cuestionan realmente la agresión que presentan. A pesar de todas las luchas y peleas que se observan en este tipo de películas, no se ve nunca sufrir a las víctimas, ni aunque hayan sido gravemente heridas. Los personajes sólo caen al suelo y el público no tiene oportunidad de considerar la muerte y la*



destrucción que pueden provocar los disparos de armas de fuego. Las películas violentas que se presentan en la actualidad, evidentemente tienden más a mostrar cuerpos sangrientos heridos por armas de fuego o por un arma blanca, pero incluso así, para el final de la historia la audiencia llega a pensar que gran parte de la violencia presentada perseguía una buena causa”.

Uno de los mecanismos de defensa que usamos con frecuencia es derivar o desviar nuestra rabia hacia seres menos fuertes, más débiles. Lógicamente, no nos vamos a atrever a derivar la rabia hacia una persona que mide dos metros y es levantador de peso.

Si el miedo y la tristeza nos encogían y nos metían hacia dentro, la rabia y la violencia nos expanden hacia el exterior. Son expresadas hacia fuera, hacia otra persona, ante una pared. Pegar un puñetazo, romper un cristal, pegar una patada son expresiones de esa tensión, pero siempre hacia el exterior. La rabia no expresada puede dar lugar a verdaderos problemas físicos porque muchas de esas emociones se somatizan, pasan al cuerpo en forma de trastornos y enfermedades. Lo que no decimos con palabras lo decimos con el cuerpo. Especialmente todo aquellos procesos de rabia que no se canalizan y no han sido integradas en nuestra vida normal, se somatizan en nuestro organismo, y aparecen infinidad de enfermedades físicas, crisis o trastornos psíquicos.

La violencia de los jóvenes es la imagen en el espejo de la violencia de toda la sociedad. La búsqueda de la justicia social es un camino necesario en este momento en la Tierra. ¡Qué cada uno ponga su granito de arena para hacer el camino!

Una forma grave de violencia social es la persistencia de la pena de muerte en muchas naciones de la tierra, incluida la que se cree nación avanzada, los Estados Unidos de América. Es la aplicación llana y “legal”, que no justa, de la antigua ley del Talión. Sistemas que cuentan en su haber con más de un asesinato de personas que posteriormente se ha demostrado eran inocentes. Según Amnistía Internacional más de la mitad de los países de la Tierra ejecutan o matan legalmente. En muchos caso a “súbditos” que no aceptan sistemas



dictatoriales y por lo tanto sistemas violentos. Otras veces la aplicación de la pena de muerte es causa del racismo de una mayoría contra la minoría de otra raza o cultura. Es la violencia por sistema. Además se justifica la violencia racista contra “los otros” porque son inferiores. Como alguien decía la violencia no es más que la lucha de las sombras que hay en nosotros. Pensamos que los demás son una raza o un colectivo inferior porque así nos ponemos a nosotros automáticamente en una posición superior frente a ellos. En el racista hay una mirada de superioridad y desconfianza hacia el de otra raza o nacido en otro lugar por el miedo a que nos quite parte de nuestro bienestar.

El racista reprime su sentimiento de inferioridad, niega sus defectos o debilidades y se defiende inconscientemente de sus propios impulsos o deseos inaceptables proyectándolos convenientemente sobre otros. Sobre el chivo expiatorio, supuesto culpable de todos sus males. Esta artimaña permite negar las propias actitudes intolerantes y las tendencias agresoras y culpar a los otros de ellas. Como la culpa es de “los otros” justifican el acto violento. Con mucha frecuencia el violento se considera víctima de otras personas o de la sociedad misma.

Cuando un grupo respira y actúa como una sola persona y sus componentes tienen una actitud violenta, la acción violenta está más cerca de ejecutarse ya que la postura unánime anima al grupo hacia la acción. En los grupos de adolescentes y jóvenes el hecho de no estar de lleno en el acto agresivo les hace ser vistos como cobardes o como elementos externos al grupo. El adolescente que está en una pandilla intentará por todos los medios no estar fuera del grupo, llegando a aceptar actos de agresión de su grupo.

En otros casos se ha matado en nombre de “Dios”. Los “fieles” más dogmáticos de las dos grandes religiones monoteístas: el cristianismo y el islam, han provocado una gran cantidad de matanzas “santas” a lo largo de su historia. La Santa Inquisición de los cristianos y la Guerra Santa de los musulmanes han sido dos enormes manchas negras en la civilización humana. Lo que le llevó a Anatole Fran-



ce a decir: “Como pensar que las ideas religiosas son esencialmente moralizadoras, cuando se ve que la historia de los pueblos esta regida de guerras, matanzas y suplicios”.

Con frecuencia los poderosos mantienen una violencia más o menos sutil para mantener el mal llamado estado de bienestar actual. Bienestar de unos pocos, se entiende, a costa de la mayoría. Sufrimos además diversas formas de agresión o violencia: la agresión económica del que utiliza el dinero para manipular, la agresión de los países más fuertes económicamente sobre los países más pobres, la utilización de los medios de comunicación para conseguir un beneficio personal o una anulación de la capacidad de pensar por sí mismos o alienación de las masas, las campañas agresivas de publicidad y marketing donde impera la mentira o las verdades a medias como la mayor de las mentiras.

Maneras adecuadas de expresión y canalización de rabia

*Determinarse y luego arrepentirse,
empezarse a atrever y acobardarse,
arder el pecho y la palabra helarse,
desengañarse y luego persuadirse;*

*comenzar una cosa y advertirse,
querer decir su pena y no aclararse,
en medio del aliento desmayarse,
y entre temor y miedo consumirse;
en las resoluciones, detenerse,*

*hallada la ocasión, no aprovecharse,
y, perdida, de cólera encenderse.*

Juan de Tassis (Conde de Villamediana, 1582-1622)

Hemos visto que en muchas ocasiones el origen de la rabia es la frustración. La frustración, con frecuencia, termina en rabia y anteriormente he hablado de que la rabia mal dirigida y no expresada



puede causar enfermedades. Si nosotros somos capaces de elaborar e integrar en nuestra vida la frustración y aceptar nuestros límites, estamos en el camino de vivir estas emociones de forma sana e incluso de forma constructiva.

Cuando somos adolescentes creemos que podemos cambiar el mundo; cuando hemos pasado los cuarenta con conocernos bien y cambiarnos a nosotros mismos ya nos sentimos contentos. Hemos de aceptar nuestras limitaciones, no podemos cambiar el mundo, pero si podemos poner nuestro granito de arena para hacer un mundo mejor. Entre las mejores maneras de contribuir a la transformación de la sociedad actual está la de elegir formas sanas de expresión y canalización de la rabia.

Fritz Perls iniciador de la terapia gestalt dice: *“Si una persona reprime una agresión... si embotella su ira, debe encontrarle una salida. Debe darle la oportunidad de sacar el vapor. Pinchar un globo, cortar madera o cualquier deporte agresivo, como el fútbol, hará maravillas”.*

Veamos algunas de las formas sanas de expresión y canalización de la rabia. Diferentes maneras para prevenir la violencia:

No olvidemos mientras tanto que hay mucha diferencia entre lo que sentimos y pensamos y lo que hacemos.

1.- La risa y el juego

La alegría, la risa, el juego, el disfrute y la aceptación de la vida nos expanden. El juego infantil, la risa y la expresión de la alegría, son posiblemente una de las mejores terapias.

Si no hay espacio para el juego, el ocio y la risa puede aumentar la agresividad. No podemos quejarnos de la violencia de los jóvenes sino les favorecemos un espacio para el juego, el ocio, la expresión creativa y la comunicación humana. La palabra escuela viene de *skola*, que significa ocio. En la escuela se debería desarrollar la innata curiosidad del niño, mediante el juego.

Quizás las dos emociones que nos expanden: la alegría y la rabia se equilibren una con la otra. Si no tenemos mucha alegría la rabia



aumenta, pero si tenemos mas alegría la frustración disminuye y como se suele decir “vemos todo de otro color” y puede que las opiniones de los demás no nos afecten tanto.

La tendencia agresiva disminuye cuando nuestro estado de ánimo mejora y cuando dejamos de darle vueltas al mal que nos han hecho, real o imaginado. Dicha tendencia agresiva aumenta cuando estamos de “mala leche” y todo lo distorsionamos. No vemos el mundo tal como es sino tal como estamos con nosotros mismos.

Decía Erasmo de Rotterdam: *“Reírse de todo es propio de tontos, pero no reírse de nada lo es de estúpidos”*. Decía también Mark Twain: *“La especie humana tiene sólo un arma realmente efectiva: la risa. En el momento en que surge la risa, toda nuestra dureza se desploma, toda nuestra irritabilidad y nuestros resentimientos se desvanecen y un espíritu ‘soleado’ ocupa su lugar”*.

2.- La expresión artística

La expresión artística es una manera de expresar miedos, angustias, rabias, frustraciones, etc. Dentro de las diferentes formas de expresión artística estarían la escritura, la música, el dibujo, el arte del movimiento y la palabra, etc. Cuando vemos el cuadro de un pintor, tras las pinceladas, también vemos el estado emocional y el carácter incluso de dicho pintor.

Escribir un diario de nuestras vivencias y emociones puede ayudarnos a canalizar nuestras frustraciones y rabias. Y además nos podemos ahorrar más de una visita al psicólogo o al psiquiatra.

La expresión artística del cuerpo o la expresión corporal también nos ayudan a canalizar nuestras frustraciones.

En algunos hospitales y centros terapéuticos que trabajan en la línea de la medicina antroposófica, se emplea la terapia artística preconizada por Rudolf Steiner como una parte esencial del proceso curativo. Cuando una persona está desestructurada y no tiene conciencia de sus propios límites, como es el caso del psicótico, se intenta trabajar con aquello que le ayude a centrarse en sus límites. Es muy



útil el dibujo ya que se puede incidir sobre los dibujos y trazos concretos. En los psicóticos también se suele trabajar con la cerámica y el barro. Se centra la terapia en el molde y la percepción de los límites, en la percepción corporal. En cambio, cuando la persona es rígida, tensa, dura, que tiende hacia la rigidez y la esclerosis se utilizará la técnica del óleo, que es mas difuminada y ayuda a salir de las rigideces y moldes.

3.- La expresión social

El hecho de trabajar ayudando a los demás, bien sea en una ONG, en sociedades, organizaciones o cualquier institución que ayude a transformar esta sociedad es de gran ayuda para canalizar la frustración, la rabia, la ansiedad, la depresión y la sensación de inseguridad.

Esto es especialmente útil en la adolescencia, una de las épocas en las que empiezan las grandes frustraciones debido a que las expectativas que el joven tiene ante el mundo no se están cumpliendo. Puede ser una gran ayuda para el adolescente el hecho de integrarse en una organización de ayuda social.

La expresión social también es uno de los mejores tratamientos para la depresión. A las personas deprimidas se les debería facilitar que pudieran trabajar en ayuda de los demás. Lo mismo ocurre con los jubilados. A las personas que se jubilan en lugar de decirles “te jubilamos, ya no sirves para nada”, habría que facilitarles los cauces para que pudieran seguir ayudando a los demás poniendo su conocimiento y experiencia en beneficio de la sociedad.

Hay momentos en la vida en los que ayudar a los demás es importante para los demás pero también para nosotros mismos. Cuando nace un niño él es centro en si mismo, el ombligo del mundo. Cuando esa persona crece, va ampliando ese mundo y la persona sana disfrutará de que el mundo cambie, de que mejore. Cuanto más espiritual es una persona menos distingue entre la familia de sangre y la familia humana. Cualquier ser humano que se encuentre en su camino, será un ser humano, su hermano, su madre, su padre o su hijo.



4.- Sexualidad sana

La sexualidad sana es una manera de que las energías se canalicen, se autorregulen, y se equilibren. Una sexualidad sana y amorosa nos permite disminuir nuestro grado de frustración y rabia más o menos contenida. Cuando la energía se canaliza hacia la sexualidad compartida nos ayuda a vivir más a gusto con nosotros mismos y con el otro.

Cuando utilizamos la relación sexual para descargar nuestras frustraciones y rabias de la vida diaria, no podemos decir que eso sea "hacer el amor"; porque donde predomina la rabia y la frustración hay poco amor. En ciertas ocasiones una sexualidad no sana va acompañada de violencia hacia la otra persona. Con relativa frecuencia del hombre hacia la mujer.

Un acto sexual puede ser un acto violento cuando lo hacemos "aquí te pillo, aquí te mato" y de forma agresiva hacia la otra persona. A veces es una manifestación de descarga y de poder, frecuentemente del hombre ante la mujer. También es un acto violento el seducir a alguien para aprovecharse de él. Con frecuencia la violencia no visible es el acto más violento.

Los núcleos de la sexualidad, de la violencia y del dolor están muy cercanos en el cerebro, pero también en la realidad. Muchas veces estas sensaciones aparecen muy unidas.

5.- Técnicas psicocorporales

Partiendo de la dualidad vivida cuerpo-mente, todas las técnicas psicocorporales pretenden el acercamiento entre la psiquis y cuerpo y la integración de ambas en una unidad. Ya he expuesto a lo largo del libro que nunca dejamos de expresar nuestras emociones y sentimientos. Lo que no expresamos por la palabra lo expresamos mediante el cuerpo.

Se suele mencionar a Descartes como uno de los primeros en diferenciar cuerpo y mente. El consideraba que el cuerpo era como una maquinaria que de vez en cuando se descomponía, pero que en todo caso era diferente a la mente.



Cuerpo-mente forma en realidad un único universo en el que todo está integrado, todo está relacionado. Así como la postura corporal influye en la mente, los procesos mentales inciden en nuestro cuerpo y su forma de estar y manifestarse. Por ejemplo, si uno tiene una postura contraída, con el tórax caído y recogido y la mantiene durante mucho tiempo, su mente empieza a identificar dicha postura con un estado de depresión y seguramente acabará con ella. Sin embargo si cuidamos nuestro cuerpo y prestamos atención a su forma de expresión podemos ayudar a nuestra mente a mantenerse en un estado de equilibrio.

Algo tan sencillo como tomar consciencia de cómo y cuándo respiramos, de cómo sentimos el cuerpo en cada momento, si está contraído, encogido, abierto... nos ayudará a conocernos mejor y expresar con más facilidad nuestras emociones. Si uno abre su cuerpo y respira ampliamente mientras observa cuando respira y cuando deja de respirar, favorece el conocimiento y la expansión de sus emociones.

En las técnicas psicocorporales se tiene en cuenta tanto el cuerpo como la respiración y en la expresión de la rabia es importante el contacto con la respiración. *“Si al sacar la rabia no respiras, la sacas desde una rabia contenida y en vez de limpiarse se crea más rabia, tiene que respirar todo el cuerpo”*, nos apunta Luí Pelayo.

Hoy en día los médicos necesitan estudiar psicología y los psicólogos medicina, para integrar así el organismo cuerpo-mente en una unidad.

Vivimos en una sociedad en la que se valora tanto lo mental, la parte intelectual, que olvidamos lo emocional y lo corporal. Hemos de ser más conscientes de que tenemos cuerpo y de que cuerpo y mente están íntimamente ligados. Nuestra inteligencia no sólo se manifiesta a través de la mente racional, que como mucho abarca unos cuantos centímetros en nuestra cabeza, sino que todo nuestro cuerpo, el metro y pico restante de nuestro cuerpo es inteligente, si bien esta inteligencia se manifiesta de una forma diferente a la racional, se manifiesta en y desde lo corporal.



Es en este sentido que afirmo que de alguna manera el psicoanálisis quedaría incompleto si no le añadimos la vivencia corporal, porque en el psicoanálisis se centra en la palabra, la asociación de ideas, etc. Pero también hace falta vivir el cuerpo, integrar el cuerpo con la mente.

6.- Ejercicio y deporte. Aventura

Cuando una persona se encuentra psíquicamente alterada da muchas “vueltas a su cabeza”. En los casos en los que existe un exceso de energía acumulada en la cabeza, el hecho de pasar a sentir el cuerpo es siempre beneficioso y necesario. Es muy importante hacer deporte, mover el cuerpo y sentir el cuerpo. Bajar del pensar al sentir, vivir y expresarnos en nuestro cuerpo. No tenemos un cuerpo, **somos cuerpo**.

Si a esa actividad física le añadimos el contacto con la naturaleza, el contacto con la tierra, con el agua, con el aire, con el sol, se puede convertir en un factor que ayuda a bajar al cuerpo, a no estar tanto en la mente y estar más en la realidad.

En cierta manera hay que “perder la cabeza”. La cabeza es sólo para los momentos que hay que utilizarla. Pero hay otros momentos en los que es mejor utilizar otro tipo de inteligencia y las sensaciones corporales.

Los deportes de riesgo están a medio camino entre lo sano y lo no sano. En éstos la descarga momentánea de adrenalina es tan fuerte y tan brusca que la persona libera toda la energía que iba hacia la rabia o la frustración produciendo una sensación de bienestar. Tiene lugar una subida de adrenalina que le hace sentir más viva, más vital. Como no nos sentimos plenos ni a gusto con nuestra vida diaria tenemos necesidad de recurrir a actividades excitantes que nos producen un “subidón” y que nos hacen sentir que estamos vivos, en lugar de vivir con más plenitud y más consciencia el día a día. Los deportes de alto riesgo pueden ser una manera de canalizar la rabia y la energía. Pero también se puede canalizar la rabia sin tanto riesgo.

Existen también otras formas de deporte sin mucho riesgo, como por ejemplo los deportes y juegos competitivos y deportes en equipo.



Incluso el hecho de pegar patadas a un balón ayuda a descargar la rabia; más aún si en ese momento pensamos: esta patada para fulanito, ésta para menganito...

Dentro de los deportes competitivos es importante diferenciar entre aquellos que son competición-juego de los que son competición-premio; en los primeros se compite sin más, mientras en los segundos se compite por un premio o un sueldo. La competición-premio aumenta la agresividad y puede generar más violencia.

La aventura, un ingrediente vital para el ser humano es una buena manera de canalizar las frustraciones, impotencias e impulsos de ira. Los deportes de aventura sin excesivo riesgo son una forma sana de canalizar nuestras "malas leches". El impulso a la exploración, a la aventura, al conocimiento de lo desconocido es algo inherente al ser humano.

7.- Las diferentes formas de psicoterapia y el arte de la escucha

Las diferentes técnicas de psicoterapia nos ayudan mucho más que cualquier medicación. Un buen profesional nos puede ayudar a que expresemos las emociones "estancadas" y a reelaborar nuestra vida. La terapia psicológica con un experto nos ayuda a liberarnos de la rabia, sin girar el volante sobre los demás. No es justo que los demás reciban nuestra rabia. Yo soy de la opinión que todos nosotros, en un momento u otro de nuestra vida, necesitamos visitar a un psicólogo o un psicoterapeuta que nos ayude. No hace falta "estar muy mal" para acudir a ellos.

El buen terapeuta, o la persona que ayuda, no es el que dice a los demás lo que tienen que hacer o dejar de hacer, sino que es el que pone las condiciones adecuadas para que el otro crezca. Es como el buen jardinero que pone el agua, la tierra, el abono y las condiciones necesarias para que crezca la planta. Nunca se le ocurrirá tirar de la planta para que crezca más rápido.

Psicoterapia viene de "psiquis", y aunque actualmente se relaciona con los procesos mentales, en su origen la palabra psiquis denominaba al alma y a los procesos mucho más amplios que los meramente mentales.



El primer acto psicoterapéutico es escuchar y para ello no se necesita tener título médico o psicológico. Para escuchar al otro hay que dejar la mente tranquila, “parar” la mente en su diálogo con su propio pensar. Para escuchar al otro hay que parar el diálogo con nosotros mismos, como expresa Carlos Castaneda en palabras de Don Juan. Hay que descansar en nuestros pensamientos que casi nunca paran y abrirse, aceptando y comprendiendo al otro que nos cuenta sus intimidades. Sin enjuiciar ni condenar.

Muchas psicoterapias se basan en el arte de escuchar. El arte de escuchar no se desarrolla en las conversaciones normales. Cuando oímos una conversación en el tren o en el autobús, escuchamos que alguien cuenta un problema. Una de las personas que le escuchan, antes incluso de que el otro deje de hablar, cuenta otro problema mayor y la tercera que apenas podía estar callada sin morderse los labios cuenta el problema mayor de las tres, pensando para sí: ¡Ahora me vais a escuchar! Esto no es un diálogo de tres personas, es simplemente un monólogo en voz alta ante el público que le rodea.

8.- El contacto con la naturaleza

El contacto con la naturaleza también puede ayudar a centrarnos. Si te encuentras mal, una ducha, un baño en el mar, un paseo por la naturaleza, las flores que tienes delante te pueden ayudar a estar ahí en el centro, y no en la “punta” o en el “tejado”, en la cabeza. El agua nos ayuda a descargar de forma sana nuestras tensiones y bloqueos.

Una ducha de agua cuando estamos física o psíquicamente agotados, puede descargarnos ciertas energías del cuerpo y facilitar la entrada de otras energías más sutiles y beneficiosas.

9.- Expresar los sentimientos

Cuando expresamos sanamente la rabia sin sentimiento de culpa nos estamos curando.

Con frecuencia expresamos la rabia mediante el llanto, el grito y el ataque verbal o físico. Una persona que llora delante de los demás no tiene por qué ser una persona débil; por el contrario, es una per-



sona muy fuerte que expresa y saca a relucir aquello que en esa situación otra persona escondería. Está claro que una persona que vive su propia debilidad, que la acepta y que no se resigna a ella, es una persona muy fuerte, a veces especialmente fuerte. Mediante el llanto podemos descargar la rabia.

El grito también ayuda a soltar la rabia. Por supuesto, hay diferentes modos y formas de canalizar la rabia y habría que buscar la más adecuada. Por ejemplo es mejor gritar en el monte que al hijo.

Los ojos no son sólo unos órganos para mirar y captar el mundo, los ojos son también parte de la expresión corporal del ser humano. La palabra y la mirada son dos elementos que emiten mucha energía. Quién no recuerda la mirada momentánea de desaprobación del padre cuando éramos niños. Aquello que no expresamos con la palabra se expresa de otra manera, no se deja de expresar.

La sociedad actual ha tolerado y sigue tolerando más la manifestación de la rabia en un sexo que en otro. Cuando un hombre se encontraba rabioso y de mala leche y pegaba un puñetazo o daba un grito, estaba bien visto; incluso se decía “¡que hombre más hombre!”. En cambio cuando era la mujer la que estaba rabiosa, decíamos “ya está histérica otra vez” o “ya está con el mes”. Culturalmente se admitía que el hombre podía soltar la rabia y la mujer no. Tanto los hombres como las mujeres hemos salido perdiendo en la no expresión de ciertas emociones: “los hombres no lloran” y “las mujeres no expresan la rabia”.

A nivel psicosomático los dolores de cabeza muy frecuentes se relacionan con la incapacidad de liberar la agresividad y la hostilidad.

10.- Vivir sin sentimiento de culpa o vergüenza

Los adultos somos responsables, o al menos deberíamos serlo, de nuestros actos. Cuando nos hacemos y sentimos responsables, el sentimiento de culpa está de más. El sentimiento de **culpa a nivel social** se ha utilizado para controlar y manipular, bien por las fuerzas sociales o por los grupos religiosos. Cuando nos sentimos culpables y “pecadores” somos fácilmente manipulables. La culpa o la sensación de pecado ha sido doblemente utilizados por los que ostentan el



poder, social o religioso. Según los psicoanalistas la culpa es una reacción a los impulsos que se consideran socialmente inaceptables. No debemos olvidar que en consecuencia, un hecho que hace sentirse culpables a los miembros de una sociedad o cultura, es aceptado y visto como normal en otra sociedad con otra cultura diferente.

Muy diferente de este sentimiento de culpa es el que puede sentir una persona que sabe que no ha obrado bien, según su propia ética o conciencia, no por la moral social o cultural que nos impone normas que muchas veces persiguen el beneficio de los que mantienen ese control sobre los demás. En este caso el sentimiento de culpa me permite aprender una conducta ética, más allá de los patrones familiares y sociales “incorporados” o aceptados en nuestra vida.

Según Jorge Bucay en el fondo de una persona culpable hay una persona exigente. La persona que es exigente consigo misma proyecta esa exigencia en los demás. Cree que los demás son exigentes con ella. Se identifica con los comentarios reales o imaginarios que le llegan de los demás, y los interpreta como exigencias hacia ella. Les parece justa esa exigencia verdadera o supuesta y creen que el otro tiene razón al decirles eso. Se acusa y se penaliza **autoagrediendo por no agredir al otro**, haciéndose daño a si misma porque esa es la manera de pagar la culpa.

Según este mismo autor, si en la persona que se siente culpable se reorienta la agresividad dejará de sentirse culpable. Como luego veremos, la culpa es una mala salida a la rabia o agresividad no expresada. Además, con el sentimiento de culpa la persona que se siente culpable puede también manipular a los demás.

La culpa suele ir acompañada de otra emoción: la vergüenza. Sentimos vergüenza por lo que hemos hecho o hemos dejado de hacer, por lo que hemos dicho o hemos dejado de decir.

Es frecuente la tendencia a echar fácilmente la culpa a los demás cuando tenemos conflictos de relación: de esa manera no nos sentimos responsables ni sentimos culpa.

Grinberg habla de dos tipos de culpa: una, persecutoria, en la que la culpa se proyecta fuera del sujeto, como mecanismo de defensa, para



así esconder aún más la culpa real ante sí mismo; otra, depresiva, en la que la culpa se vive una y otra vez en movimiento constante de reversión sobre sí mismo. A veces culpamos a los demás y otras veces nos culpamos a nosotros mismos.

A veces cuando una persona manifiesta sus sentimientos de culpa, intenta atraer la atención, el cariño y la compasión de los demás. Otras veces los sentimientos de culpa nos llevan al autosacrificio, al “servicio de los demás”, y de esa manera hacemos penitencia para lavar nuestros pecados y la sensación de no ser buena persona.

Dejemos de lado nuestros sentimientos de culpa y aceptemos la responsabilidad de nuestras acciones libremente elegidas según las circunstancias que vivimos.

Dice Osho: *“El miedo aceptado se convierte en libertad; el miedo negado, rechazado, condenado, se convierte en culpabilidad... Es el miedo a la muerte. Todos los temores son el temor a la muerte. Y el miedo a la muerte es el miedo a la aniquilación”.*

11.- La palabra

Tanto los orientales como los occidentales afirman que en el inicio era la palabra. En la Biblia se recoge, que en el principio era el verbo. Los orientales dicen que la humanidad visible se formó con el “Om”, con el sonido de la sílaba sagrada “Om” o “Aum”.

Por eso hay que conceder tanta importancia a la palabra, no sólo en cuanto al significado sino también a su entonación. Al hablar no sólo importa lo que decimos, sino también el tono y la música de nuestra pronunciación. Y lo que también es importante, escuchar los silencios entre las palabras. Se dice que los niños pequeños y los animales antes de reconocer el significado de las palabras comprenden la tonalidad, el ritmo, la musicalidad de las palabras, y los espacios vacíos entre éstas.

Cuando hablamos y alguien nos escucha con toda la atención e intención de ayuda nos estamos curando.

A través de la palabra podemos emitir o emitimos mucha energía, y a veces podemos hacer mucho daño. Debemos estar despiertos y atentos.



12.- La respiración, la relajación y la meditación

Las técnicas de respiración, relajación y meditación pueden ayudarnos en la integración y transformación de la agresividad y la rabia. La contemplación de la naturaleza es una buena manera de canalizar la frustración y la rabia. A veces a través de estas técnicas nos podemos hacer conscientes de que la rabia no soy yo.

Estos son los efectos más importantes de la relajación:

- Disminución de la tensión muscular.
- Disminución del pulso cardiaco.
- Vasodilatación arterial con el consiguiente aumento de la oxigenación de las células y de la circulación periférica (piel y extremidades)
- Respiración más profunda y lenta.
- Estado mental más sereno. Incremento de los ritmos *alfa* y *theta* cerebrales.
- Mejoría de la salud general: disminución del metabolismo basal, disminución del colesterol y ácidos grasos en sangre, mejoría del sistema inmunitario, etcétera.

13.- Los sueños

Cuando la agresividad no es expresada en la vida normal, los sueños, mientras dormimos, pueden expresar aquello que no manifestamos durante el día. Los sueños agresivos suelen ser una forma de descarga de la agresividad ya que la mente racional no se encuentra presente en ese momento como guardiana o represora impecable de nuestros actos.

14.- Morder

Cuando en el niño pequeño la mandíbula está muy cargada energéticamente, como ocurre por ejemplo en el momento que le están saliendo los dientes, es conveniente, para ayudarle a liberar toda la tensión y energía acumulada en esa zona, darle algo para morder, como puede ser una zanahoria o una manzana.



Nosotros, que ya no somos tan niños (al menos a efectos legales), pero que sin embargo seguimos teniendo mucha rabia acumulada en la mandíbula, podemos morder una toalla o la almohada.

15.- Golpear

Golpear en el colchón, en la almohada, a los cojines del sofá, etc. también nos ayuda a descargar la rabia. Es importante tener siempre presente la respiración, porque nos ayudará a canalizar y dar salida a la rabia.

16.- Vivir la consciencia del yo

Éste quizás sea el camino de canalización de la rabia más difícil. Se trata en esencia de intentar sentir y vivir la frustración y la rabia sin necesitar descargarla en los demás. A veces podemos llegar a desidentificarnos de la rabia viéndola como algo ajeno a mí. Aunque suena algo difícil es algo que se puede aprender o al menos podemos intentarlo.

Cuando el otro hace algo que me pone rabioso, no debería necesitar descargar mi rabia sobre él, porque soy yo el que estoy rabioso en mi mismo. Lo único que ha hecho el otro es despertar en mi esa emoción, mi propia emoción de rabia. Es un error culpar a los que nos rodean de la rabia que sentimos. He de aceptar mi propia rabia desde dentro, vivirla y respirar profundamente. Porque además, una de las cosas que incrementa la rabia es el hecho de dejar de respirar.

Por tanto, empecemos por observar cómo y por qué el otro despierta en mí mi propia rabia, centrémonos en nosotros, no en las personas de nuestro alrededor y evitaremos así culparlas de todos nuestros males.

Como dice el chamán Don Juan **el camino con corazón** puede ser el que nos indique si hemos derivado bien la rabia o la hemos suprimido. Cada uno de nosotros sabemos cual es nuestro camino con corazón. En cada uno de nosotros hay un sentimiento profundo que nos indica qué hemos hecho con la rabia.

Soltar el cuerpo, ver como está, cómo lo sentimos, dar un paseo por el monte, cantar, gritar, expresar, ser más auténtico, analizar y ver la relación entre lo que yo pienso, siento, hago, y lo que yo hablo o



expreso... son instrumentos que podemos utilizar para ir aprendiendo a soltar sanamente la rabia.

El siguiente paso al hecho de aprender a soltar la rabia, o quizás el primer paso, es aprender a no cogerla. En ese momento crítico en el que podemos caer en la rabia la respiración profunda nos ayudará a conectar con nuestro cuerpo y nuestro interior sin dejarnos arrastrar por la rabia, perdiéndonos en ella.

Cuenta la leyenda que una vez un filósofo, orgulloso de tanto que creía saber, bastante engreído y con envidia hacia Buda, se acercó a Buda y comenzó a insultarle y a decirle toda clase de insultos del mundo. El Buda permanecía imperturbable. Ante lo cual el filósofo se encolerizaba más, y aumentaba el tono de los improperios. Después de un rato, cuando ya se había cansado y callado el filósofo, el Buda dice al filósofo: “¿cuando invitas a comer a tus amigos, y resulta que llegan tus amigos a tu casa y no quieren comer la comida, que haces con la comida que les has preparado?”. El filósofo respondió: “pues me la como yo”. Y Buda le contesta: “pues lo mismo puedes hacer ahora, gracias por la invitación, gracias por los insultos, yo no los quiero, te los puedes comer tú”.

Este es el segundo paso o primero, según se mire. Nos costará posiblemente gran parte o toda la vida. Pero si nos lo marcamos como una meta iremos hacia ella. Poco a poco y cada vez más nos repercutirá menos lo que nos digan los demás.

Érase una vez un discípulo que va a ver al maestro y le pregunta “maestro que tengo que hacer para que no me afecte lo que piensen o me digan los demás”. “Vete al cementerio e insulta a todos los que están allí” le contestó el maestro. Aunque sorprendido por el mandato del maestro, va al cementerio e insulta a todos los que allí están. “Maestro ninguno se ha inmutado” le dice a la vuelta. “Vuelve y halaga a todos uno por uno” le responde el maestro. Al de un buen rato vuelve y le dice “Maestro ninguno se ha inmutado tampoco esta vez”. “Pues eso es lo que tienes que hacer, como lo hacen ellos, cuando te insulten no te inmutes, cuando te halaguen tampoco”.



El dilema surge en elegir si proyectamos nuestros problemas hacia los demás y los culpamos de nuestros males, o enfrentamos e integramos nuestras sombras.

17.- Otras maneras de prevenir la violencia individual y social

Quizás la mejor manera de prevenir la violencia sea la de proporcionar una educación más humanista, donde sea importante la educación emocional desde la niñez, por delante incluso del acúmulo de conocimientos. Es necesario que en la familia y en la escuela se enseñe a relacionarnos con los demás, y entre otras cosas, aprendamos a llegar a acuerdos con los otros aún cuando pensemos diferente de ellos. Cuando sabemos compartir la vida con los demás esta se convierte en una verdadera obra de arte.

El niño tiene que sentir la presencia de los adultos en su desarrollo sin un doble mensaje entre lo que decimos y lo que hacemos. Y si algún día nos equivocamos podemos pedir disculpas o perdón por ello. Nuestros hijos necesitan sentirse protegidos, respetados y reconocidos. Precisan vivir el sentimiento de ser aceptado y de que los demás se mueven con justicia en el medio en el que viven. Necesitan sentirse queridos y atendidos, sentir que pueden confiar en este mundo, al menos en las personas más cercanas. Que no sembremos desde la niñez lo que Luís Rojas Marcos llama: "las semillas de la violencia". Si queremos que un niño aprenda a amar deberá sentirse amado desde la niñez más temprana, mas aún, desde antes de nacer, como muestra el conocido libro: *La vida secreta del niño antes de nacer*. El niño dentro del vientre materno, según muchas investigaciones y experimentos, es sensible a nuestra actitud y al medio que le rodea incluso antes de nacer.

La prevención de la salud del niño comienza antes del nacimiento, mientras se encuentra dentro del vientre materno. Por eso es especialmente importante que la futura madre pueda tener tiempo para criar y cuidar a su niño sano. Las madres trabajadoras necesitan dedicarse a la educación de sus hijos especialmente durante el primer año



de vida y para una adecuada prevención social es recomendable que no tengan que trabajar durante dicho periodo, cobrando a ser posible el mismo sueldo. En definitiva la crianza del niño es una forma de “trabajo social” que revierte en beneficio de todos. Esta labor por supuesto debe ser compartida por el padre.

En la actualidad, el nacimiento es una práctica totalmente mecánica donde hay falta de contacto de la madre con el niño. Es una manera artificial de venir al mundo. Se aplica la anestesia epidural y de esta manera no hay dolor pero tampoco hay “calor”. Es un parto dirigido o controlado por los especialistas, sin tener en cuenta a la madre ni al hijo. La sola postura del parto en la mujer habla de indefensión, pasividad y total exposición a los que le han robado el parto. El resultado de todo esto da origen a lo que se conoce como trauma del nacimiento según Otto Rank. Soy personalmente partidario de un parto humanizado en el que el niño se sienta acogido, en la línea que preconizaron hace años F. Leboyer y Michel Odent y en el que la madre pueda coger la postura en cuclillas o parecida y se le permita manifestar sus emociones, incluido el grito.

También es necesario recuperar un sistema de partos en el que el padre tenga una posición más activa, de apoyo a la madre y de acogimiento al niño; que por ejemplo le pueda bañar con sus manos sin dejarle en manos extrañas y menos amorosas. R. Laing escribe: *“Actualmente el nacimiento es anulado como experiencia personal activa y la mujer pasa de persona activa a paciente pasivo (de sujeto que siente a objeto anestésico)”*. Pero desgraciadamente el médico y la comadrona acozados y angustiados pierden la capacidad de contacto emocional con la madre, con el niño y con la vida y transmiten su insensibilidad y angustia al niño que despierta al mundo.

Tras el nacimiento es necesario el contacto piel con piel entre la madre y el hijo o hija. La unión y el contacto sentido por el recién nacido, le ayudará a su madurez psicológica y afectiva. El niño recién nacido buscará el pezón de la madre y comenzará a mamar con todo placer para él y para la madre que siente y acoge al niño. Además la



primera tetada libera hormonas en la madre que contraen el útero y disminuyen el peligro de hemorragias. Durante la tetada la madre puede estar en contacto y presente con el niño, no dando de mamar mientras lee el periódico o ve la televisión.

El niño pequeño, por nacer como el más indefenso, pero al mismo tiempo más maleable de los animales es muy receptivo y moldeable por la actitud de las personas que le rodean y le quieren. Como el antropólogo Ashley Montagu indica: *“Aprender a hablar cuesta muchos meses. Aprender a amar puedes costar años. Ningún ser humano nace con impulsos hostiles o violentos, y nadie se vuelve hostil o violento sin tomarse el tiempo necesario para aprenderlo”*. La violencia se aprende especialmente durante los primeros años de la vida y es utilizada por el niño para aliviar sus frustraciones o resolver situaciones de desacuerdo o conflictivas. La violencia no es una cualidad intrínseca del ser humano, sino una respuesta a la falta de amor, aceptación y reconocimiento. Sólo entre todos podemos romper la cadena de despropósitos de la humanidad que por siglos y siglos ha ido acumulando. Al menos podemos poner de nuestra parte lo que somos para romper con el eslabón del sistema que nos impide ser nosotros mismos.

No olvidemos que el niño pequeño imita el comportamiento, las posturas y las actitudes de sus padres y de los mayores que conviven con él. Con nuestro comportamiento ayudamos o no a que actualice sus potencialidades de fuerza y voluntad, amor y conocimiento. El niño pequeño es curioso desde el nacimiento y quiere aprender, si vive las condiciones adecuadas para ello. No creamos que somos los educadores de los niños, los que le enseñamos su forma de ser; solamente con nuestro comportamiento le despertamos y le ayudamos a desplegar su potencial. Esta es la verdadera educación que se confronta con la actual en la que impera la necesidad de criar niños que puedan cubrir nuestras frustraciones (laboral, afectiva y de relación) o conseguir que sean personas que se acoplen a esta sociedad y entren en su ritmo competitivo y consumista. Nuestros padres con su forma



de ser y de hacer van despertando en nosotros lo que somos, nuestro propio temperamento. Facilitando o frenando la afloración de nuestras capacidades internas.

Podemos trabajar por un mundo socialmente más justo pero no tanto desde la destrucción de ese mundo sino desde la alternativa constructiva y el profundo planteamiento de un mundo mejor; donde la competición dé paso a la cooperación; donde la violencia no sea la forma de resolver conflictos, y hablo de cualquier forma de violencia, comenzando por la más violenta y a veces invisible, la del que tiene el poder, la del que mantiene “la sartén por el mango”, mientras todos los demás estamos “fritos”. Quizás nos demos cuenta que la mejor salida a la actitud destructiva sea la posibilidad constructiva de trabajar por un mundo mejor; muchas de las ONGs actuales se mueven en esa línea... Si queremos un mundo en paz, comencemos por construir la paz con nosotros mismos y con los más cercanos a nosotros. La fuerza de la intención es el primer requisito para el cambio. Ser verdaderamente no violento no se reduce a decir muchas veces la palabra paz por la televisión mientras nuestros dientes están a “punto de morder”, nuestros hombros están elevados y a la defensiva y las manos y los pies están crispados y agarrotados de tensión. Muchas personas que salen en los medios de comunicación hablan de paz mientras su cuerpo se encuentra en guerra consigo mismo. Esto para el que sabe hacer lectura corporal es un doble mensaje y es falso.

Podemos, sin embargo, sembrar la paz en nuestra vida y a nuestro alrededor.

*No extrañéis, dulces amigos,
que esté mi frente arrugada:
yo vivo en paz con los hombres
y en guerra con mis entrañas.*

Antonio Machado

El sentimiento de paz se transmite en toda la extensión y expresión del cuerpo; la **transparencia se transpira** por todos los poros del



de la piel. Nunca un cuerpo rígido, bloqueado, sin respiración, acorazado... puede hablar de paz. La paz no se habla, se transmite. Cuando estamos con la persona que vive en paz con ella y con la vida recogemos su paz. Esto no indica que la persona en paz, sea conformista con esta sociedad injusta, sino que su respuesta ante el mundo es constructiva en vez de destructiva. Acaso sabemos muchas veces la alteración y la consecuencia futura de lo que acontece en la Naturaleza y en las relaciones sociales cuando destruimos algo o a alguien.

Las personas que más influyen en nuestra sociedad tienen que velar por un bienestar no sólo propio sino también general. La persona egoísta es la que siempre se antepone a los demás y no mira el bien general ni le importa. La persona egoísta tiene miedo de no tener suficiente para vivir y por eso guarda y a veces roba, muchas veces con "guante blanco". No sabe que este mundo da para todos, que si muchos pasan hambre no es porque no haya suficiente comida, sino porque está mal repartida. La verdadera justicia social va por delante de la paz social. Y desgraciadamente la llamada justicia legal está muchas veces en desacuerdo con la justicia vital, las leyes de la vida y del universo.

Además los medios de comunicación que tendrían que estar al servicio del bien general se encuentran en manos de los que tienen poder y son los que controlan dichos medios en su propio beneficio. La **telebasura** es un instrumento más para atontar a la gente, cuando la televisión podría ser un gran medio para aumentar la dignidad, la conciencia y la cooperación entre las gentes. Es lamentable el espectáculo de los llamados debates en televisión en los que impera el desprecio a las ideas ajenas y el insulto a la persona que tiene esas ideas diferentes. En este momento hay una falta de ética personal y profesional que debe cambiar. Uno de los grandes problemas actuales es que lo malo se ve más y vende más, hace más ruido. A pesar de todo este panorama, no podemos olvidar que hay personas que sin salir en los medios de comunicación están trabajando de forma altruista por el bien general, pero no son noticia y mucho menos espectáculo.





Mecanismos de defensa y huida frente a la rabia

Frecuentemente para no sentir ni expresar la rabia utilizamos unos mecanismos de defensa y huida, que lejos de ayudarnos, nos pueden conducir al desequilibrio o a la enfermedad.

Muchos de los mecanismos que analizo a continuación sirven también como mecanismos de defensa ante la ANSIEDAD y la DEPRESIÓN.

Seguro que os resultan familiares algunos de estos mecanismos:



1.- Somatización

Soma significa cuerpo. La somatización de la rabia hace referencia a que si no es expresada ni canalizada se traspasa al cuerpo. Hay zonas del cuerpo claramente relacionadas con la rabia no expresada, como los dientes, la mandíbula, las manos... La mandíbula contraída, las manos apretadas en puño, los pies en garra..., manifiestan la rabia. Sólo tienes que hacer la prueba de ponerte rabioso y sentir y observar cómo cambia el cuerpo y la respiración.

2.- Síncopes, mareos, desmayo

La persona que se está poniendo rabiosa y que tiene miedo a explotar y a perder los papeles o a causar daño, antes de hacer cualquier "burrada" pierde la consciencia y se desmaya. Rof Carballo, uno de los grandes conocedores de la medicina psicósomática, afirmaba que el síncope (desmayo) es cólera reprimida.

3.- Resignación

¡"Qué le voy a hacer"!

Kübler Ros, una de las grandes especialistas en el trato a la persona moribunda y autora del libro *La muerte un amanecer*, decía que la resignación surge si no puedes compartir las lagrimas, ni compartir la rabia. La resignación va unida a un sentimiento de impotencia y de que nada se puede cambiar. La persona resignada ante la vida, normalmente es sumisa ante los demás o ante las normas impuestas por su cultura o grupo social. La resignación es un síntoma que resulta de reprimir la rebelión. La apatía, la falta de esperanza y la desilusión son emociones que acompañan a la resignación. La resignación se diferencia de la aceptación en que en la aceptación estamos de acuerdo con lo que aceptamos, mientras en la resignación no estamos de acuerdo con lo que nos resignamos. La aceptación de una situación no placentera hace mantener la esperanza de que mejore la situación. En la resignación perdemos la esperanza. No pocas personas pierden su capacidad de responder a una sociedad tan competitiva y por ello tan agresiva como la actual y entran en la apatía o ahogan sus penas en alcohol y drogas.



La desorganización social facilita y favorece la desorganización del individuo. Y ese ser in-diviso, o in-divisible, como la palabra individuo significa, se desintegra, se disocia en sus emociones y relaciones con los demás. Como resultado de ello aparecen las conductas destructivas y antisociales sin una verdadera alternativa de vida y los conformistas y resignados que se conforman con el ejercicio de su “plena” libertad al votar a personas que decidirán por su vida y que no le volverán a pedir su opinión nunca más.

Según las célebres palabras de Martin Luther King, el carismático líder del movimiento no violento a favor de la igualdad racial: *“La violencia como método para alcanzar la justicia racial no resulta práctica y es inmoral. No resulta práctica porque supone una caída en espiral que conduce a la destrucción total. La vieja ley de ojo por ojo termina dejando ciegos a todos. Es inmoral porque persigue humillar al adversario en lugar de ganar su comprensión, busca aniquilar en lugar de convertir, prospera con el odio y no con el amor, resulta un monólogo en lugar de un diálogo. La violencia acaba por derrotarse a sí misma”*.

A veces puedes elaborar la rabia y la frustración cuando tienes la suerte de que alguien te escuche o puedes contar con la ayuda de un buen terapeuta, psicólogo o médico que te ayude a expresar esas emociones retenidas. Y si me curo a mí mismo, en la medida en que yo me cure, ayudaré a curarse al otro.

No hay mejor salida a la soledad o a cualquier otra emoción que estar a gusto con uno mismo. Porque si yo veo que una persona está a gusto consigo misma, me acercaré a ella e iré una y otra vez hacia ella, porque disfruto de estar en su compañía. Sin embargo si yo veo que una persona está mal puedo ir una vez a ayudarle, cinco, incluso diez veces, pero llegará un momento en el que me canse y prefiera ir a donde la persona con la que me siento a gusto.

Igualmente hay personas que emiten tal equilibrio, bienestar y paz, que uno se siente a gusto a su lado sin saber porqué. Ayudan a sanar a los demás sin necesidad de tener un título médico para colgar de la pared.



4.- La práctica o asistencia a deportes violentos

La asistencia a deportes más o menos violentos, como el boxeo o los toros, ayudan a descargar la rabia de una forma no muy sana. Quizás haya algo de ancestral en los toros, pero también hay descarga violenta.

Los deportes de riesgo ayudan a descargar la tensión interna. La descarga de adrenalina que se produce con estos deportes, si bien ayuda a descargar la tensión no va al núcleo de dicha tensión, sino sólo a eliminar alguna de sus causas. Cada fin de semana o cada domingo muchas personas descargan sus frustraciones y rabias en el chivo expiatorio que es el árbitro del partido de fútbol. Algunos autores opinan que esta actitud es en cierta medida terapéutica. Y por el contrario, hay autores que opinan que esta actitud aumenta más todavía la rabia o la actitud agresiva.

El celebre poeta romano Juvenal ya indicó que las masas excitadas se calmaban siempre con “**pan y circo**”, frase muy celebre desde entonces. La asistencia a las escenas violentas y salvajes de los circos romanos calmaba a la plebe tanto como el pan.

5.- Hacer una regresión

Un niño pequeño de cuatro años al que le “brotó de repente” otro hermanito pequeño se siente envidioso, celoso y con rabia; Como salida a esa situación puede hacer una regresión a etapas donde se sentía más seguro, y a veces se crea así mismo una crisis o incluso una enfermedad.

Durante la enfermedad aumenta nuestra fragilidad emocional y sentimos más la necesidad de mimos y muestras de cariño. Nos sentimos más vulnerables, los sentimientos están a flor de piel. En las crisis, al sentirnos inseguros y necesitados hacemos en cierta medida, un retroceso a etapas anteriores. También podemos hacer un retroceso para no sentir o contactar con la rabia. La regresión a etapas anteriores de nuestra vida es un mecanismo frecuente cuando no nos sentimos seguros.



La enfermedad –especialmente la enfermedad grave– puede destruir la seguridad del universo que nos rodea y nos hace sentirnos desamparados, desarropados.

6.- Autolesión

La persona con rabia puede llegar a autolesionarse, morderse las uñas, rascarse algunas zonas de la piel, pegar un puñetazo en la pared, romper un cristal con el puño e incluso provocar más o menos conscientemente accidentes de carretera como formas de autoagresión. Un niño que vive una frustración y no ve salida, se muerde su mano, su brazo... y esto ocurre incluso en los adultos. Otras veces las personas buscan intervenciones quirúrgicas como forma de autoagresión. Y si encima se les compadece obtienen un beneficio extra.

Con frecuencia personas airadas pueden liberar parte de su tensión conduciendo temerariamente el automóvil, situación que les puede llevar a la autolesión o a lesionar a terceros. Según Rollo May en la violencia autodestructiva existe autoafirmación, en última estancia la afirmación se expresa en la demostración de que la persona tiene el derecho de morir por su propia mano, si así lo decide.

Otras veces las personas se viven culpables por sentimientos de rabia y odio hacia las personas amadas y este sentimiento de culpa busca una expiación a través de conductas autoagresivas. Estos sentimientos encontrados aparecen con cierta frecuencia en el posparto y ante hijos con problemas físicos o psíquicos más o menos graves. La madre se considera tan culpable por sentir rechazo hacia el hijo que, ante la posibilidad de hacerle daño o matarle, prefiere, para así evitar esta situación, autoagredirse o incluso matarse ella.

7.- Fugas

Las drogas y el alcohol.

Estos tóxicos nos sirven, con frecuencia, para no conectar con nuestro núcleo de rabia. Muchas frustraciones y rabias no vividas durante la semana son ahogadas en alcohol o drogas el fin de semana. Estas sustancias que alteran la conciencia sirven de evasión, de



huída ante la impotencia, las frustraciones, las represiones y la rabia. El alcohol sirve también para ahogar las penas y es utilizado para aminorar los síntomas de insatisfacción, rabia, depresión y ansiedad. Igualmente sirve, como decía Freud, para evitar el sentimiento de fracaso íntimo. Con el mismo fin son utilizados en cantidades masivas y diarias los llamados medicamentos antidepresivos, los ansiolíticos y los hipnóticos o somníferos.

Las drogas, incluido el alcohol, estimulan a las personas agresivas, les desinhiben mentalmente y favorecen que se pongan en una actitud provocativa o de hostilidad. A veces las personas muy contenidas utilizan la agresión y la violencia como formas de descargar de su tensión. El uso de drogas, incluida el alcohol, está íntimamente relacionado con actos violentos. El padre alcohólico puede acabar maltratando a su mujer y a sus hijos, incluso de forma muy violenta.

En cuanto a las otras drogas, el acto violento está íntimamente relacionado con la dependencia y cuando surge el síndrome de abstinencia aumenta la ansiedad y la desesperación por conseguir la droga.

Según ciertos autores la agitación, la impulsividad y el aburrimiento conducen al alcoholismo. El alcohol calma temporalmente el estado de agitación, y también por otro lado, la depresión. El alcohólico busca desesperadamente la calma.

Según Edward Khantzian, de la Facultad de Medicina de Harvard, más de la mitad de los consumidores de cocaína que intentaban deshabitarse, podrían haber sido diagnosticados de depresión grave antes de que empezaran a consumirla. Según el mismo autor, la característica más importante de los pacientes tratados por su adicción a la heroína y otros opiáceos era su dificultad para controlar la ira y su predisposición a enfadarse.

Entre las drogas podemos incluir las drogas legales, los **medicamentos antidepresivos, ansiolíticos, hipnóticos y antipsicóticos**. En el idioma inglés la palabra *drug* indica tanto droga como medicamen-



to. Estos medicamentos son utilizados con frecuencia como fugas para no contactar con el verdadero problema psíquico y facilitan la falta de contacto con las emociones propias.

El exceso de trabajo

El exceso de trabajo tapa muchas de nuestras insatisfacciones, frustraciones y carencias. Y además, en una sociedad tan fuertemente competitiva como la nuestra, la adicción al trabajo a diferencia de otras adicciones está bien vista. Una persona puede fugarse evitando el problema, pero también lo puede hacer ocupando su tiempo con el trabajo o actividades varias.

La anorexia y la bulimia

Las personas con anorexia o bulimia se niegan a vivir su propio cuerpo; se niegan a crecer y a tener las formas corporales de la persona adulta; permanecen en las formas del niño/a o del adolescente. También se caracterizan porque con frecuencia se niegan asumir responsabilidades y además viven con mucha intensidad una confrontación con los padres.

En una investigación realizada sobre trastornos de origen alimentario en un Instituto de Minneapolis, Gloria R. Leon y col. vieron que cuanto mayor era la gravedad del trastorno, más desbordantes eran los sentimientos negativos con que las chicas reaccionaban a los contratiempos, dificultades y problemas de la vida y menor era también su conciencia de sus verdaderos sentimientos. Según los autores de este estudio tienen problemas para saber lo que realmente sienten.

Búsqueda de ídolos

Los niños y las niñas y también los adolescentes buscan ídolos a imitar en los jugadores de fútbol o en los cantantes y artistas de moda. Tenemos estos ídolos de pies de barro que la sociedad de consumo continuamente nos pone ante nosotros para que estemos contentos y huyamos de las frustraciones que surgen en la vida. Es curioso como las revistas que no hacen más que fantasear, las revistas del corazón, son las que más se venden.



La agresión y el suicidio

La persona violenta con frecuencia se ha sentido humillada. Como escribe Vicente Garrido, psicólogo experto en criminología: *“La humillación deviene en el factor emocional más relevante para desarrollar una cólera que sólo se saldrá cuando el ofendido devuelva el golpe, cuando se vea poderoso destruyendo”*... Hablando de un violento que mató a varios profesores en una escuela el autor dice: *“Comete la masacre porque quiere sentirse, por una vez, poderoso, quiere ser el que humille”*. Algunos violentos quieren vengarse de injusticias o humillaciones, reales o supuestas, vividas en el pasado. Otros se sienten víctimas de la sociedad, o interpretan como provocación o agresión cualquier comentario de terceros que para una persona normal no tendría trascendencia ni lo vería como acto agresivo. Incluso pueden llegar a justificar un crimen: *“él se lo buscó”*.

Según Gigillan el violento desea rechazar o eliminar el sentimiento de vergüenza y humillación, un sentimiento que es doloroso e incluso intolerable y sustituirlo por su opuesto, el sentimiento de orgullo.

Los agresores son, muchas veces, gente normal, de buen aspecto, que se controlan y aparentan una buena adaptación a la sociedad; adaptación que les lleva a dejar de ser ellos mismos, a perder el sentido de la vida, a aburrirse de la vida. El acto violento los saca temporalmente del estado de apatía o falta de ilusión por algo. Les estimula o excita.

El suicidio es una huída hacia delante, un intento de salir de una situación insoportable y desesperada y ocurre cuando la persona se encuentra en un callejón sin salida. Otras veces el suicidio es una forma de agresión, de agresión hacia uno mismo y hacia los demás. De acuerdo con Rof Carballo el suicidio obedece a una agresividad que la persona dirige contra sí mismo en lugar de descargarla sobre el prójimo. Las tendencias autoagresivas tienen características de castigo. Cuando manifiesta una agresión hacia los demás, el suicida



puede dejar un escrito justificando el acto y en cierta medida también acusar a los más cercanos.

La venganza, consciente o inconsciente, es un motivo que se encuentra detrás de muchos suicidios. En otros casos el deseo de expiar una culpa de algo cometido u omitido en el pasado puede llevar al suicidio. También hay personas que se suicidan para escapar de una humillación, como por ejemplo los jefes militares de los nazis, incluido Hitler o “personalidades” que se han visto involucrados en un asunto sucio y temen ser centro de miradas que les incriminen y les hagan perder el reconocimiento social. Otros se han suicidado a favor de su país o de sus ideas religiosas, como los kamikazes japoneses o los fundamentalistas de diferentes religiones.

Muchos actos suicidas se encuentran igualmente detrás de accidentes o de las personas que persiguen emociones muy intensas y peligrosas. En muchos de los conductores arriesgados se manifiestan impulsos autodestructivos o destructivos encubiertos hacia los demás. Muchas personas se autodestruyen con el alcohol, el tabaco o las demás drogas.

Otras formas que llevan a una autodestrucción lenta o a un suicidio crónico son: el abandono total del cuerpo, el uso peligroso del alcohol o las drogas y la anorexia extrema. Muchas personas, aunque vivas físicamente se encuentran muertas emocionalmente. Como alguien expresó: “muchas personas mueren a los cuarenta y les entierran a los ochenta”.

Es curioso, como apunta Luís Rojas Marcos, psiquiatra de la ciudad de Nueva York, que la gran mayoría de los países con más altos índices de suicidios como, Dinamarca, Suecia, Austria y Hungría, tienen niveles muy bajos de homicidios. Por el contrario, centros urbanos con tasas elevadas de asesinatos, como Nueva York o Méjico capital, muestran índices sorprendentemente bajos de suicidios. Hay culturas que muestran su destructividad hacia fuera, y es más frecuente el homicidio, mientras hay culturas que muestran más la autodestrucción, siendo frecuente el suicidio.



El materialismo

En esa disyuntiva que analiza Eric Fromm en uno de sus libros más conocidos “*Tener o ser*”, nos encontramos en una sociedad en la que se da más importancia al tener que al ser. El “poder” que da el dinero, ha tapado más de un sentimiento de impotencia y poca valoración de uno mismo.

En los últimos 30 ó 40 años hemos pensado que al tener más dinero o cosas conseguiríamos tapar las angustias, frustraciones y rabias personales. ¿Quién de nosotros no ha cogido dinero y se ha ido de compras a “desahogarse”, por sentirse frustrado, preocupado, no querido o rechazado? Pero nos estamos dando cuenta que ésta es una salida falsa.

La pasividad

Hoy en día parece que la pasividad y el pasotismo está calando en cierto sector de la juventud y de la sociedad con más fuerza que en otras épocas pasadas. En décadas anteriores el periodo de la juventud se vivió como una época de esperanza, de cambio a mejor, sin apatía.

Sin embargo no podemos perder la esperanza ya que igualmente han proliferado muchas ONGs u otras instituciones, con el fin de prestar ayuda. La otra parte de la juventud se preocupa y se ocupa por mejorar un mundo en crisis.

La distracción sin sentido

Antes la televisión y ahora los ordenadores e Internet, nos permiten evadirnos de la realidad y vivir en un mundo de fantasía. Nos posibilitan fugarnos de nuestras carencias, además de pasar horas muertas, sin mucho sentido.

El juego con dinero

El juego en el que hay dinero por medio: bingo, apuestas... son otra fuga, además de esperanza no resuelta, ya que en la mayoría de los juegos las posibilidades de perder son siempre mucho mayores que las de ganar. Además de volverse una tremenda “fuga” es al mis-



mo tiempo esclavitud cuando surge la necesidad imperiosa de jugar o ludopatía, aun a costa de perder todo el dinero ahorrado. La excitación de la esperanza de conseguir el dinero se anuda a la desilusión de no conseguirlo.

Para Rof Carballo, una de las cosas que atrae a la persona en el juego: *“es la necesidad de conocer su suerte, de saber si los hados le favorecen, si es o no amado por la Fortuna”*.

La crítica destructiva y las habladurías

Podemos hablar mal de alguien en su presencia intentando hacerle daño, tenga que ver o no con el asunto que tenemos en mente, o en su ausencia cotilleando, proyectando nuestras sombras o diciendo mentiras y blasfemias, como forma de descargar nuestra agresividad.

Con frecuencia mantenemos una doble conversación con las personas. Una lo que hablamos con ellas, y otra lo que no decimos pero que mantenemos como charla mental con nosotros mismos. Con frecuencia decimos a los demás lo que les va a resultar agradable oír y nos decimos a nosotros mismos lo que pensamos. Cuando fingimos y decimos lo contrario de lo que pensamos estamos poniendo trabas a nuestras relaciones y estamos perdiendo nuestra coherencia, transparencia y honestidad.

Algún día nos daremos cuenta de que ese doble mensaje altera nuestras relaciones, que los pensamientos cruzados llegan al destinatario y que los pensamientos que lanzamos al mundo retornan a nosotros dando lugar a efectos más o menos ocultos en el emisor. Todo lo que pensamos sobre los demás tienen un efecto en un sentido, pensamientos de amor, o en el opuesto, pensamientos de odio.

La derivación o desviación de la causa

Cuando ante una situación se nos hace difícil controlarnos y nos sentimos frustrados o derrotados, podemos usar la rabia para trasladar la responsabilidad de lo que sentimos a otra persona u otro suceso en vez de integrar nuestros propios sentimientos. Es más fácil echar la culpa a los demás que ver lo que sucede con nuestra vida.



Con mucha frecuencia la actitud agresiva es la forma más eficaz para enmascarar el sentimiento de vulnerabilidad ya que puede ser interpretado como un ataque amenazador. “No hay una mejor defensa que un buen ataque”, y eso es lo que hace el que se siente vulnerable e inseguro como defensa hacia si mismo, intentando aparentar la fuerza de la que carece. La idea central es la de no mostrar nunca la propia vulnerabilidad, aunque sólo sea momentánea, y atacar antes de ser atacado.

También podemos utilizar la rabia para manipular a los que nos tienen miedo. Este mecanismo es muy utilizado en las empresas, donde el que manda descarga su rabia con el obrero y de paso lo controla. Esta argucia es más efectiva con los niños o con los que se sienten psicológicamente poca cosa.

La descarga

Podemos utilizar la expresión del acceso de rabia como descarga, como desahogo, sin más. Como quien desinfla un globo que está a punto de estallar. Tras la descarga nos volvemos a cargar, y así hasta la próxima descarga.

Atraer la atención de los demás

Los accesos de ira pueden atraer la atención de los demás y así logramos sentirnos importantes y con poder. Otras veces utilizamos la rabia o ira para bloquear la comunicación cuando nos sentimos amenazados porque alguien es más hábil que nosotros y así evitar el riesgo de quedar en inferioridad.

La enfermedad grave

Una enfermedad grave puede ser una falsa salida cuando no encontramos una luz para caminar en nuestra vida. A través de la enfermedad grave, a veces, la persona se muere o se suicida para dar “salida” a una situación vital desesperada. Cuando no veo otra salida, me voy a través de la enfermedad. La enfermedad en este caso es una fuga.



8.- El cáncer

A nivel psicosomático se relaciona el cáncer con caracteres depresivos y especialmente con personas que nunca han expresado la rabia, que siempre la han metido hacia dentro. Suelen ser personas sumisas, que han aguantado excesivamente. Todas ellas son personas “buenas”, socialmente hablando. Quizás les hubiera ido mejor si no hubieran sido tan buenos, ni se hubieran aguantado y reprimido tanto. Huyendo de la rabia se topan con ella en forma de una enfermedad grave en su interior.

9.- Odio y resentimiento

Estas emociones sí que son verdaderamente negativas. Cuando una persona no expresa su rabia, con el tiempo puede sentir odio y resentimiento. La rabia es una expresión “en caliente”, en un momento de descarga. Sin embargo el odio y el resentimiento son emociones “frías”, calculadas, continuas en el tiempo y en el desear el mal al otro. Por sí mismas pueden dar origen a diferentes trastornos físicos y psíquicos. Las personas que odian o mantienen resentimiento también viven amargadas, y esa amargura produce enfermedades. Decimos que está o vive amargada.

Todos conocemos personas o familias que están unidas por el amor y hay personas y familias “unidas” por el odio y el resentimiento. El amor une, pero el odio y el resentimiento no unen menos. Ellas están unidas por el daño, real o fantaseado, producido por los otros y sienten la necesidad de destruirles.

Como en otra parte del libro expuse, el odio nace de haber sido traicionado el ser humano en su necesidad de ser aceptado. A veces sin ser verdaderamente traicionada la persona lo vive como una traición, se siente traicionada aunque no lo haya sido; ocurre con frecuencia en las separaciones de parejas. Vemos que tras la separación con frecuencia surge odio donde antes hubo amor... ¿o más que amor lo que realmente hubo es una necesidad de que otro ser humano cubriera nuestras carencias? La persona que odia disfruta del mal que hace al objeto del odio. Para Luís Pelayo el origen del odio se encuentra en haber sido traicionado o sentirse traicionado o no haber reci-



do amor y la solución o salida del odio es empezar a quererse a sí mismo. No se trata de perdonar al otro o que el otro te perdone a ti, sino que tú te perdones a ti mismo, te aceptes a ti mismo y entonces como en un acuífero, el agua cambia y emana la curación hacia fuera.

La capacidad de amar no viene de fuera, está en nosotros y nadie nos lo puede quitar. Tanto la capacidad de amar como la elección de odiar está en nosotros, y no depende tanto de los demás como lo creemos. Depende más de nuestra forma de reaccionar y creo que estamos en el mundo para desarrollar o poner al día nuestra capacidad de amar. Las personas y las situaciones que vivamos nos harán trabajar en este sentido.

10.- La agresión o la reacción de violencia

La agresión o la reacción violenta o de ataque, es una acción que resulta de la frustración y la impotencia. Cuando la rabia no es canalizada puede surgir la impotencia y con ella la violencia. En la mayoría de los actos violentos hay un sentimiento de impotencia. Un acto violento puede ser simplemente hablar mal de alguien en su ausencia, una crítica destructiva o el acto de enjuiciar y condenar. Desgraciadamente algo que “une” mucho a dos personas es hablar mal de otra tercera ausente.

La violencia es consecuencia muchas veces de tendencias agresivas suprimidas o reprimidas que se transforman en una acción destructiva. Otras veces utilizamos la violencia para conseguir lo que queremos o para nuestra satisfacción personal y egoísta.

La agresión o el acto de violencia, como nos dicen Enrique G. Fernández-Abascal y Francesc Palmero, puede tener como objetivo causar daño a alguien o a algo (muchas veces algo de alguien) a consecuencia de la rabia que sentimos por una persona. En otros casos con el acto violento intentamos eliminar los obstáculos que nos impiden conseguir los objetivos deseados, para impedir que ocurra la frustración.

A veces, el que provoca la ira de otra persona sabe muy bien que puede enfadarla cuando quiera, y de esa manera ejerce sobre ella un control vengativo.



Está claro que no todo sentimiento de frustración o rabia nos llevarán a un acto agresivo. La misma persona puede canalizar estos sentimientos y sus respuestas no placenteras, sin necesidad de descargar violentamente en el otro.

La realización de un acto violento ofrece una sensación al que lo comete de que es importante, de que tiene poder y le da un “significado a su vida”; de que cuenta para algo. La lucha por conseguir está sensación está detrás de muchos actos violentos. La violencia y la comunicación no pueden ir nunca juntas. Cuando existe comunicación no existe violencia, cuando hay violencia no existe comunicación. Las dos terceras partes de todas las agresiones violentas ocurren en el seno de la familia, o entre amigos y vecinos.

Las personas con más inhibiciones y represiones hacia sí mismo, pueden vivir la ruptura de esa barrera y vivir grandes explosiones de violencia. El individuo dócil, hipercontrolado y sometido puede soltar su agresividad de forma violenta con una explosión destructiva.

Una forma especial de violencia es la violencia sexual o violación, cuando una persona, casi siempre el hombre, invade sexualmente el cuerpo de una mujer o de otro hombre. La invasión del cuerpo de un hombre por otro hombre se da en casos y lugares especiales como las cárceles. Incluyo entre los actos de violación la de la mujer por su marido o por su compañero. La violación de las mujeres por los soldados de todas las guerras era una acción más del vencedor para degradar al vencido además del placer o de la descarga sexual que conseguía el vencedor, todo ello con una sensación narcisista o machista extrema. El violador sentía placer al ver el sufrimiento y la humillación de la víctima. Consigue humillar a la figura de la mujer. Son especialmente crueles las violaciones en grupo o en masa. Además a través de este acto de violación sexual el soldado daba rienda suelta a su impulso de agresión ya de por sí a “flor de piel” en las guerras y la liberaba a través del sexo forzado.

Las mujeres violadas por sus maridos suelen tener miedo a que no les crea la sociedad o a ser rechazadas. La mujer violada tiene a su vez sentimientos de inseguridad, desprotección, humillación, rabia y



desconcierto. Muchas víctimas padecen lo que se llama el Síndrome de Estrés Postraumático y tienen pensamientos obsesivos, pesadillas constantes y reviven las imágenes de lo sucedido.

Un acto cruel de violencia extrema oculta en el fondo un sentimiento de impotencia y de inferioridad o bien es consecuencia de la anulación de todo sentimiento, como ocurre en el psicópata. Tras la agresión, incluida la sexual, hay una necesidad de poner claro quién tiene el poder. La necesidad de exhibir el poder sobre los demás manifiesta la impotencia interna. Una persona verdaderamente fuerte no necesita manifestar el poder de controlar a los demás. Disfruta viendo crecer la fuerza interior en todos los que conviven con él. Solamente la persona débil y con un enorme complejo de inferioridad necesita mostrar poder sobre los demás llegando a dominarles, compensando así su complejo de inferioridad y baja autoestima. El psicópata, como señala Vicente Garrido, *conoce con precisión la diferencia entre el bien y el mal, pero no le atañe, no le importa lo más mínimo el efecto de sus actos en los demás. No tiene escrúpulos morales.* A los psicópatas actualmente se les conoce también como *sociópatas*.

El psicópata, y actualmente hay muchos psicópatas que ostentan incluso cargos de poder económico o político, considera a las demás personas como medios para conseguir sus fines, no como alguien a respetar o sentir. Vive una disociación entre sus pensamientos y su mundo afectivo. Es incapaz de preocuparse por los demás ya que no está en contacto con sus emociones y por ello no puede sentir empatía por el sufrimiento ajeno. Sólo se interesa por sus necesidades y no hará nada por el bienestar de los demás. Vive su vida desde una gran compulsión y sentimiento de superioridad. Él solo quiere satisfacer sus necesidades.

Hay psicópatas que viven al margen de la sociedad, son verdaderos marginados, pero hay otros que están integrados en ella, e incluso pueden ostentar cargos de poder como veíamos antes. Al psicópata no le importará engañar y utilizar a los demás como peldaños en su ascensión a dichos cargos. Pueden estafar o abusar de los demás sin tener ningún sentimiento de culpa. Una de las características esenciales de este trastorno es su capacidad de seducir, de engañar y manipular a los



demás, y lo realizan desde la firme creencia de que son superiores a los otros. Pueden fingir que se interesan por los demás, que son leales en el trabajo o que son sinceros militantes de una ideología, que son políticos responsables, etc. Muchos de estos políticos tras su disfraz de preocuparse por el pueblo, llevan a éste a confrontaciones bélicas, tragedias y genocidios, dando rienda suelta a su vena destructiva. Ocultan así su verdadera personalidad. El psicópata por sus reacciones dictatoriales, a veces impredecibles, provocan mucho miedo y ansiedad en su familia, sus allegados, trabajadores o subordinados.

En resumen, la violencia es una tapadera para los sentimientos de frustración, rabia, dolor, tristeza, sensación de ser rechazado o traicionado. Es en realidad una manera de no conectarse o desconectarse con su propio centro carente. Y la persona violenta se alimenta de la violencia de la persona que está en contra. Centra todas las energías en el chivo expiatorio que ha encontrado para no sentirse demasiado frustrado e impotente por su forma de ser o la vida que lleva.

11.- El autoritarismo o dogmatismo

Una forma de violencia y de “apuntalar” la inseguridad personal y la baja autoestima, es cualquier tipo de autoritarismo, dogmatismo o fundamentalismo. Cualquier persona con una idea extraña es vista como enemiga. El dogmático siempre cree que tiene razón y este comportamiento enmascara la tremenda inseguridad que subsiste en su interior.

12.- La ansiedad

La ansiedad es agresividad vuelta hacia uno mismo. Las escuelas psicósomáticas más conocidas están de acuerdo en que la ansiedad es una emoción en la que la agresividad está vuelta hacia uno mismo.

13.- La depresión

Muchas veces entramos en depresión para no sentir la rabia, quizás por miedo a hacer daño, a destruir. Pero como he comentado anteriormente, para curarse de una depresión hay que toparse con esa rabia no expresada.



Según diferentes psicoanalistas la depresión también es ira vuelta hacia uno mismo.

La ira y la depresión no van juntas. Si vivimos en la ira no estamos deprimidos, porque la misma ira nos saca hacia fuera y la energía del cuerpo se pone en movimiento. Por el contrario cuando estamos deprimidos no la sentimos, muchas veces no sentimos nada, y la depresión nos sirve para no contactar con nuestro núcleo de ira. La depresión en este caso se convierte en un mecanismo de defensa para no vivir la ira, para enmascararla.

En la psicoterapia de la depresión el contacto con la rabia y su expresión de diversas maneras marca el inicio de la curación y la mayoría de las veces es un paso inevitable hacia la recuperación.

14.- Culpar a los demás

Cuando no expresamos o canalizamos la rabia, la agresividad o el enfado, podemos proyectarlo hacia los demás culpándoles de todos nuestros males. Buscamos rápidamente un chivo expiatorio para descargar toda nuestra “mala leche”. Culpamos a los demás y descargamos sus emociones, en vez de integrarlas viendo lo que nos ocurre y estando atentos a cómo respondemos a los acontecimientos de la vida.

15.- Crisis y alteraciones psíquicas

El sentimiento de rabia y frustración que puede vivir una persona en un momento determinado puede ser tan fuerte que para poder sobrevivir a esa situación tiene que pasar a otro estado de consciencia en el que no sufra tanto. Cuando el sufrimiento acumulado desborda el vaso del vivir normal, se puede producir una crisis psíquica.

Muchas de estas crisis son debidas a que la persona ha reprimido durante largo tiempo y de forma drástica sus impulsos sexuales y de placer. Entonces surge una crisis que permitirá liberarnos de la tensión acumulada.

En mi opinión la crisis psíquica no es una enfermedad. Para la línea de la “antipsiquiatría” la crisis psíquica es curativa; es una forma de poner “patas arriba” unos esquemas psíquicos y de relación con los demás que nos hacen sentir infeliz. A veces las crisis son tan



fuerzas que se pierde la estructura del yo (crisis psicótica), pero si logramos que esa persona se sienta segura y querida podemos conseguir que las piezas poco a poco vayan ocupando su lugar.

Yo me uno a los que opinan que en vez de crear psiquiátricos hay que crear comunidades terapéuticas, un espacio donde se puedan reunir las personas que están pasando una crisis, junto con los médicos, las enfermeras, los psicólogos y los asistentes y ayudantes sociales. Y ese útero que se forma entre todos facilita que la persona se sienta segura, poniendo la primera piedra para su curación. Siempre hay mucho miedo e inseguridad en la persona que sufre una crisis psíquica fuerte.

Cuando os encontréis con una persona que está atravesando una crisis psíquica fuerte nunca tengáis miedo, porque si vosotros mostráis miedo la persona entrará en pánico. Intentad sentirlo, protegerlo, porque la persona en crisis psíquica se siente muy insegura. Yo he visto graves crisis psíquicas desaparecer en pocos días cuando la persona se siente segura, protegida y querida. A veces es necesario darles un medicamento para que duerman y al mismo tiempo los cuidadores, los familiares, puedan descansar. Cuando la persona predispuesta a estas crisis no duerme adecuadamente, el cerebro y la mente no descansan y se dispara la reaparición de dichas crisis.

Antiguamente la gente convivía mucho más y las personas psíquicamente inestables estaban integradas de alguna manera en la sociedad. Pero la sociedad actual encierra a aquellos que llamamos locos en los manicomios para no ver su propia locura personal y la locura social. Hacemos lo posible para no ver que la sociedad está enferma y de esta manera cronificamos la enfermedad. La persona con crisis psíquica, frecuentemente, es una persona muy sensible a los problemas de relación en la familia, el trabajo y en la sociedad, y está sacando a la luz dichos problemas.

El esquizofrénico es una persona necesitada de mucho cariño, protección y seguridad. Si está en un medio que le garantiza la satisfacción de esas necesidades se siente seguro y es más él mismo. Opino que para el esquizofrénico es muy difícil, casi imposible, curarse en una



sociedad como la actual, totalmente dividida, totalmente esquizofrénica, porque tiene la mente dividida, que es el significado de la palabra esquizofrenia; una sociedad donde no le pueden contener ni proteger. El esquizofrénico necesita un útero. Se dice que el útero de la persona esquizofrénica ha estado vacío, que no ha habido suficiente contacto y cariño. Otras veces es posible que la esquizofrenia esté manifestando el desequilibrio de la familia, porque la familia del esquizofrénico suele tener unas normas muy rígidas y esas normas deben ser conocidas y cumplidas por todos. También manifiesta, como individuo sensible que es, la forma de vida de la sociedad enferma que le rodea.

El esquizofrénico tiene mucho miedo; salvo cuando está en plena crisis siempre tiene presente la figura del padre; mira al padre, mira a la autoridad. Si cree que el padre aprobará aquello que está sintiendo y que desea hacer, lo hará, pero si no es así, como le tiene tanto miedo, no lo llevará a cabo.

El esquizofrénico además es una persona muy sensible y abierta. No sabe filtrar la información del exterior. Es muy difícil engañarle porque es puro instinto, es pura comprensión instintiva o comprensión celular. Es muy difícil engañarle porque no tiene el **yo** desarrollado, se confunde con el mundo y en esa confusión capta excesivamente el mundo que le rodea. Y al encontrarse en un mundo desequilibrado todavía se desequilibra más. Por eso, la medicación que se aplica en los casos de esquizofrenia va encaminada a filtrar los estímulos que le vienen del exterior. De este modo, como ya no percibe tantos estímulos, disminuye el miedo, la inseguridad y la vulnerabilidad. Es como si le pusieran una camisa de fuerza química.

No debemos confundir al esquizofrénico con el psicópata. El psicópata es una persona que no tiene valores, que no tiene referencias, que no manifiesta ninguna emoción ni sentimiento. No siente compasión, arrepentimiento, culpa o amor, tratando a las personas como objetos. Si mata a otra persona se queda tan tranquilo. No se inmuta, no siente, no llora, no padece... En el esquizofrénico por el contrario, hay mucho sentimiento. No es el esquizofrénico el que mata, sino el psicópata. Éste actúa de forma fría y calculada, no con arrebatos de ira.



Si las personas estuviésemos sanas no tendríamos contracciones ni tensiones corporales, porque no necesitaríamos mecanismos de defensa ante el mundo exterior. Los que estamos medio sanos tenemos tensiones, unos en unas zonas y otros en otras. En general cuanto menos sana esté la persona más amplia será la contractura o los bloqueos musculares de su cuerpo. A veces ocurre que las persona con crisis psíquicas muy graves tienen en sí mismos tan poca energía que ni tan siquiera tienen la posibilidad de contraer y bloquear los músculos del cuerpo. El cuerpo, en este caso, no tiene bloqueos pero tampoco energía.

16.- El Alzheimer y otras demencias seniles

Otro trastorno mental importante y cada vez más frecuente es el alzheimer.

En muchos casos de alzheimer y demencias seniles la persona empieza a hacer cosas que nunca ha hecho, ni se ha atrevido a hacer: desvestirse delante de los demás, insinuarse sexualmente, gritar, violentar, derrochar y gastar el dinero cuando siempre ha sido recatado, etc. Quizás lo que más ha hecho esta persona durante toda su vida ha sido controlar la rabia, la sexualidad, la forma de ser y la expresión de las emociones. Probablemente ha sido una persona sumisa, ha permanecido siempre callada, a expensas de lo que dijese los demás. Y de repente el sufrimiento o la pérdida del yo es tan grande que por su propio mecanismo de compensación se va hacia el otro lado. Desaparece el control "policial" del pensamiento (del super-yo) y surge otro estado de conciencia. Otras veces puede afectar a personas controladoras que ven que ya no pueden seguir controlando porque nadie les hace caso y sufren considerablemente por ello.

¿Qué es lo que le pasa a esa persona? ¿Es una persona diferente? Realmente lo que sucede es que la persona se ha permitido actualizar y realizar cosas que no se había atrevido anteriormente.

Esto no indica que en el alzheimer no haya otras causas físicas importantes: la mala alimentación, la falta de estímulos, las pocas ganas de vivir, el abuso de medicamentos, los contaminantes químicos de los alimentos, la contaminación del medio ambiente, etc. La contaminación por el aluminio en los alimentos se ha relacionado con el alzheimer.



Cuando una persona tiene demencia senil, a veces los familiares suelen decir “no le digas eso porque ya ves como está y le vas a hacer mucho daño. Si estuviera bien...”. Y la persona aprende a manipular-te porque se da cuenta de que hay muchas cosas que no le dices o que le permites hacer. Una de las ganancias secundarias que surge de toda enfermedad es que nos facilita manipular a los demás. Y en muchas de esas crisis llamadas alzheimer o demencia senil es posible que haya una parte de manipulación.

Si al inicio de la enfermedad facilitamos que la persona exprese sus emociones, lleve una vida más sana, una alimentación a base frutas y verduras, e incluso el ayuno vigilado, mantenga una vida psicológicamente activa (ser más uno mismo, leer libros, estudiar y aprender algo nuevo), cuide la respiración y haga ejercicio, aumente su autoestima,... podemos ayudarle a recuperar ciertas capacidades mentales. Siempre que la atrofia cerebral y los cambios mentales no estén muy avanzados.

Los parientes de las personas con demencia senil o alzheimer llegan a sufrir estados diferentes de ansiedad, depresión y rabia en el cuidado de personas afectadas por dichos trastornos. Con frecuencia necesitan apoyo psicológico y terapéutico.

17.- La violencia

La violencia es otra de las manifestaciones de la frustración y la rabia que normalmente no es buena. Existen diversos tipos de violencia: hay una violencia que es una descarga brusca de la rabia; otra violencia canaliza la reacción del débil ante las injusticias sociales; otras están unidas a una falta de poder o sentimiento de impotencia.

Hay violencias frías, calculadas y muy dañinas y violencias sutiles, de los que tienen el poder, que son menos visibles que la violencia del oprimido, pero mucho más destructivas y manipuladoras. La agresión o la violencia es muchas veces un abuso del poder. La mayoría de los actos violentos son respuestas en caliente, pocos son debidos a acciones a sangre fría.

Entre las diferentes violencias nos encontramos con la destructiva, con el sólo objetivo de hacer daño. Es la violencia en la que se



siente un placer en la destrucción, porque en la destrucción hay un sentimiento de poder. Es posible que en este tipo de violencia no haya una ganancia, como por ejemplo en el robo de un objeto, sino que se persiga solamente el disfrute de ver el daño causado a otra persona o a sus bienes.

En un acto violento la persona puede satisfacer su necesidad de reconocimiento y también se puede vengar. Además intenta evitar que los otros hagan algo que le moleste, o demostrar que no está sometido a la víctima. La violencia puede surgir también entre dos personas que luchan por el poder, control y dominio para mantener su posición social. El violento alimenta así su orgullo ya de por sí muy hinchado.

Hay actos violentos que sencillamente son un medio para conseguir un fin, lograr otro propósito, el robo por ejemplo. O como dice Leonard Berkowitz, una agresión es el medio para imponer los valores propios o conservar lo que creen que es correcto. Además la persona violenta encontrará diversas justificaciones para sus actos. Los nazis encontraban justificaciones para realizar sus actos inhumanos, y para los inquisidores era moralmente bueno quemar a los que estaban “poseídos por el demonio”.

La acción violenta se puede llevar a cabo físicamente, mediante peleas; con la palabra hablada o escrita a través del ataque verbal, el insulto, la crítica destructiva, el cotilleo, la mentira y la blasfemia; mediante gestos de la cara y las manos, más o menos provocativos, etcétera.

Otra violencia que es muy frecuente en las sociedades de consumo y que pasa totalmente desapercibida es la que se realiza a través de la manipulación de los medios de comunicación de masas. Los que controlan estos medios distorsionan muchas veces la realidad en su propio beneficio y en perjuicio de terceros. Esta violencia ciega busca el poder y es utilizada, anteponiendo el bien personal al bienestar general. Hay violencias preventivas en las que los gobernantes de un país deciden atacar a otro para prevenir el ataque de éste. Hay mucha sofisticación en las formas de violencia.

Así, cuando los medios de comunicación hablan de violencia normalmente se refieren a una única manifestación de la violencia. Infor-



man solamente del violento que se rebela contra la violencia del que manda, sin embargo la violencia más sutil, la del poderoso, la del que gobierna, se la callan totalmente. Y además nunca mencionan o se olvidan de la violencia psicológica, de la violencia de la educación, de la violencia de la organización sanitaria y de todas las estructuras sociales que ayudan a mantener las cosas en el estado de desigualdad en el que están.

Para mí, como médico, también es muy violento cortar los síntomas de cualquier enfermedad con una medicación cada vez que el cuerpo se manifiesta a través de ellos. Con frecuencia este hecho no hace más que encubrir una pura violencia contra nosotros mismos. Estamos impidiendo que el cuerpo exteriorice su sentir; estamos evitando con la cabeza la necesidad de que el cuerpo se exprese por sí mismo.

De todas maneras ante cualquier acto violento hay que ir a ver las causas originarias de dicha violencia, y es mucho más eficaz dar alternativas para que la destructividad vuelva a la creatividad que ir directamente contra la violencia, muchas veces con más violencia o utilizando la violencia declarada o sutil del que tiene el poder. Reprimir los síntomas de la violencia con más violencia es como intentar apagar el fuego soplando en él. Es necesario ser creativo ante la destrucción y no provocar una mayor destrucción.

18.- La guerra

Cuando el acúmulo de frustración, impotencia y rabia en el colectivo es grande a veces estalla una guerra. La guerra surge normalmente por motivos económicos o de poder. Es decidida por unos pocos y luchan los demás.

La guerra puede tapar los problemas personales arrojando sobre los demás las propias ansiedades, frustraciones e impotencias. El enemigo se convierte entonces en chivo expiatorio, causante de todos nuestros problemas y al que hay que eliminar. Mientras mantengamos ira inconsciente hacia nuestros padres, ira que es negada y por ello no eliminada o elaborada, no hará más que desplazarse hacia chivos expiatorios, hacia los propios hijos manteniendo la cadena de despropósitos, hacia las personas más débiles o diferentes, de otros



grupos sociales o de otra raza. En esto último puede estar el origen del racismo. En muchos dictadores, como apunta Alice Miller, hay un desplazamiento del odio.

Glen Gray después de llevar a cabo entrevistas entre sus compañeros excombatientes de la segunda guerra mundial describe: *“La paz ponía de manifiesto en ellos un vacío que la excitación de la guerra les permitía mantener encubierto”*.

Muchas de las guerras actuales tienen un motivo económico o de poder, por ej. el control del petróleo. Pero otra causa importante en el inicio de las guerras es el sentimiento del orgullo herido. Orgullo herido de los que mandan o incluso mucha gente del pueblo que apoya esa acción sobre un enemigo, verdadero o supuesto. Dejamos aquí constancia de que muchas guerras, antiguas o actuales, se han iniciado para desviar la atención de los “súbditos” de un tema personalmente peligroso para algún mandatario o algún gobierno más o menos corrupto. Otras veces la causa es algo tan material como la de apoyar a las grandes empresas del armamento o para reincentivar la economía estancada o en recesión de un país.

En el fondo, las grandes guerras son las sumas de las pequeñas guerras que mantenemos con nosotros mismos, nuestros familiares, amigos y vecinos. La guerra que se ve refleja las guerras de base que la mantienen.

Además las armas dan una sensación de gran poder y favorecen la descarga de la agresividad, pasando más fácilmente a la agresión.

19.- Aislamiento

Un mecanismo de defensa ante la ira, la cólera y la rabia interior es el aislamiento propio ante los demás seres humanos. La persona se aísla en su casa y no quiere saber nada del mundo de ahí fuera.

20.- Sentir el orgullo del mártir, de la víctima o volverse pacifista o moralista

A veces el que se siente mártir por los demás o por su pueblo cae en el orgullo del mártir y en el papel de “salvador”.



Otras veces cuando una persona se siente interiormente muy agresiva o incluso violenta vive el otro lado como compensación, no como sentimiento interno y se vuelve falsamente pacifista para no afrontar sus propias “guerras internas”. Habla de paz con la mandíbula contraída y las manos cerradas en forma de puño.

21.- Ser centro de atención y búsqueda del protagonismo

Los accesos de rabia atraen la atención de los demás y así logramos sentirnos importantes y poderosos. Los demás nos temen. Al degradar o humillar a los demás yo me siento más importante.



Propuestas para trabajar la rabia

1. Repasa la lista de los motivos que ocasionan rabia o ira en el adulto vistos en este capítulo e identifica con cuales coincides. Pon atención en cómo se manifiestan en tu vida.
2. ¿Qué hacían tus padres cuando pillabas una pataleta? ¿Cómo te trataban? Observa si eso lo sigues haciendo contigo mismo en la actualidad.
3. Haz deporte o ejercicio físico, si es posible en contacto con la naturaleza. Moviendo el cuerpo se descarga la tensión acumulada y la rabia se canaliza de forma adecuada. Ponerse a correr “como un loco” ayudará a soltar la rabia. Como el título de un libro de Guillermo Borja, “la locura lo cura”.
4. Abre la boca como si quisieras comer una manzana grande. Mueve la mandíbula con ligeros movimientos de izquierda a derecha y de derecha a izquierda. Hasta que provoques un bostezo. Mientras haces este ejercicio puedes masajearte la mandíbula con las dos manos. El bostezo relaja la mandíbula además de oxigenar el organismo. Y la mandíbula es un lugar en el que reprimimos o bloqueamos la rabia.
5. Para desbloquear la mandíbula y dar salida a la rabia también puedes morder una toalla vieja y barata. Puede ser una buena manera de sacar la rabia o la ira sin hacer daño a nadie, ni hacerte daño a ti mismo.
6. Cada noche antes de acostarte haz las muecas más raras posibles con la cara. Al levantarte por la mañana haz lo mismo delante de un espejo. Puedes burlarte del que estás viendo en el espejo. Tu cara se relajará y estará más expresiva y la zona mandibular más suelta.
7. ¡Grita! Grita en el coche mientras conduces poniendo la música alta para que no te oigan. Es un buen espacio para dar salida a emociones reprimidas como la rabia.
8. Otros lugares donde bloqueamos la rabia son las manos y los pies. Por eso son excelentes deportes para soltar la rabia todos los juegos de pelota con las manos y los pies.



9. También puedes golpear cojines o el colchón de tu cama. Puedes igualmente patear de pie o tumbado sobre un colchón. De esta forma no bloqueamos la energía “caliente” de la rabia en el cuerpo y le damos salida.
10. Cuando estés a punto de “perder la cabeza” en una discusión y de ponerte violento siente la respiración, baja a la respiración, áncrate en ella y en el cuerpo para no perder la cabeza. Puede ser útil dejar el lugar para que se te “enfríe” la sangre y hablar después con más calma.
11. Ponte a bailar o mover el cuerpo cuando te sientas rabioso. Pon música de percusión u otro tipo de música que te haga mover. Al principio te puede salir rabia, luego poco a poco puedes soltarla. Los sonidos más graves ayudan a sentir la zona más baja del cuerpo (el vientre y la pelvis). Los ritmos como los de percusión nos ayudan a bajar a la zona inferior del cuerpo. Nos ayudan a vivir lo más primitivo, lo más instintivo, sacarlo a la luz para curarlo. A veces es bueno perder la cabeza para recuperar el cuerpo.
12. Anota en una lista las personas o situaciones con las que tienes conflicto o “cuentas pendientes” sin juzgarte por ello ni juzgarlas. Escribe con la firme intención de ir resolviendo los conflictos. Recuerda tu intención de vez en cuando. Puede que comiencen a surgir situaciones que te ayuden a ir en esa dirección.
13. Si tienes alguna situación o conflicto pendiente con alguien que te hace despertar la rabia, puedes escribirle una carta. Intenta expresar en la carta todo lo que sientas sobre él/ella, rabia, resentimiento... Cuando finalices, quema la carta sintiendo y visualizando que el fuego trasmuta toda la rabia, el resentimiento o el rencor.
14. Dibuja una silueta del cuerpo humano o cópiala de un libro y localiza en ella los lugares donde acumulas la rabia. Se consciente de las tensiones de tu cuerpo que se producen por no expresar las emociones. Luego fíjate si coinciden con los lu-



- gares donde se pone tenso un perro “rabioso” que se enfrenta a otro perro para mantener su territorio.
15. Mantén tu territorio como lo hacen los perros y deja pasar aquellas personas que lo respeten y que sepan compartir. Aprende a decir no, o mejor dicho, decir si a ti mismo en momentos en que no puedes ni quieres estar con los demás ni puedes ayudarlos. Recuerda que cuando dejamos invadirnos en nuestro territorio, tarde o temprano aparecerán los sentimientos de impotencia y rabia hacia la persona que nos ha invadido. Cuando no nos han respetado o no nos hemos hecho respetar estamos a un paso de la ira, expresada o reprimida en forma de bloqueos en el cuerpo.
 16. Haz una lista de las cosas o situaciones a las que tienes que decir no. Especialmente las cosas que te sacan de quicio. Recuerda los momentos en los que has dicho no, o lo que es lo mismo en los que te has dicho sí a ti mismo.
 17. Haz una lista de las cualidades o valores que pueden llevarte a la paz contigo mismo y con los demás: comprensión, aceptación de las opiniones diferentes a la tuya, no juzgar... Y luego ponla en un sitio visible –por ejemplo, en un espejo en tu casa– para que estén presentes en tu vida. Elige una cualidad cada semana y trabajájala.
 18. Descansa cuando lo necesites. El agotamiento y el estrés son causa de frustración, impotencia y rabia. Es necesario descansar cuando estamos agotados y con rabia. Si no lo hacemos así podemos “pagarla” con cualquiera y con frecuencia son las personas más cercanas y que más queremos.
 19. Rompe la rutina. Tómate tiempo para ti, para descansar y disfrutar. El estrés y el olvidarnos de nosotros mismos son causas importantes de frustración, impotencia y rabia. No dejes de hacer siempre lo tuyo por acompañar a tu mujer, tu marido, tu pareja... Cuando sientas que tu vida pierde alicientes sé creativo contigo mismo y haz algo diferente que te haga disfrutar.



- Siéntete digno de disfrutar y de perder el tiempo. Perder el tiempo con frecuencia es ganar el tiempo para ti. Cuando nos anulamos a nosotros mismos toda esa energía bloqueada se transforma en ira. La ira es una emoción de autoafirmación en ese momento aunque la forma de expresarla no sea la correcta.
20. Los accesos de rabia o ira tienen que ver con la no aceptación de los hechos. Haz un repaso de las cosas que te cuesta aceptar. ¿Qué te cuesta aceptar de ti mismo? ¿Qué te cuesta aceptar de los demás? Ante las cosas que no acepto: me quejo, me pongo airado, me rebelo, racionalizo que no pasa nada, culpabilizo a los demás, me siento víctima, me culpabilizo a mi mismo, me fugo con la comida, la bebida, etc. ¿Cuál es el mecanismo por el que me cuesta aceptar la realidad tal como es aunque no me guste?
21. Ante una tormenta emocional puedes recordar este pequeño poema o haiku japonés que indica la impermanencia de las cosas y los momentos:

*Una fuerte tormenta de nieve...
desaparece en el mar
¡Cuanto silencio!*

Sigematsu



5

LA ALEGRÍA

*Si te faltan médicos, sean tus médicos estas tres cosas:
mente alegre, descanso, dieta moderada.*

Régimen de la Escuela de Medicina de Salerno (Siglo X)

*Los mejores médicos del mundo son: el doctor Dieta,
el doctor Quietud y el doctor Alegría.*

Jonathan Swift, autor de Los viajes de Gulliver (1667-1745)

La cuarta emoción básica es la alegría. Afortunadamente existe esta emoción para equilibrar las tres emociones anteriores. La alegría es la otra emoción que se expresa y va hacia fuera, hacia el exterior. Y tiende a expresarse todavía más cuando la compartimos con los demás. Si la rabia ya nos sacaba hacia afuera, la alegría todavía nos expande más, nos lleva más hacia los demás. Quizás no haya alegría plena si no hay alegría compartida con los otros. La alegría colectiva es más contagiosa que cualquier virus. En la alegría me entrego y al mismo tiempo acojo a la persona con la que comparto la alegría. En la alegría me encuentro con el niño que tengo dentro y lo comparto con los demás. La alegría y la felicidad van juntas.

Me siento más libre, lleno de fuerza y siento que la vida tiene sentido. Y además el hecho de sentirme alegre me da placer y puedo dis-



frutar conmigo mismo y con los demás. Siento que la vida merece la pena, a pesar de todas las sombras. En la alegría se disfruta del aquí y ahora y se tiene esperanza en el futuro. El ser humano tiene una tendencia a disfrutar y al placer. Me muevo con facilidad, me siento optimista, me acerco a los otros para compartir con ellos, siento el placer de vivir y me sonrío o río y en mi cara nuestro que estoy feliz. En el llanto o sollozo la respiración se entrecorta en la inspiración, en la carcajada se entrecorta en la espiración.

Podemos disfrutar de una forma sana y sentir el placer de vivir, o buscamos ciertos placeres como huída de nuestra vida sin color. Cuando dependemos de buscar placer: en el sexo, en la bebida, en las drogas, en las experiencias intensas... la búsqueda del placer se transforma en sufrimiento. La búsqueda de ese placer por el placer nos engancha y nos hace dependientes de la propia búsqueda, permaneciendo invariablemente insaciables, lejos del placer pleno. Es una manera de escapar de uno mismo y de la vida y de esconder el vacío en el que vivimos.

El placer sano nos hace sentir a gusto con nosotros mismos y con los demás. Buytendijk dice que *“En todo placer se nos concede algo que llena un vacío. Sin buscar experiencias intensas es mucho mejor vivir intensamente cualquier momento de nuestra vida. Dicen los chamanes que debemos vivir como si fuéramos a morir. A veces llega una enfermedad grave que nos hace cuestionarnos nuestra forma de vida y comenzamos por primera vez a vivir, y decimos con frecuencia: “he vuelto a nacer”.*

El sentimiento de alegría de un niño pequeño es uno de los sentimientos más bonitos que hay en la naturaleza. El niño tiene mucha capacidad de sorprenderse. Se sorprende por todo y ante todo, porque no vive desde la mente. Cuando no estamos tanto en la cabeza, cuando nos encontramos bien y a gusto, cualquier cosa nos sorprende e ilusiona y brota la alegría. Nos sentimos completos. Sentimos un profundo bien-estar y verdadero bien-vivir.

El buen humor, la alegría, es una emoción muy sana y muy necesaria también para las personas adultas. La risa y la carcajada nos desbloquean el diafragma y nos permiten soltar las ansiedades, angustias o miedos retenidos en nuestro interior. Con la alegría el cuerpo se abre, se



ensancha. La cara refleja la alegría en la sonrisa y la risa. Una de las dos va unida siempre a la alegría. *¡Sonría por favor!* No vaya por la vida con cara de pocos amigos. En la alegría recuperamos nuestro “niño interior”. Esta sociedad tiene que cambiar el reírnos del otro por reírnos **con el otro**. Wayne w. Dyer escribe: *“Reírse con la gente –no reírse de la gente. Hablar con la gente– no hablar de la gente”*.

Al mismo tiempo con el buen humor podemos desdramatizar los duros acontecimientos de la vida diaria y esto ayuda a liberar la tensión. El reírnos de las situaciones y de nosotros mismos supone una autoprotección ante los acontecimientos desagradables, ante el miedo, frustración y rabia. Aristóteles decía que la risa es “un ejercicio corporal valioso para la salud”. Y Hace unos miles de años el rey **Salomón** decía en Los Proverbios: *“Un corazón alegre nos hace tanto bien como una medicina, mientras un espíritu quebrantado nos seca hasta los huesos”*.

Eileen Caddy y David Earl Platts citan un bello poema sobre sentimientos, emociones y afectos:

Reír es arriesgarse a parecer un tonto.

Llorar es arriesgarse e a parecer sentimental.

Acercarse a alguien es arriesgarse a comprometerse.

Exponer los sentimientos es arriesgarse a exponerse uno mismo.

Exhibir tus verdaderas ideas, tus sueños, ante una multitud, es arriesgarte a perderlas.

Amar es arriesgarse a no ser correspondido.

Vivir es arriesgarse a morir.

Tener esperanza es arriesgarse a desesperar.

Intentar es arriesgarse a fracasar.

Pero uno debe arriesgarse

Porque el riesgo más grande en la vida es no arriesgarse.

Los que no arriesgan nada, no hacen nada, no son nada.

Pueden evitarse el sufrimiento y el dolor;

Pero no pueden aprender; sentir; crecer; cambiar; amar; morir.

Encadenados por sus actitudes, son esclavos.

Han perdido su libertad.

Sólo el que arriesga es libre.



La risa estimula la producción de endorfinas, una clase especial de hormonas liberadas en el cerebro. Estas sustancias actúan como un analgésico natural y, por tanto, disminuyen la intensidad de la sensación de dolor produciendo un estado de placer y bienestar. Actúan favoreciendo la acción del sistema nervioso parasimpático y con ello facilitan un estado más relajado. Además aumenta la flexibilidad muscular y la capacidad inmunitaria. Por el contrario, está muy demostrado, que emociones como la ansiedad, el miedo y el estrés, disminuyen la capacidad inmunitaria de nuestro organismo.

La alegría, la risa y la sonrisa nos hacen parecer más vitales y más jóvenes, nos quitan las arrugas de la cara y también las del alma. Como decía el filósofo Bergson, el ser humano es el único que hace reír conscientemente.

Víctor Frankl, quien como recordamos vivió la inhumana experiencia de ser internado en un campo de concentración nazi, dice: *“En virtud del autodistanciamiento, el hombre es capaz de bromear acerca de sí mismo, de reírse de sí mismo, y de ridiculizar sus propios miedos. En virtud de su capacidad de autotranscendencia puede olvidarse de sí mismo, entregarse y abrirse al sentido de su existencia”*. Este conocido autor en el campo de la psicología supo crecer y transformar su vida desde el sufrimiento extremo. Le habían quitado casi todo pero nadie pudo robarle su dignidad.

En la alegría vivimos el presente; incluso cuando nos acordamos de algo vivido o de una persona querida para nosotros, lo vivimos en el presente.

*El que se ata a una alegría
Destruye la vida alada.
Pero el que besa la alegría al pasar
Vive en el alba de la eternidad.*

William Blake

Hay algunas cosas que nos pueden ayudar a estar alegres: tener un tiempo libre para nosotros, para pasear, disfrutar de la naturaleza, estar con la familia y los verdaderos amigos; un tiempo para la cultu-



ra, leer un buen libro, escuchar música, ir al teatro o al cine; ayudar a alguien que lo necesite, etc. Y sin olvidar que es importante, de vez en cuando, romper la rutina; hacer algo diferente que nos ayude a estar contentos saliendo de la inercia del día a día.

La alegría o la sensación de contento te expande el pecho, te abre hacia el mundo. Y en ese abrirte hacia los demás puedes acabar abrazándote con ellos, porque las manos son casi prolongaciones de nuestro corazón. Aquello que sentimos con nuestro corazón lo llegamos a hacer con las manos.

La alegría y la felicidad van de la mano y aunque las circunstancias exteriores nos influyen, la verdadera alegría no viene de fuera sino brota de nuestro interior. La verdadera alegría depende más de nuestra actitud ante la vida que de factores externos. No depende tanto de lo que tenemos sino de lo que somos. Lo que tenemos, incluidas las personas, no es nuestro, es “prestado” y un día lo vamos a tener que dejar. Lo que nunca dejaremos es lo que somos. Con la alegría nos sentimos felices. Se puede estar alegre por algo (siendo un estado muy pasajero) y se puede sentir esa alegría como estado de ánimo de fondo. Cuando en tu vida hay más humor también hay más amor.

Mientras la depresión o el miedo son estados pasivos, la confianza en sí mismo o el optimismo y la alegría son activos, nos llevan a la acción. Quizás la felicidad mayor del ser humano es vivir la vida que siente vivir, vivir desde la transparencia y la ayuda a los demás, sin olvidarse de sí mismo. La felicidad y la alegría que vivimos en nuestros momentos de felicidad brotan de dentro, no vienen de fuera.

*Buscas la alegría en torno a ti y en el mundo.
¿No sabes que sólo nace en el fondo del corazón?*

Rabindranath Tagore

La verdadera alegría depende más del hecho de sentir, valorar, apreciar y agradecer lo que tenemos que obtener lo que deseamos. Lo mismo ocurre con la tristeza y la rabia. Cuando sentimos agradecimiento por lo que tenemos y no dependemos de lo que esperamos, no



estamos tan predispuestos a la tristeza y a la rabia, aunque no se cumplan nuestras expectativas. Depende de nosotros la posibilidad de ver la botella medio llena o medio vacía. La capacidad de agradecimiento es otra cualidad humana que va unida a la alegría.

La alegría o la felicidad que depende principalmente del placer de las cosas o incluso de las personas que nos rodean son inestables, un día existe y al día siguiente puede haber desaparecido.

Para las filosofías orientales la felicidad y la alegría tienen que ver con el desapego. No estar apegado a nada ni a nadie y al mismo tiempo vivir todo lo que nos trae la vida. El miedo a perder lo que tenemos nos crea sufrimiento. El desprendimiento nos aporta felicidad y alegría.

Los niños actualmente no canalizan la energía hacia fuera con el juego físico tanto como lo hacían en las generaciones anteriores. Se pasan el día estudiando o en actividades extraescolares, y luego se van a jugar a los juegos estáticos de ordenador, muchas veces solos e incomunicados de sus amigos y de su familia. Esa energía que no se despliega se queda dentro, se bloquea y sube especialmente hacia la mente. Con esta actitud reducimos la energía física y también la de relacionarse con los demás. Muchos de los niños hoy en día no sacan su agresividad y solo la desvían a través de juegos de ordenador en los que se trata de matar al enemigo o al monstruo de turno. O lo que es más peligroso aún, se hacen adictos a internet y viven entre viajes virtuales por la red.

Cuando estamos a gusto con nosotros mismos todo lo de alrededor nos parece bien, cuando nos levantamos con el “pie izquierdo”, si nos dicen buenos días podemos contestar de “mala leche”: ¡Buenos días, buenos días... serán para ti! Ya lo decía Calderón de la Barca: “Todo es según el color del cristal con que se mira”. Igualmente hay personas que no se ponen alegres, ni están alegres, sino son alegres. Es una cualidad interior que no depende demasiado de las circunstancias exteriores.

En la alegría influye mucho la aceptación de uno mismo y la autoestima. Estar a gusto con nosotros mismos y con lo que hacemos. El



teólogo Reinhold Niebuhr describe muy bien esta sensación: *“Dios, danos la gracia para aceptar con serenidad aquellas cosas que no podemos cambiar, el valor para cambiar las cosas que podemos cambiar, y la sabiduría necesaria para distinguir las unas de las otras”*. Aceptar no es lo mismo que aguantar.

La alegría es la otra cara del sufrimiento. El sufrimiento tiene mucho que ver con las resistencias que oponemos a las situaciones que nos trae la vida o las expectativas o esperanzas que no se cumplen. La alegría de vivir tiene que ver con la capacidad de vivir aquí y ahora y la de aceptar las situaciones de la vida. Aceptación, no resignación ni sometimiento. Apuntaba Carl G. Jung: *“No podemos cambiar nada a menos que lo aceptemos”*. La alegría es el entusiasmo que surge del sentirse vivo y del gozo de vivir. No falta nada.

Sabemos que las circunstancias exteriores nos influyen; por ejemplo: en un día de invierno con sol y tiempo agradable nos podemos sentir mucho mejor que en un día gris, lluvioso y con poca luz. En los días cortos de otoño, con el mal tiempo y los primeros fríos son más frecuentes las depresiones. Esas circunstancias afectan más a unas personas que a otras. Pero igualmente en un día de frío y lluvia puede ser agradable estar en casa sintiendo el calor del hogar. Cuando alguien se acaba de enamorar no le importa ir al encuentro de la persona amada *“cantando bajo la lluvia”*.

Humanidad, humildad y humor

El psiquiatra Ola Raknes decía que todo buen terapeuta necesita tener tres grandes cualidades. Él las llamó las tres haches: **humildad**, **humanidad** y **humor**. Estas tres cualidades son necesarias también en el desarrollo de cualquier ser humano. El buen humor es otro de los nombres de alegría. A mí me gusta decir: *“Más vale tener buen humor que un tumor”*.

Existen, desgraciadamente, muchas personas mayores de 50 ó 60 años, que en su infancia no disfrutaron o no vivieron la alegría de la niñez. Es especialmente bonito ver como dichas personas juegan a



juegos de niños y comentan que hacía tiempo que no se divertían tanto. De alguna manera hay que retomar este camino. Especialmente con esas generaciones que no sintieron esa alegría y esa despreocupación del niño pequeño, porque muchos de ellos, niños aún, tuvieron que cuidar a otros niños, trabajar en casa o salieron a trabajar fuera para traer el dinero para sobrevivir. Es necesario para la mayoría de las personas recuperar a su “niño interior”.

Nos hemos tomado la vida tan en serio que suponemos que una persona a partir de los 40 años no puede hacer tonterías, no puede perder los papeles, no se puede reír. Es preciso volver a conectar con nuestros sentimientos y emociones y vivirlas. Hemos de cerrar el ciclo. El ser humano es un ser sintiente, no sólo pensante; y hay demasiadas personas sobreviviendo por el mundo que no “sienten ni padecen”.

En cierta manera, todo aquello que no hemos vivido en las épocas anteriores de nuestra vida queda pendiente para vivirlo en los años posteriores. Es como una asignatura que tenemos pendiente. Hay una tendencia natural a volver a esa etapa no vivida.

Existe un trabajo terapéutico llamado Biografía o trabajo biográfico que se desarrolla dentro de la línea de la Antroposofía, en el que se divide la vida de la persona en “septenios”, que son ciclos de 7 años. Por ejemplo, uno de los septenios abarca el periodo de los 21 a los 28 años. Se dice que ésta es la época de la experimentación, de la alegría, de la expansión. Es el momento de los viajes, los amores, la sexualidad, el experimento, la aventura, la vivencia hacia el exterior, el probar infinidad de cosas y descubrir el mundo por la experimentación. Aunque esto puede iniciarse un poco antes es muy típico de este intervalo de edad.

Puede suceder sin embargo, que las vivencias de este septenio no estén presentes en la biografía de muchas personas, como suele ocurrir con aquellas mujeres que se han casado muy jóvenes y que a los 21 ó 22 años tienen un hijo. Tienen que dedicarse durante varios años al niño pequeño, a los cuidados de la casa. etc. y dejan de lado su “guión” de vida. Su responsabilidad pasa a ser cuidar de sus hijos.



Cuando esos niños se hacen mayores, llega el momento en que se van de casa y si no se han marchado, su estancia en casa es como en un hotel; de vez en cuando vuelven, comen, dejan la ropa para lavar y duermen, pero no dan propina. Este suele ser un momento crítico para muchas madres porque surge en ellas la sensación de que ya no tienen hijos a los que dedicarse. Cuando la mujer ha dejado de hacer su vida, se ha alejado de sus amigos y amigos y ha abandonado sus aficiones para dedicarse a la familia, al marido y a la casa, puede volver a sentir la necesidad de vivir aquella etapa de la experimentación que no vivió antes y esa necesidad les lleva incluso a vivir su propia sexualidad o sensualidad con mucha más fuerza que entonces. Como hemos dicho antes, aquello que queda pendiente, aquello que no hemos vivido en los primeros años lo retomamos con frecuencia más adelante. Hay una tendencia natural a volver a esa etapa no vivida y cerrar el círculo que quedó abierto por el cambio de planes.

Todo el universo tiene características de pulsación. Todo pulsa, se expande y todo se repliega, y vuelve a su origen. Incluso se dice que el planeta Tierra tiene años de expansión, y luego vuelve a replegarse. También un glóbulo rojo tiene latidos, y se expande y se contrae, como lo demostró Reich. Todo lo vivo se expande y se repliega. Todo lo vivo tiene esa capacidad de sentir rabia y alegría y salir hacia fuera. Y todo lo vivo es capaz de sentir miedo y tristeza y repliegarse hacia el interior.

En la vida siempre es necesario un toque de humor. De vez en cuando tenemos que decirnos a nosotros mismos "ríete de tu avería". Y es verdad, hemos de reírnos de todo y especialmente de nosotros mismos. Nada en la vida es tan importante que no admita un toque de humor. De vez en cuando deberíamos hacer alguna "chifladura sana", salirnos de nuestro papel o rol para encontrarnos mejor. Los adultos necesitamos disfrutar, gozar de la alegría de estar vivos y sacar de paseo a ese niño interno que todos llevamos dentro. El sentido del humor y la alegría nos ayudan a desdramatizar la vida, especialmente en los momentos más difíciles. Como decía Mark Twain: "*Nada se resiste a un ataque de risa*". El sentido del humor nos defiende del miedo, de la mucha tristeza y de la rabia.



La risa y las lágrimas se encuentran verdaderamente muy cerca entre sí. Los niños lloran, lloran y lloran, ... y cuando parece que no aguantan más, acaban frecuentemente riéndose. Un hecho que siempre me ha resultado curioso es la frecuencia con la que podemos hablar de una desgracia ajena, incluida la muerte, con una media sonrisa en los labios, lo cual parece un poco contradictorio con la pena que expresan nuestras palabras.

El humor es un medio para descargar la frustración, el sentimiento de impotencia y rabia y sentimientos ligados a las separaciones, sufrimientos y contrariedades vividas. Es especialmente útil en los niños con graves enfermedades. En muchos hospitales del mundo se está trabajando con payasos para elevar la moral de niños con graves enfermedades y hospitalizados durante largo tiempo. La risa y la sonrisa aportan al niño una energía liberalizadora. El niño hospitalizado es sometido a varios choques traumáticos: exámenes, análisis, pruebas, tratamientos invasivos, lejanía de su medio familiar, ruptura con sus padres, familia y amigos. Todo ello le genera angustia y muchas veces la sensación de abandono, ante lo que reacciona con agresividad y otras veces con aislamiento emocional o incluso depresión. Con el paso de los años cuando la persona vive una sensación de abandono, se le abre una herida primaria de abandono.

El humor rompe las barreras

Muchas veces cortamos la emoción de la alegría o la risa por miedo a “hacer el ridículo”. Y verdaderamente hacemos el ridículo cuando vamos de serios por la vida. El humor rompe la tensión entre personas desconocidas y ayuda a crear un ambiente relajado. Muchos de los grupos de actividades en nuestra Centro de Salud y Reposo comienzan “medio en broma”. El humor da una mayor naturalidad al encuentro entre personas y facilita que cada una de ellas deje de lado sus defensas y el “personaje” con el que normalmente se identifican. A todos nos gusta encontrarnos personas agradables y que nos reciban y acojan con una sonrisa en los labios.



Las barreras de la edad, culturales o lingüísticas, se vienen abajo con la alegría, la risa o la sonrisa. La risa facilita las ganas de vivir y compartir con los demás, siendo una fuente de curación. La risa acerca a las personas y las libera, disminuye las tensiones y facilita la expresión de emociones. La capacidad de alegrarse de las cosas y de reírse, incluso de sí mismo, es un signo de salud. Recordemos aquí que los reyes antiguamente se hacían acompañar de bufones. Los lamas tibetanos se caracterizan, entre otras cosas, por su sentido del humor, aún a pesar de haber sido uno de los pueblos que más penurias y persecuciones han padecido en el mundo.

Hay personas que continuamente mantienen la compostura, que están en plena pose y que nunca pierden los papeles. Son personas con un excesivo control de sí mismos y siempre están en situación de alerta. El uso de la corbata se ha relacionado siempre con esta actitud de estar siempre alerta, de estar siempre en pose; porque la corbata sirve para mantener rígido el cuello, para estrangular, para desconectar y separar, más todavía si cabe, el cuerpo de la mente, los sentimientos y las emociones de la mente. De esta forma la mente controla y reprime toda emoción que ponga en peligro nuestra pose; la persona siempre está en su papel. Interpretando su personaje y dejando de ser él mimo.

Un dictador por ejemplo, no es en el fondo una persona fuerte, aunque represente ese papel. Es una persona que reacciona frente a las actitudes de los demás, es un **reaccionario**. Es una persona que tiene un complejo de inferioridad tan grande que necesita sentirse superior a los demás. La persona que es realmente fuerte nunca necesita sentirse más que los demás; al contrario, siempre intentará ayudar a los otros para que sean fuertes. Se siente alegre de que los demás crezcan.

Una de las mejores maneras para no entrar en la locura es atrevernos a vivir los sentimientos. A veces nos da miedo abandonarnos a lo que sentimos y por eso vivimos desde la cabeza. Nos da miedo permitirnos vivir los sentimientos porque muchas de nuestras experiencias anteriores nos llevaron al sufrimiento, sobre todo en el terreno de las relaciones afectivas. Si vivo las emociones es posible que



pierda el control de la mente, o es posible que salga dañado como aquella vez de niño, de adolescente o de joven. A nuestra mente le asusta lo nuevo, la espontaneidad, el cambio... se siente bien en lo conocido y le gusta sobre todo mantener el control. Y vivir en la cabeza es vivir en una pequeña parte, en una pequeña parcela de nuestro ser completo y unificado. No sólo la cabeza es inteligente, sino todo el ser humano en su globalidad lo es. La inteligencia está expandida por todo el cuerpo. Por ejemplo, el corazón tiene también su función y trabaja día y noche. ¿Acaso eso no es inteligencia?

Vivir en la cabeza y desde la cabeza no es vivir, sino **sobre-vivir**. No es vivir y saborear la vida como un sabio, sino ir por encima de ella, apenas tocándola. Fritz Perls, uno de los grandes de la psicología humanista actual, decía *“abandona tu mente y baja a tus sentidos”*. Yo a esto añadiría, *“baja también a las sensaciones corporales y a la respiración”*. Si estamos en la mente estamos incompletos.

En el plexo solar, en la boca del estómago, hay también un pequeño centro inteligente. La ansiedad, la angustia, y el miedo se sienten en la boca del estómago o como una opresión en el pecho. Por eso decimos *“es que te coges las cosas a pecho y no se te puede decir nada”*. Hay personas que se cogen casi todas las cosas como un rechazo, como un no querer. En otros momentos sentimos el conocido nudo en la boca del estómago. El plexo solar se cierra y el diafragma o músculo más importante de la respiración (una especie de cúpula o paraguas muscular que separa el tórax del abdomen) se bloquea y la respiración se vuelve agitada y superficial.

Si la rigidez y la alerta están en el cuello y exteriorizan una actitud de desconfianza ante el mundo, la tristeza se localiza en el pecho. Las personas tristes o deprimidas no respiran bien, es imposible que lo hagan. Y si a una persona triste o deprimida le hacemos respirar profundamente es probable que acabe llorando, gritando o soltando rabia acumulada. En muchos casos la emoción de tristeza encubre otras emociones y al restringir la respiración bloqueamos la expresión de dichas emociones. Dejamos de respirar y nos ahogamos, y es el momento en el que necesitamos des-ahogarnos.



La época de los poetas románticos que se caracterizaba por elaborar y regocijarse continuamente en la melancolía, estaba relacionada con una enfermedad “clásica” y muy simbólica, la tuberculosis. Cuando una persona está triste disminuye la respiración. Y al disminuir la respiración ocurre lo mismo que en una casa en la que mantenemos siempre las puertas y las ventanas cerradas, no se airea y el aire del interior se vicia. Cuando una persona deja de respirar empieza a tener problemas pulmonares, porque no hay ventilación suficiente.

Básicamente hay dos formas de respiración: la respiración en el abdomen y la respiración en el pecho. La respiración en el abdomen nos ayuda a bajar, a enraizarnos, a sentirnos más en la base y a estar más centrados en nosotros. No se si recordáis aquel muñeco de nuestra infancia, el tentempié, que era redondo en la base y tenía el peso en la parte de abajo, y que por mucho que lo hiciésemos tambalearse siempre volvía a la posición inicial. Con la respiración abdominal nosotros conseguimos el mismo efecto, conseguimos volver al equilibrio por mucho que la vida nos tambalee.

Estar siempre en la cabeza es no estar centrado, el centro está más cerca del ombligo o en lo que los japoneses llaman el Hara (vientre). La palabra cabeza viene del latín *caput*, y *caput* es el cabo, el extremo. El cabo de una cuerda no es el centro, es el extremo. La respiración profunda nos ayuda a bajar al centro y no estar en la cabeza más que en los momentos que verdaderamente necesitamos. Pensar es necesario, pero pensar continuamente es tan malo como comer a todas horas. Es necesario buscar momentos de quietud para la mente.

La respiración del pecho nos abre, y también nos cierra. Si respiramos en el pecho nos abrimos a los sentimientos, si disminuimos esta respiración nos cerramos. La persona deprimida apenas respira.

Es posible que algún día relacionemos muchos casos de cáncer de mama en la mujer, con emociones y sentimientos no vividos o reprimidos, metidos hacia dentro y cogidos en el pecho. De hecho, las personas que tienen problemas en las mamas siempre tienen un bloqueo a la misma altura en la espalda a ambos lados de la espina dorsal, entre los dos omoplatos.



La risa y la sonrisa son las máximas expresiones de la alegría. La forma de respirar en la risa es justo la opuesta a la tristeza o al llanto. En la risa hay sacudidas al expulsar el aire y una inspiración rápida a continuación. En el sollozo hay una inspiración a sacudidas y una espiración rápida a después.

Y cuando llegue la alegría, vívela, no la dejes pasar.

*¿Al fin la alegría llegará a mi casa?
—pregunté a la tarde de abril que moría.
La tarde de abril sonrió:
—La alegría pasó por tu puerta.
Y añadió sombría:
—Y dos veces no pasa.*

Antonio Machado

En el estado de alegría el concepto del tiempo es distinto, no es el mismo que el tiempo de reloj. Cuando una persona está alegre, se siente feliz, está disfrutando, el tiempo pasa rápido en su vuelo sin alas. Por el contrario cuando estamos tristes el tiempo casi se para, pasa lenta, lentamente. Los griegos hablan de *kronos* y *kairós*: de tiempo objetivo y de tiempo subjetivo. El tiempo objetivo es el tiempo físico, es el que mide el reloj. El tiempo subjetivo es el tiempo emocional, que depende no del exterior sino del estado anímico de la persona.

En la alegría la sensación del tiempo transcurrido pasa muy rápidamente, sin embargo cuando estamos tristes, parece que el reloj se ha parado. En la alegría vivimos el presente, en la tristeza vivimos el pasado y el tiempo se alarga. Vuelvo al pasado con mi memoria, la capacidad para revivir lo ya vivido. Por ello uno de los mecanismos de defensa del ser humano, por decirlo así, es que tiende a olvidar los momentos malos, los pequeños y grandes traumas del pasado. El olvido, la amnesia, aparece para suavizar el sufrimiento, aunque dicho sufrimiento queda en el sótano del inconsciente. Con el paso del tiempo quizás podamos mirar al sufrimiento cara a cara para curarnos.

La alegría vive en el presente, aquí y ahora, ante una situación actual o reviviendo una situación agradable y placentera anterior. No



vive en el pasado como la tristeza, la depresión o la culpa, ni se adelanta hacia el futuro como la ansiedad o la preocupación. Una de las mayores alegrías la podemos encontrar en la relación de ayuda a los demás. Hay alegría al recibir pero también hay alegría al dar. Un autor comentaba que con frecuencia decimos la frase: “Vive y deja vivir”, y reflexionaba que en este momento la humanidad está preparada para dar un paso más allá: **Vive y ayuda a vivir**. Como expresa Jorge Carvajal: “Me sacrifico pero con alegría. Remplazando el placer de la personalidad por el placer del alma”. Ésta es la verdadera humanidad. Y la palabra sacrificio indica el hecho de realizar algo sagrado. Si el acto no se vuelve sagrado, aún significando una renuncia, es mejor no realizarlo. El Dalai Lama dice: “*Si puedes, ayuda a los demás. Si no puedes, por lo menos no les hagas daño*”.

La alegría nos lleva a la simpatía, al sentimiento de agradabilidad ante una persona y al cariño y la ternura compartida. La alegría surge al conseguir realizar un proyecto o un trabajo, sobre todo cuando no es fácil de llevar a cabo. La palabra alegría deriva del latín *alacer*, que significa “algo vivo o animado”. La alegría anima y **da alas**.

La alegría que depende del exterior dura menos, solamente nos acompaña en ciertos momentos, cuando alguien o algo nos llena. Es la alegría que surge desde nuestro interior, como una luz, la que nos acompaña y se transforma en la felicidad del bienestar. Esta alegría que depende de nosotros principalmente es más duradera. Dicen los orientales que en lo más profundo de nosotros, en un pequeño rincón, existe aquello que llaman la **sonrisa interior**. Esa sonrisa interior puede surgir y expandirse por nuestro organismo y nuestra mente. Y “contagiar” a todas las personas que nos acompañan. La meditación en la sonrisa interior es una de las más bonitas y más efectivas. Deja que surja esa sonrisa, que sonría tu cara, tu frente, tu cabeza, tu cuello y tu garganta, tus hombros, tus brazos, tus manos... y así sucesivamente puedes dejar que esa sonrisa interior se derrame por todo el cuerpo y tu *ánima*. Esa sonrisa puede quedar a veces empañada por las vicisitudes de la vida, pero está ahí, incluso en los momentos más difíciles, como el sol está siempre detrás de las nubes y los nubarrones oscuros. Cuando pasen los nubarrones y el agua de nuestras células se



convierta en lágrimas estaremos curándonos y surgirá la felicidad de ser lo que somos, no lo que los demás esperan que seamos. Las lágrimas limpian nuestros ojos abriéndonos así a la luz especial de la vida, reconociendo y aceptando las sombras. Y nos daremos cuenta que las sombras son tan esenciales como la luz para avanzar en el camino.

Como dice Henry Ward Beecher:

“La vida del hombre es tejida en el telar del tiempo conforme un patrón que él no ve, solo Dios lo ve, y su corazón está en la lanzadera. De un lado del telar esta la tristeza, del otro la alegría. Y la lanzadera, impelida alternativamente hacia cada lado, vuela para el frente y luego hacia atrás, cargando la línea que es blanca o negra conforme exige el modelo.

Al final, cuando Dios extrae el tejido terminado, y todos sus colores alternos son observados en su conjunto, se ve que los colores oscuros son tan necesarios a la tela como los colores brillantes”.

Si todo fuera sombras y oscuridad, no veríamos nada. Si todo fuese luz nos cegaríamos la vista. Es en el contraste entre luces y sombras cuando nos hacemos humanos. Las luces nos ayudan a disfrutar, y el disfrute va con la alegría. Las sombras hacen que nos trabajemos en nuestro interior buscando la felicidad de SER, en vez de parecer.

La alegría vive aquí y ahora, en este momento, en este lugar. Cuando estoy alegre, cuando soy feliz, el mundo se para, el tiempo no existe, entro en el tiempo sin tiempo.

Alegría desmedida o euforia

Cuando la alegría es desmedida y no es sana estamos viviendo un estado de euforia y con frecuencia una euforia desmedida. Muchas veces la depresión y la euforia van de la mano. El síndrome que antes se llamaba maniaco-depresivo y ahora se denomina síndrome bipolar es aquel en el que la persona alterna periodos depresivos con periodos de euforia denominados manía. Sube y baja emocionalmente como en la montaña rusa.



La alegría desmedida o euforia puede también desequilibrarnos. Especialmente cuando la buscamos mediante el uso de sustancias que cambian la percepción, la sensibilidad y la interpretación del mundo: las drogas. Incluimos entre las drogas más agresivas, por supuesto, el alcohol. Muchos jóvenes empiezan con las drogas por curiosidad, por estar a la par de sus amigos y no sentirse marginados, porque es lo que se lleva y lo hace todo el mundo, por aventura y necesidad de tener otras vivencias, por evasión de un mundo que lo vivimos con dolor y limitación, por la atracción de la novedad y la búsqueda de experiencias trascendentes que nos pongan en contacto con otros mundos paralelos al físico. La droga engancha porque al principio permite vivir fuera del dolor y el sufrimiento y nos permite esquivar las sensaciones de frustración, impotencia y rabia. Poco a poco, lo que nos aportaba alegría se convierte en unas pesadas cadenas y finalmente las cadenas nos atrapan y nos envuelven. La artificial y supuesta libertad se transforma en la mayor y más oscura de las cárceles.

En una sociedad en la que no se vive el placer sano o el placer de vivir, se busca el placer artificial de las drogas. Las drogas no producen efecto en nosotros, sino que despiertan o desinhiben la mente racional, haciendo surgir el inconsciente y aquello que Jung llama “la sombra”, nuestros impulsos, deseos e instintos no aceptados. Todas las drogas despiertan algo que tu no vives. Y en cada persona los efectos son diferentes aunque no es alegría sino euforia desmedida lo que surge con estas sustancias. Euforia que descentra aún más a la persona no centrada. Las drogas amplifican la situación emocional previa del que las consume.

Por ejemplo, el alcohol produce un estado de desinhibición en el que la mente racional deja de ser el policía pensante o el super-yo que dice lo que tienes que hacer o dejar de hacer y en consecuencia afloran a la superficie múltiples impulsos y deseos inconscientes reprimidos o no aceptados. Al principio lo primero que emerge es el inconsciente más bonito y/o placentero. Por eso periódicamente, cada semana o cada mes, nos emborrachamos o utilizamos drogas. Porque de esa manera ayudamos a sacar ese inconsciente. Pero en el incons-



ciente también hay sombras, hay sufrimiento y miedo, y a veces cuando seguimos utilizando ese tipo de sustancias al final salen los “sapos” y las “culebras”.

En la alegría estás centrado y te alegras, si se puede decir así, de compartirla con los demás. Cuando buscamos la alegría artificial a través del consumo de drogas, perdemos el centro y nos “pasamos de rosca” cayendo en la euforia sin control.

La alegría que nos abre

El ser humano puede aumentar la predisposición a estar, o mejor dicho, a ser alegre. Esto no impide que vengan días oscuros en los que la vida parece que pierde color. Las personas que tienen más contacto con ellas mismas y mantienen más integradas sus emociones no olvidan que hasta en los días nublados, por detrás de las nubes permanece el sol y volverá a salir en el momento menos esperado.

Howard C. Cutler, psiquiatra y neurólogo escribe en el libro *El arte de la felicidad*, libro que se basa en conversaciones con el Dalai Lama: “*La felicidad personal del Dalai Lama se manifiesta en él como una sencilla voluntad de abrirse a los demás, de crear un clima de afinidad y buena voluntad*”. En este mismo libro el Dalai Lama afirma: “*la felicidad está determinada más por el estado mental que por los acontecimientos externos*”. La alegría y la felicidad dependen más de nuestro estado de ánimo que de las circunstancias en las que vivimos. Recordamos que el Dalai Lama se encuentra exiliado de su país y que su pueblo, ha sufrido uno de los genocidios mayores de la historia de la humanidad.

Decía Séneca hace muchos siglos: “*La vida feliz es aquella que está conforme a la Naturaleza y orientada a la practica del bien*”. Esto es, la práctica de la ecología y el amor, La alegría tiene que ver con la capacidad de disfrutar de las pequeñas cosas de la vida. La verdadera felicidad está íntimamente unida a la sensación de paz interior y esta última nace de la sensación de ser honestos con nosotros mismos.

La resignación, la apatía y el pasotismo son contrarios a la alegría. El pasotismo no es más que la contra-apatía, otro tipo de apa-



tía. Y lo contrario del contento es el descontento. La resignación y la apatía son auténticas causas de la enfermedad, de la misma manera que la alegría es un verdadero factor de salud. Actualmente hay una especie de decepción o resignación cómoda general que nos lleva a una falta de alegría, y nos abre paso a las enfermedades físicas y psíquicas.

Para Nietzsche, la capacidad de reírnos es un mecanismo ante el sufrimiento del mundo *«El hombre sufre tan terriblemente en el mundo, que se ha visto obligado a inventar la risa.* Para otros la alegría y la risa son celebración de la vida.

La alegría llena de interés nuestra vida y aleja la apatía y el aburrimiento y siempre se manifiesta con señales externas de contento. Además actúa sobre el cuerpo favoreciendo la curación. Según Sandra Levy, profesora de psiquiatría en la Universidad de Pitsburgo, la alegría es el factor más importante de predicción de supervivencia ante una enfermedad grave. Más importante, en el caso del cáncer, que su localización y extensión de las metástasis. Realmente la persona que ha perdido las ganas de vivir se muere antes, se muere de tristeza.

Para el filósofo Spinoza el amor deriva de la alegría. El conocimiento supremo se identifica con la alegría del sabio que, habiendo comprendido cómo funciona la realidad, conoce así la felicidad, el bien supremo. Según Erich Fromm: *“La felicidad es indicadora de que el hombre ha encontrado la respuesta adecuada al problema de la existencia humana: la realización de sus potencialidades”.* Recordamos las tres potencialidades más importantes: consciencia, amor y voluntad, teniendo en cuenta de que del desarrollo de las tres surge la sensación de felicidad y la alegría.

En muchas ocasiones, para no sufrir intentamos no ser sensibles al sufrimiento, sin darnos cuenta que aquella parte de nosotros que siente el sufrimiento siente también la alegría. Al dejar de sentir el sufrimiento y la capacidad de expresarlo perdemos también el contacto con la alegría. Ya hemos dicho antes que las emociones van unidas entre sí y como escribe Rachel Naomi Remen: *“No estar abierto*



a experimentar ira o tristeza significa ser incapaz de estar abierto al amor y a la alegría, pues las emociones suelen funcionar mediante un resorte de "todo o nada".

A veces, el sufrimiento vivido anteriormente nos hace valorar más la alegría y la vida día a día. Una persona que por accidente o enfermedad grave ha vivido el dolor y ha estado al borde de la muerte, siente y valora más la sencilla alegría del vivir, como apunta Khalil Gibrain: *"Cuando más hondo es el agujero que excava la tristeza en tu ser, más la alegría puedes contener"*.

La alegría y el amor se encuentran también unidos. El filósofo Leibniz nos dice: *"Amor quiere decir sentirse inclinado a alegrarse en la perfección, en el bien y en la felicidad del otro. En una palabra me alegro de vivir con la persona amada. Cuando nos sentimos amados, en el encuentro, nos sentimos también alegres. Cuando surge el desencuentro surge también la tristeza, el miedo o la rabia."*

Solamente podemos decir que hay una forma insana de alegría, la alegría que se siente por el mal ajeno. Otras veces la alegría "no es real", puede esconder una depresión subyacente (no declarada). Es un mecanismo de defensa para no profundizar en sí mismo y no contactar con la depresión interior. Son las personas que van por la vida con la **sonrisa puesta**, la sonrisa "profíden".

El clima, o más aún la luz, influyen en el carácter de la gente. Las personas de los países tropicales suelen ser más alegres y extrovertidos. Los de los países nórdicos son más introvertidos. Los días con más luz o mejor clima tendemos a estar más alegres. En la primavera comenzamos a estar más vitales, y sin embargo en el otoño aumentan el número de depresiones. Y la causa más importante de depresión otoñal, además de la vuelta al trabajo y a la vida "normal", es el acortamiento de las horas de luz. De hecho en los últimos años se está tratando la depresión con luz artificial intensa. Se sabe que esa intensidad de luz es captada especialmente por los ojos, no por la piel.

El famoso escritor francés Voltaire, en el siglo XVIII, según se cuenta, dijo: *"He decidido ser feliz porque, además, es bueno para la salud"*.



Para finalizar este capítulo terminamos con un pequeño cuento:

Un viejo gato vio cómo un gatito pequeño trataba de atraparse la cola y le preguntó: «¿Por qué tratas de atraparte la cola de esa manera?».

El gatito le contestó: «He aprendido que lo mejor para un gato es la felicidad, y que la felicidad es mi cola. Y por eso la persigo, y trato de atraparla; y cuando la coja habré logrado la felicidad».

El gato viejo de nuevo le dijo: «Hijo mío, yo también le he prestado atención a los problemas del universo, yo también he pensado que mi cola era la felicidad. Pero, me he dado cuenta que cuando la persigo se me escapa y cuando voy haciendo lo que tengo que hacer ella viene detrás mío por donde quiera que yo vaya».

C. L. James

Y recuerda la alegría compartida es doble alegría.

Propuestas para trabajar la alegría

1. La sonrisa interior. Hay una meditación oriental que se conoce como la sonrisa interior. Tumbado o recostado cómodamente vas relajando el cuerpo y aquietando la mente. Te centras en tu interior y vas buscando lo que se ha dado en llamar la sonrisa interior. Dejas que desde tu foco interior la sonrisa se expanda por tu cuerpo. Sientes como sonrío tu cabeza, tu garganta y cuello, los hombros, los brazos, las manos... y así sucesivamente. Visualizas que tus órganos internos sonrían también. Sonríe el corazón, los pulmones, el estómago... Llénate de esa sonrisa que depende y surge de ti, no depende de ningún acontecimiento exterior o persona que cumpla tus deseos. Puedes sentir agradecimiento por las diferentes zonas y órganos de tu cuerpo.
2. Visualiza una persona querida para ti. Representala con una sonrisa. Incorpora en ti esta sonrisa y “contágate” de ella. Lleva a esta persona a lo más profundo de tu corazón, llena tu pecho y disfruta de ella.



3. Recuerda los momentos de alegría más importantes en tu vida. Recréalos en tu pensamiento y dales fuerza con los sentimientos y emociones que surgen de ahí. Deja que tu cuerpo se expanda y se abra. Pon una palabra a esos momentos de alegría, puede ser también una frase, un dibujo o un símbolo.
4. Pon música y deja que tu cuerpo se mueva al ritmo de la música. Contacta con la alegría interior del cuerpo y déjate mecer por el ritmo que surge de tu interior. Siente la alegría de tu cuerpo en un movimiento suelto y espontáneo. Pierde el miedo al ridículo. Al principio puedes cerrar los ojos para que te resulte más fácil.
5. Danza con las manos. Puedes hacer la misma actividad tumbado. Pon música. Deja que tus manos recuperen la espontaneidad del niño pequeño y comienza a dibujar en el aire. Dibuja espontáneamente en el aire las cosas que te surgen. Después de un rato deja que tus manos y tus brazos dancen expresando esa alegría dentro de ti.
6. Vete a ver una comedia en el teatro, una película o un vídeo de humor. La sonrisa y la risa actúan terapéuticamente tanto a nivel físico como psicológico.
7. Recuerda y visualiza los pequeños y grandes momentos de tu vida en los que ayudaste a una persona a vivir con más alegría; a ser más feliz. Recuerda a la persona, su mirada, su sensación de agradecimiento, sus reacciones...



6

MÁS ALLÁ DE LAS EMOCIONES UNAS PALABRAS PARA EL AMOR

...el más pródigo amor le fue otorgado, el amor que no espera ser amado.

Baruch Spinoza

Más allá de estas emociones se encuentra el amor, que nos equilibra entre los impulsos hacia dentro y hacia fuera. El amor verdadero se encuentra más allá de las emociones. Es el núcleo que mantiene unido el universo. Es la fuerza que cura, que impulsa hacia la vida y a disfrutar de ella, incluso ante el dolor de una pérdida. El amor es la mayor fuerza de unión y comprensión. Actualmente se dice que estamos dando el salto de las emociones más básicas o más o menos centradas en nuestro yo, al amor. Pero en este salto hay que ir del pequeño yo o ego al Yo (con mayúsculas) o al Nosotros. De la competición a la cooperación. Y desgraciadamente hay muchas personas que no quieren hacerlo.

En un mundo, en palabras de Jorge Bucay, en el que *“las relaciones de pareja son cada vez más conflictivas, las relaciones de padres e hijos cada vez más enfrentadas, las relaciones entre hermanos cada vez menos sólidas, y la relación con nuestro colegas cada vez más competitiva”*, sólo el amor nos puede salvar.



El amor es algo que nos equilibra. El amor verdadero es una entrega total; amar es aprender a entregarse a los demás sin pedir nada a cambio. Y en el amor verdadero no tienen cabida los celos ni las exigencias al otro. Los celos no son una manifestación del amor, sino todo lo contrario un sentimiento de posesión, de poseer a la que llamamos "persona amada". "Eres mío o mía y no te voy a compartir con nadie". La persona celosa manifiesta con los celos sus propias inseguridades, baja autoestima, la incapacidad para confiar en los demás, y especialmente en su pareja, unida al miedo de perderla.

Agustín de Hipona, al que luego se le conoce como San Agustín, dice "*Ama y haz lo que quieras*", ("*Ama et fac quod vis*"). Así todo lo que hagas lo harás por amor. En ese momento hay un equilibrio, reconoces a los demás y te reconoces a ti mismo, a ti misma.

En la tradición judeo-cristiana creemos que el amor hacia uno mismo no es bueno, que es egoísmo. Sin embargo el amor hacia uno mismo es necesario. Si yo quiero amar a los demás me tengo que amar primero a mi mismo. Si yo quiero aceptar y reconocer a los demás, lo tengo que hacer empezando conmigo mismo. Como dijo Jesús: "*Ama al prójimo como a ti mismo*". Yo no puedo comprender a los demás en el sufrimiento si yo no me comprendo; si no me vivo en mi propio sufrimiento. El hecho de vivir el propio sufrimiento es lo que nos permite después comprender a los demás en el suyo.

Sólo la persona que está llena de amor, primero hacia si mismo, puede amar a todos los que le rodean. La persona carente de amor irá mendigando dicho amor a todas las personas que conviven con ella. Esta persona huérfana de amor, como apunta Castilla del Pino, sólo "quiere" para que le quieran. "Quiere" en la medida que la persona le gratifica. Con frecuencia confundimos el amor con el apego o la necesidad por la otra persona. En este caso necesitamos que nos reconozcan, nos cuiden y nos quieran, no estamos amando en el sentido profundo de la palabra.

La persona que va llenándose de amor, es como un vaso que comienza a llenarse dejando derramar el líquido a su alrededor. La



persona llena de amor comienza a rebosar ese amor y sin ningún esfuerzo lo deja derramar a todas las personas y la naturaleza que le rodean (animales, plantas, tierra). No supone para ella ningún esfuerzo amar, el amor va con ella, ella es amor.

La persona con gran capacidad de amar disfruta igualmente de ayudar a los demás y ésta es la única manera que no genera deuda ya que hace las cosas sin esperar nada de los otros. En el amor y la amistad de las personas tiene que haber un grado de encuentro y es que las personas se sienten más completas en la relación con otro ser humano. La persona que ama se siente feliz ante la sola presencia de la persona amada. Y este encuentro por sí solo vale la pena. ¡Es un placer! ¡El placer es mío! Pero de corazón.

Los enamoramientos que surgen a espaldas de una relación más o menos estable son muchas veces un refugio para huir de los problemas de la relación, una manera de llenarnos cuando la relación de pareja no nos llena o una búsqueda de salida para problemas personales. Con frecuencia es una huida o escapada hacia delante. Es muy difícil que surjan estos enamoramientos cuando la persona se siente llena con su relación. Y cuando falta el encuentro sufrimos mucho en el desencuentro.

Cualidades que van unidas al amor entre las personas

El amor va acompañado de otras cualidades para ser reconocido como amor:

- **Valoración y reconocimiento.** Sentir que la otra persona es importante para nosotros.
- **Empatía y comprensión.** Capacidad de ponerse en el lugar del otro y comprender su forma de ser y de actuar. Capacidad de comprenderle en los malos momentos.
- **Respeto a la persona y al espacio personal.** La persona que verdaderamente ama quiere que la persona amada sea quien es. Respetar su individualidad, sin intentar cambiarla.



- **Libertad.** La libertad del otro es requisito esencial para que exista una relación de amor. Sin la libertad de elegir no puede haber un vínculo amoroso. No se puede amar sin libertad, no se puede amar al carcelero.
- **Confianza.** Confío en ti y hago que confíes en mí. La confianza va unida inevitablemente a la sinceridad y a la honestidad.
- **Comunicación.** Capacidad de escuchar y entregarse al otro incluso sintiéndose vulnerable en dicha apertura. Desde la confianza la entrega.

El amor de pareja además se acompaña de:

- **Proyectos comunes.** Una pareja se va formando con proyectos, experiencias e ilusiones comunes.
- **Alegría de estar cerca de la persona amada.** Es importante sentir el placer del encuentro con la persona amada. Disfruto y soy feliz estando contigo.
- **Capacidad de entrega.** En la entrega hacia la otra persona hay generosidad.
- **Romper la rutina del día a día.** Para que se mantenga el amor de pareja es necesario cambiar de ritmo, hacer un “locura sana” de vez en cuando. Es necesario tener un punto de romanticismo sano.

El amor también transforma nuestro sufrimiento en crecimiento. Es la fuerza que cura, que nos impulsa hacia la vida y a disfrutar de ella, incluso ante el dolor de una pérdida. Sólo a través del amor podemos comprender cosas que escapan a cualquier intento de explicación racional.

He visto a niños que han padecido enfermedades graves como por ejemplo la leucemia, cuyo sufrimiento ha sido tan grande y tan concentrado durante unos pocos años, durante los que el cuerpo y la mente son todavía tan moldeables y tan sensibles, que el niño a pesar de su corta edad madura rápidamente y ya no es un niño, es como un



sabio anciano en un cuerpo de un niño. Hay niños que por el sufrimiento crecen extraordinariamente como seres humanos. El sufrimiento es como el cincel del escultor que trabaja la dura roca y poco a poco la hace sensible, le va dando una bella forma.

Antonio Blay apunta que las personas cambian de dos maneras: por el **discernimiento** o por el **sufrimiento**. El discernimiento es el darse cuenta, me doy cuenta y cambio. Pero desafortunadamente es la vía menos elegida. El camino que más elegimos es el del sufrimiento y del dolor. Y nuestro malestar o enfermedad nos lleva algunas veces a curarnos.

Los síntomas de la enfermedad son desagradables y en consecuencia nos impulsan a salir de la enfermedad. Desgraciadamente en vez de buscar la salida mediante una forma de vida más sana, sólo tapamos los síntomas con medicamentos que intentan anular las señales del cuerpo pero que no curan la enfermedad. La verdadera curación no puede venir de fuera, las fuerzas autocurativas son propias del organismo vivo, son inherentes a nuestro cuerpo. Por eso en muchos casos dependerá de nosotros mismos el decidir si queremos dejar que nuestro cuerpo se cure o preferimos que sólo nos alivien los síntomas con medicamentos o intervenciones quirúrgicas, y en la base de esa decisión está el amor a nosotros mismos. La palabra curar viene del latín *curare*, que significa cuidar. Con el amor nos cuidamos y podemos cuidar para curar a los demás.

El camino de nuestro crecer y madurar como personas no pasa porque alguien nos llene de fuera, sino por empezar a conocernos y amarnos a nosotros mismos y por perder nuestra "importancia personal" nuestro ego. Cuando surge la rabia ante las cosas es porque nos tocan nuestra importancia personal. Otras veces vivimos en una profunda tristeza porque sentimos que no nos han valorado lo suficiente de niños y necesitamos que continuamente nos llenen ese vacío, nos quieran, nos valoren, nos protejan... Muchas veces nos parecemos mucho a Marco el personaje de los dibujos animados "buscando a nuestra mamá", procurando que alguien nos proteja, nos quiera y nos



diga lo mucho que valemos. Pero más vale que empecemos nosotros a llenarnos con ese amor que anhelamos y necesitamos, sólo nosotros podemos llenarnos. Porque sólo viviendo con amor y desde el amor la vida se saborea y se vive intensamente.

Hablaremos más del amor y la relación de pareja en otro libro.

Etapas del surgir emocional

Podemos decir que el desarrollo emocional de toda persona sigue las etapas que describo a continuación.

Cuando somos niños vivimos en y desde la tripa. No es extraño entonces que las primeras enfermedades psicósomáticas del lactante sean los cólicos. Esto no es sólo debido al efecto de la comida, sino que también aparecen cuando el niño pequeño se siente inseguro, la madre está nerviosa o ha rechazado o abandonado al niño, etc. El niño pequeño está siempre y se siente en el abdomen, en la tripa. Incluso hay niños pequeños que tienen la tripa algo abultada.

Cuando ese niño crece, y se hace adolescente, vive más los afectos, los sentimientos, y las relaciones con los demás. El pecho en este momento se hace muy presente. Es la etapa de los enamoramientos, algunos de ellos platónicos. Luego vienen los primeros amores, y con ellos los primeros desengaños. En esta etapa afloran los sentimientos, las emociones y los afectos.

Luego, cuando esa persona pasa de la adolescencia a la etapa adulta, vive en la cabeza. Una vez instalados en nuestra mente, o más bien en una zona de ella, la mente racional, intentamos controlar los sentimientos y emociones, racionalizando todo. Incluso lo que no se puede racionalizar. La mente racional no es más que, como la misma palabra lo dice, una **ración** de nuestras capacidades mentales. Los expertos consideran que apenas utilizamos el 10% de nuestras capacidades mentales. Más allá de la mente racional hay otra mente, no tan demente, que podemos descubrir. Como decía Rudolf Steiner tenemos que desarrollar tres de las grandes capacidades del ser humano: la **imaginación**, la **inspiración** y la **intuición**.



En este momento evolutivo de la humanidad tenemos que hacer el camino inverso, es decir, bajar de la cabeza a los sentimientos. Tenemos que permitirnos sentir y no controlar desde la cabeza poniendo el cuello rígido. Permitirnos sentir los impulsos, los deseos, y los instintos que están ahí en las entrañas y bajar a las sensaciones de nuestro cuerpo. Debemos cerrar ese círculo.

Quiero recordaros por último que:

- Las emociones son un motor de cambio y conocimiento para los seres humanos. Vivir la emoción es vivir más. Hacen que la vida sea EMOCIONANTE.
- La salud humana depende del equilibrio y la armonía entre el mundo físico, emocional, psicológico y en el sentido más amplio de la palabra, espiritual.
- Las emociones y los pensamientos se encuentran íntimamente interrelacionados y se influyen unos a otros. Necesitamos despertar de nuestro continuo diálogo con nuestros pensamientos para bajar a nuestros sentidos y a las sensaciones que vivimos; a nuestros sentimientos y a nuestro cuerpo.
- Percibir el mundo, sentir la vida, emocionarse ante la belleza y el amor, vivir el cuerpo... es el camino del sabio que saborea la vida. Sabiduría viene de la misma raíz que saborear. El sabio no sólo sabe, sino saborea lo que sabe.

En resumen podemos decir que las emociones son lo que nos mueve en la vida. Lo que le da calor y color. El equilibrio entre lo que percibimos del mundo a través de los sentidos, lo que interpretamos de él, lo que pensamos, lo que sentimos, deseamos y hacemos, y lo que hablamos o expresamos, nos llevará hacia una salud del SER. En caso contrario si percibimos el mundo de una manera, pensamos de otra, sentimos de una forma diferente y actuamos y nos expresamos de forma totalmente diferente, vamos hacia la enfermedad. Da lo mismo que la enfermedad se exprese más en su vertiente física o en la psíquica, porque ella EXPRESA lo que de otra manera no nos atrevemos a expresar.



ENCRUCIJADA EMOCIONAL

Ya me di al poder que a mi destino rige.

No me agarro ya de nada, para así no tener nada que defender.

No tengo pensamientos, para así poder ver.

No temo ya a nada, para así poder acordarme de mí.

Sereno y desprendido, me dejará el águila pasar a la libertad.

Carlos Castaneda. Según Las enseñanzas de Don Juan.



7

MECANISMOS DE DEFENSA Y DISTORSIONES DEL PENSAMIENTO

Vemos en este último capítulo los mecanismos de defensa más importantes ante las emociones. Mecanismos que con frecuencia sentimos pero no queremos vivir. Y las distorsiones mentales que nos hacen vivir una “realidad” diferente a la realidad.

Mecanismos de defensa físicos y psíquicos

Mecanismos de defensa físicos

Los dos mecanismos de defensa físicos más utilizados son:

1. Disminución o bloqueo de la respiración.
2. Acorazamiento o tensiones musculares.

Estos son los dos mecanismos de defensa físicos que utilizamos desde niños. Cuando un niño se ve directamente amenazado por un adulto, por ejemplo cuando le levantamos la mano en una actitud amenazante, deja de respirar y bloquea y cierra el cuerpo con la intención de defenderse. Cuando somos adultos seguimos repitiendo los mismos mecanismos. Es lo que Wilhelm Reich llamó **acorageamiento muscular**.

El acorageamiento muscular y afectivo, consecuencia de la carencia de afectos sufridos desde la niñez o de la represión emocional, nos



facilita evadir el contacto con la angustia, con nuestros sentimientos, emociones y con todo nuestro ser. Esta es la base de muchos trastornos según la teoría reichiana (de Wilhelm Reich). Como bien dice Alexander Lowen la contención en los sentimientos se acompaña también de tensión y cierre o constricción de los orificios de salida de la pelvis: ano, conductos urinario y genital.

Además de construir la coraza muscular disminuimos nuestra respiración; respiramos al mínimo para no sentir, ya que si no sentimos tampoco sufrimos. El problema se agrava porque al no sentir para no sufrir tampoco sentimos para disfrutar. No sufrimos tanto pero tampoco disfrutamos de vivir. Anulamos la capacidad de sentir en ambas direcciones.

Cuando disminuimos la respiración en la tripa, en el abdomen, dejamos de estar en nuestro centro (Hara) para descolocarnos hacia la cabeza, hacia nuestros pensamientos. Por el contrario, cuando respiramos hacia el abdomen, la mente se va relajando y aquietando. Todas las técnicas de meditación recalcan la importancia de una respiración abdominal.

Otras veces disminuimos la respiración en el pecho para no sentir la agresión que viene desde el exterior. Cuando nos “cogemos las cosas a pecho” encogemos a la vez el pecho y disminuimos la respiración para no sentir; sentimos como algo que nos oprime el pecho y no nos deja respirar.

Acorazamos el cuerpo y disminuimos la respiración para no sentir por un lado la agresión externa, pero también para no perder la cabeza dejando salir los instintos y los impulsos placenteros de nuestro interior. En una palabra para no “perder la cabeza”. El bloqueo muscular es un mecanismo de defensa y por el contrario la relajación o apertura corporal facilita la expresión corporal-emocional.

Mecanismos de defensa psíquicos

Intentaré resumir al máximo los mecanismos de defensa psíquicos más utilizados:



- **Negación.** Negamos que estamos mal o que las cosas nos vayan mal. ¡A mí, a mí no me pasa nada! Es una especie de ceguera mental (escotoma psíquico).
- **Represión.** Reprimimos los sentimientos y los hacemos más o menos inconscientes. En nuestra sociedad occidental reprimimos especialmente los sentimientos relacionados con la rabia y lo sexual. Además como dice Alexander Lowen “*La represión del sentimiento disminuye la excitación del cuerpo*”. El cuerpo menos vivo y activado es más fácil de controlar por nuestra mente o por nuestro super-yo. Con frecuencia esta represión del organismo cuerpo-mente va asociado a la rigidez y a la dificultad de entrega que se manifiesta en el miedo a la pérdida de control.
- **Agresión desplazada o derivación.** Cuando nos sentimos frustrados o con rabia, descargamos nuestra tensión sobre los más débiles: adultos, niños, animales, u objetos y podemos manipular físicamente o psicológicamente a los demás.
- **Interiorización (o introyección).** Interiorizamos las obligaciones, valores, normas e ideas de las personas que nos rodean y actuamos según ellas, dejando de ser nosotros. Aceptamos sin filtrar las normas impuestas por la sociedad y surgen los: “hay que”, “tienes que”... La persona lleva grabados los deberes, obligaciones, ideologías de los demás y se hace conformista a los patrones externos y los admite, integra y repite.
- **Identificación.** Nos identificamos con el padre o la madre. El niño aprende e imita los hábitos del padre, típicamente hacia los cinco años. El adolescente se identifica con la persona admirada e imita su forma de vestir, sus gestos, las costumbres, etc. Otras veces por el contrario vivimos la **contraidentificación** como autoafirmación. Hacemos lo contrario de lo que vemos en los demás.
- **Proyección.** Lo que no nos gusta de nosotros, aquello que no está integrado conscientemente en nosotros, lo que no aceptamos o no queremos ver de nosotros, lo proyectamos y lo vemos en los demás. Lo que proyectamos en los demás nos distorsio-



na la percepción de la realidad. Cuando una pareja está discutiendo y ambos se sienten desbordados por la confrontación, cada uno distorsiona lo que el otro le dice. Como explica Osho: *“El interior funciona como un proyector; los otros se convierten en pantallas y comenzáis a ver películas sobre otros que son realmente vuestras propias cintas”*.

Con frecuencia no vemos a la persona que tenemos delante, sino que vemos la imagen, la idea o la representación que yo me hago de ella.

- **Retroflexión o retorno hacia mi mismo.** La rabia u hostilidad que no me atrevo a expresar hacia fuera, la vuelvo hacia mí mismo. Por no hacer daño al otro, me hago daño a mí mismo.
- **Evitación.** Evitamos contactar con nuestros sentimientos racionalizando o intelectualizándolos. Como mecanismos de defensa de evitación utilizamos: mirar hacia otro lado cuando hablamos con alguien o hablar en tercera persona, como si lo que digo no fuera conmigo. Como parte de esta evitación la desconfianza o evitación ante los demás es un mecanismo de defensa importante como indica Alexander Lowen.
- **Confluencia o simbiosis.** Este mecanismo es utilizado por ejemplo por personas que viven en pareja y que nunca se separan, los que se identifican o viven la dependencia del grupo, comunidad o partido político. No pueden vivir solos, necesitan sentirse formando parte de otros.
- **Identificación con el personaje.** Poco a poco a lo largo de los años de infancia dejamos de ser nosotros mismos para identificarnos con el **personaje**. El personaje es la creación de un carácter para que no nos rechacen, nos protejan y quieran. Dejamos de ser nosotros mismos y nos identificamos con los mecanismos que adquirimos como defensa ante un mundo que vivimos como agresivo. Finalmente con el paso de los años nos identificamos tanto con el personaje creado que creemos que somos él.



- **La racionalización o intelectualización.** El hecho de intentar buscar explicaciones racionales con insistencia es un mecanismo que impide toparse frente a frente con el mundo en la “periferia” mental: instintos, impulsos, deseos, sensaciones, sentimientos, emociones, afectos, etc. Con los pensamientos y razonamientos intentamos justificar nuestras acciones o pretendemos echar “un balón fuera” para no chocar con el origen, detonante o activador de nuestro conflicto interior. De esta manera aspiramos a disminuir el dolor.

Distorsiones más importantes de los pensamientos o errores cognitivos

*El pensamiento crea una división entre
lo que es y lo que debería ser.*

J. Krishnamurti

Los pensamientos o patrones de pensamientos influyen mucho también en las emociones. Hay errores que producen una manipulación de la información que llega por los sentidos y distorsionan la realidad. Estos patrones de pensamientos filtran el mundo que llega a nuestros sentidos en relación con las ideas que tenemos en nuestra mente o las experiencias vividas anteriormente. Vemos a continuación algunos de los patrones más reconocidos y al mismo tiempo más erróneos:

1. **Pensamiento del todo o nada.** Es un error importante que ocurre cuando la persona vive en blanco o negro, o todo o nada. Si los resultados no son muy buenos o perfectos son un completo fracaso. Si no consigo todo lo que quiero me siento decepcionado.
2. **Generalización excesiva.** Se saca una conclusión o una regla a partir de detalles o hechos aislados. Consideramos que los baches son siempre “agujeros negros”. Vivimos un pequeño revés como una derrota para toda la vida. Si algo no me sale bien creo que todo me va a salir mal.



3. **Filtro mental.** Escogemos un detalle y nos fijamos exclusivamente en él sin darnos cuenta de otras cosas que suceden alrededor. Con frecuencia un pequeño detalle tiñe y oscurece toda la realidad. Cuando pintamos un punto negro en una pizarra blanca, vemos el punto negro y dejamos de ver la pizarra blanca. *“Ya que no puedo conseguir que sea mi pareja no merece la pena vivir”.*
4. **Descalificar lo positivo y magnificar lo negativo.** Rechazamos o no damos importancia a las cosas positivas y vivimos excesivamente las negativas. Las cosas positivas no cuentan para nosotros. Las cosas negativas son mucho más importantes que las positivas. *“No puedo disfrutar de hoy porque está lloviendo de forma inesperada”.*
5. **Sacar conclusiones precipitadas.** Se trata de llegar a conclusiones precipitadas sin disponer de datos suficientes que las apoyen. *“Si no me llama es porque no se acuerda de mí”.* Aunque es posible que no me llame porque está muy ocupado. Clásicamente hay dos variantes: **a) Lectura del pensamiento.** Se cree saber lo que el otro está pensando sin comprobarlo o preguntarlo. Jugamos a adivinar los pensamientos de los demás. *“Yo se lo que estás pensando”.* **b) Rueda de la fortuna.** Se considera que algo va a salir mal antes de que haya indicios o señales para pensarlo.
6. **Magnificar o minimizar.** Exagerar la importancia de algunas cosas y quitar la importancia de otras
7. **Deberes imperativos.** Me dejo llevar por el “tengo que” o “debo de”. Autoimposiciones que nos hacemos y que normalmente no son realistas. *“Debo ser amable con todos”.* Me motivo desde la obligación de hacer algo. Antepongo siempre el deber a mis sentimientos.
8. **Racionalización.** Utilizar el razonamiento intelectual para dar validez a un comportamiento no racional o emocional. Mentalizo ante el dolor anímico. Justifico con razonamientos para que algo no me afecte emocionalmente.
9. **Etiquetar erróneamente.** Es una forma de generalización excesiva hacia uno mismo y hacia los demás. Pongo una etiqueta al otro y a mi mismo. *“Soy un perdedor y tú eres un vago”*



10. **Personalizar:** Nos sentimos culpables de todos los acontecimientos externos negativos aunque no seamos responsables de ellos en absoluto, y con frecuencia no hayamos tomado parte. “Yo tengo la culpa de la separación de mis padres por tener malas notas”.
11. **Atención selectiva o ceguera selectiva.** Vemos solo una parte de la realidad, no vemos lo que no nos agrada.
12. **Hacemos suposiciones.** Cuando conocemos a las personas hacemos suposiciones sobre su manera de ser. La mayoría de las suposiciones son erróneas y tienen que ver con las proyecciones de nuestra forma de ser, nuestros anhelos y frustraciones.

*Pensamiento, ilumíname
Sentimiento, guíame
A la esencia de la voluntad
Por los caminos del universo
Hacia el propio hogar
En la tierra del espíritu
Yo voy*

Rudolf Steiner

Propuestas para trabajar el equilibrio emocional

1. ¿Cuál es el mecanismo de defensa que uso para vivir alejado de mis emociones? Niego cuando me encuentro mal, me altero cuando me dicen algo que no me gusta, me siento culpable cuando me indican algo que no he hecho o que lo he hecho mal, busco con frecuencia culpables externos de mis males, por no hacer daño a los demás me lo hago a mi mismo, trabajo mucho para no parar y replantearme mi vida, salgo con los amigos o amigas y bebo mucho, fumo más, como en exceso, me compro cosas... Escribe una lista de las cosas que haces para evadirte cuando tienes una emoción que no sabes como canalizar. Maneras y modos a través de los cuales sustituyes o esquivas el conflicto emocional.



2. Describe cuales son las emociones que menos tienes armonizadas e integradas en tu vida. Las emociones que más te sacan de quicio y las situaciones que las provocan. Trata de hacerlo lo más descriptivamente posible. Probablemente podrás ver que hay cosas en común en esas situaciones conflictivas.
3. Puedes completar esta práctica haciendo la siguiente visualización: Intenta relajarte lo más posible y visualiza un animal. Un animal que por sus características presente un mayor equilibrio en la emoción que a ti te juega malas pasadas o tenga las cualidades que a ti te faltan, o mejor dicho las cualidades que no has desarrollado. Los chamanes dicen que cada uno de nosotros tenemos un espíritu hermano en el reino animal.
4. Recuerda y escribe las frases que más te repitieron en tu niñez, adolescencia y juventud. Aquellas frases que llevaban una carga negativa. Toma conciencia si con tu actitud estás perpetuando esas viejas grabaciones.
5. De los cuatro pares de emociones importantes de este libro: miedo-ansiedad, tristeza-depresión, rabia-violencia, alegría-euforia, cual predominaba en tu padre y cual predominaba en tu madre. Recuerda como expresaban ellos sus emociones. Siéntete como parte de una cadena que se extiende años y siglos detrás y puede ser un buen momento para poder trabajar internamente en romper dicha cadena.
6. Escribe un diario de sentimientos. Día a día recoge en un diario los sentimientos vividos durante las últimas horas. El escribir sobre ellos te ayudará a darles salida, tanto sean sentimientos “positivos” como “negativos”.
7. Por la noche, antes de irte a dormir, puedes hacer una recopilación de los acontecimientos vividos durante el día, en orden inverso a cómo han sucedido. Comienza a recordar y al mismo tiempo revivir desde los últimos acontecimientos de la noche hasta los que te han ocurrido por la mañana, siempre en orden inverso a como han tenido lugar. Al revivir puedes cambiar el



sentido de la energía bloqueada en esas situaciones. Esto te producirá un gran bienestar y liberación, especialmente si alguna emoción era negativa. Grandes seres humanos de épocas anteriores y actuales han recomendado esta técnica para un desarrollo emocional más armónico con uno mismo y los demás.

8. Puedes llevar un registro o lista de logros personales que puedes utilizar como prueba de “autonomía personal”. Puede leer esta lista de conquistas personales cuando te sientas en “momentos bajos”.
9. Garabatea o dibuja a vuela pluma con un lápiz, bolígrafo o rotulador. Juega a ver las imágenes que aparecen al fijarte en el dibujo. ¿Cuáles son las primeras imágenes que ves? ¿Son imágenes oscuras que te indican el momento que estás viviendo?
10. Escribe una carta dirigida a ti mismo, expresando las cosas que siempre has tenido intención de hacer. Después puedes escribirte otra carta como si todas las cosas que deseas se hubieran cumplido.
11. Dibuja una silueta del cuerpo humano y a continuación señala en ella los lugares donde sientes tus tensiones musculares. Si puedes intenta relacionar la tensión de la zona con algún estado emocional. Recuerda que muchas tensiones musculares manifiestan un conflicto emocional; son zonas donde se han quedado “congeladas” nuestras emociones reprimidas o desbordadas.
12. Camino de vida. Dibuja la silueta de un camino en un folio o una cartulina colocados a lo ancho (apaisado). Camino que refleje las diferentes etapas y los principales acontecimientos de tu vida, remarcando las emociones que los acompañaron. Marca cronológicamente los cruces de caminos, las subidas, las bajadas, los momentos clave, las emociones predominantes, las decisiones importantes, los riesgos vividos, los grandes logros, las épocas más bajas o difíciles, los agujeros negros, las noches oscuras... Después de dibujar pregúntate las siguientes cuestiones... ¿Qué



cosas se repiten en mi vida? ¿Existen ritmos? ¿Se repiten cada tantos años? ¿Cuáles son los “brotos secos” que preciso cortar? ¿Qué área de mi vida no fue tan trabajada o fue relegada? ¿Qué potencialidades desarrollé y cuales no desarrollé? ¿Qué cualidades, habilidades y aspiraciones desarrollé a partir de adversidades? ¿Qué metas alcancé? ¿Consigo ver un hilo conductor en mi vida? En el momento actual del camino, ¿qué preguntas me hago? ¿Cómo veo el camino hacia mi futuro cercano? Visualiza con energía el mejor de los caminos que eliges para ti.

13. Puedes hacer durante un día o unas horas esta pequeña actividad. Cada vez que pases el umbral de una puerta, repite para ti mismo este pensamiento: “Voy dejando atrás mi pasado” o “Voy dejando atrás mi manera de reaccionar a esa situación” o “paso sin miedo (o la emoción que sea) ante tal o cual situación”.
14. Mantén un ritmo equilibrado de vida. Esta armonía de vida te ayudará a equilibrar tus emociones. Recuerda que vives la unidad cuerpo-mente.
15. Camina en la naturaleza intentando bajar del pensar al sentir. Al sentir de los sentidos y al sentir de las sensaciones corporales. Si vives cerca del mar es ideal pasear descalzo por la arena de la playa y mojarle los pies de vez en cuando con el agua del mar. Lo mismo puedes hacer sobre el césped de tu jardín o de un jardín cercano. Te ayudará a tomar tierra y bajar la energía de la mente “demente”.

Espero que el viaje por estas páginas haya sido **emocionante**. Para mí lo fue mientras lo escribía.



BIBLIOGRAFÍA ESPECIALIZADA EN EMOCIONES

Recomendados

- BERKOWITZ, Leonard. *Agresión, causas, consecuencias y control*. Editorial Desclee De Brouwer. 1996.
- BLAY, Antonio. *Curso de psicología de la autorrealización*. Ediciones Índigo 1992.
- BUCAY, Jorge. *De la autoestima al egoísmo*. Editorial Nuevo Extremo. 1999.
- CUTLER, Howard C. *El arte de la felicidad. Dalai Lama en conversación con*. Editorial Grijalbo. 1999.
- FERNÁNDEZ-ABASCAL, Enrique y G. PALMERO FRANCESC. *Emociones y salud*. Ariel. 1999 .
- FRIGOLA, Carlos. *Primeros auxilios emocionales*. Editorial Alertes. 2004.
- GURMÉNDEZ, Carlos. *Teoría de los sentimientos*. Fondo de Cultura Económica. 1993.
- JANOV, Arthur. *La biología del amor*. Ediciones Apóstrofe. 2001.
- KELEMAN, Stanley. *Anatomía Emocional*. Desclee De Brouwer. 1997.
- KELEMAN, Stanley. *La Experiencia Somática*. Desclee De Brouwer. 1997.
- LOWEN, Alexander. *Bioenergética*. Editorial Diana. 2004.
- LOWEN, Alexander. *La depresión y el cuerpo*. Alianza Editorial. 1998.
- LOWEN, Alexander. *Miedo a la vida*. Editorial Era Naciente 1980.
- MAY ROLLO. *Poder e inocencia*. Editorial Guanabara. 1981.



- OSHO. *Emociones*. Edaf. 2002.
- ROF CARBALLO, Juan. *Violencia y ternura*. Editorial Espasa Calpe. 1988.
- ROF CARBALLO, Juan. *Entre el silencio y la palabra*. Editorial Espasa Calpe. 1990.
- ROF CARBALLO, Juan . *Teoría y práctica psicósomática*. Editorial Desclée De Brouwer. 1986.
- ROF CARBALLO, Juan ; DEL AMO, Javier. *Terapéutica del hombre*. Editorial Desclée De Brouwer. 1986.
- ROJAS MARCOS, Luis. *Las semillas de la violencia*. Espasa Calpe. 1995.
- ROWE, Doroty. *La Depresión*. Ediciones Paidós. 1998.
- SÁNCHEZ PINUAGA, Maite y SERRANO HORTELANO, Xavier. *Ecología infantil y maduración humana*. Publicaciones Orgón.
- REICH, Wilhelm. *Análisis del carácter*. Ediciones Paidós. 1980.
- REICH, Wilhelm. *La función del orgasmo*. Ediciones Paidós. 1981.

Otros libros sobre emociones

- BAKAL, Donald A. *Psicología y salud*. Desclée De Brouwer. 1996.
- BATTEGAY, Raymond. *La agresión*. Editorial Herder. 1981.
- CASTILLA DEL PINO, Carlos *Teoría de los sentimientos*. Editorial Tusquets. 2000.
- CASTILLA DEL PINO, Carlos. *Un estudio sobre la depresión*. Edicions 62. 1981.
- CICERI, Maria Rita. *El miedo*. Ediciones Internacionales Universitarias. 2003.
- CHENGGU, Ye. *Tratamiento de las enfermedades mentales por acupuntura y moxibustión*. Ediciones en lenguas extranjeras Beijing. 1995.
- GARRIDO, Vicente. *Contra la violencia*. Editorial Algar. 2002.
- GOLEMAN, Daniel. *Inteligencia emocional*. Kairós. 1996.
- DALAI LAMA. *Hacia la paz interior*. Círculo de lectores.1990.
- LANGE, Sigrid. *El libro de las emociones*. Edit. Edaf. 2001.
- LAZARUS, Richard S. y LAZARUS, Bernice N. *Pasión y razón...* Paidós. 2000.
- MARINA, José Antonio; LÓPEZ PENAS, Marisa. *Diccionario de los sentimientos*. Editorial Anagrama. 2000.



BIBLIOGRAFÍA ESPECIALIZADA EN EMOCIONES

- MATURANA, Humberto y BLOCH, Susana. *Biología del emocionar y Alba emoting*. Dolmen ediciones. 1998.
- MAYOR, Juan; PINILLOS, José Luis. *Motivación y emoción*. Alhambra Universidad. 1990.
- PINILLOS, José Luis. *La mente humana*. Ediciones Temas de Hoy.
- ROJAS, Enrique. *La ansiedad*. Ediciones Temas de Hoy. 2002.
- ROJAS, Enrique. *Una teoría de la felicidad*. Editorial C.I.E.Dossat 2000. 1997.
- ROJAS MARCOS, Luis. *Nuestra felicidad*. Espasa Calpe. 2000.
- URRA PORTILLO, Javier. *Violencia, memoria amarga*. Siglo XXI. 1997.
- VASSART, María M. *La agresividad de nuestros hijos*. Espasa Calpe. 1997.
- VALLEJO-NÁGERA, Juan Antonio. *Ante la depresión*. Planeta. 1992.



1. *Relatos para el crecimiento personal*. CARLOS ALEMANY (ED.). (6ª ed.)
2. *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. OLGA CASTANYER. (28ª ed.)
3. *Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad*. A. GIMENO-BAYÓN. (5ª ed.)
4. *Aprendiendo a vivir. Manual contra el aburrimiento y la prisa*. ESPERANZA BORÚS. (5ª ed.)
5. *¿Qué es el narcisismo?* JOSÉ LUIS TRECHERA. (2ª ed.)
6. *Manual práctico de P.N.L. Programación neurolingüística*. RAMIRO J. ÁLVAREZ. (5ª ed.)
7. *El cuerpo vivenciado y analizado*. CARLOS ALEMANY Y VÍCTOR GARCÍA (EDS.)
8. *Manual de Terapia Infantil Gestáltica*. LORETTA ZAIRA CORNEJO PAROLINI. (5ª ed.)
9. *Viajes hacia uno mismo. Diario de una psicoterapeuta en la postmodernidad*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
10. *Cuerpo y Psicoanálisis. Por un psicoanálisis más activo*. JEAN SARKISSOFF. (2ª ed.)
11. *Dinámica de grupos. Cincuenta años después*. LUIS LÓPEZ-YARTO ELIZALDE. (7ª ed.)
12. *El eneagrama de nuestras relaciones*. MARIA-ANNE GALLEN - HANS NEIDHARDT. (5ª ed.)
13. *¿Por qué me culpabilizo tanto? Un análisis psicológico de los sentimientos de culpa*. LUIS ZABALEGUI. (3ª ed.)
14. *La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff*. BRUNO GIORDANI. (3ª ed.)
15. *La fantasía como terapia de la personalidad*. F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
16. *La homosexualidad: un debate abierto*. JAVIER GAFO (ED.). (3ª ed.)
17. *Diario de un asombro*. ANTONIO GARCÍA RUBIO. (3ª ed.)
18. *Descubre tu perfil de personalidad en el eneagrama*. DON RICHARD RISO. (6ª ed.)
19. *El manantial escondido. La dimensión espiritual de la terapia*. THOMAS HART.
20. *Treinta palabras para la madurez*. JOSÉ ANTONIO GARCÍA-MONGE. (11ª ed.)
21. *Terapia Zen*. DAVID BRAZIER. (2ª ed.)
22. *Sencillamente cuerdo. La espiritualidad de la salud mental*. GERALD MAY.
23. *Aprender de Oriente: Lo cotidiano, lo lento y lo callado*. JUAN MASÍÁ CLAVEL.
24. *Pensamientos del caminante*. M. SCOTT PECK.
25. *Cuando el problema es la solución. Aproximación al enfoque estratégico*. RAMIRO J. ÁLVAREZ. (2ª ed.)
26. *Cómo llegar a ser un adulto. Manual sobre la integración psicológica y espiritual*. DAVID RICO. (3ª ed.)
27. *El acompañante desconocido. De cómo lo masculino y lo femenino que hay en cada uno de nosotros afecta a nuestras relaciones*. JOHN A. SANFORD.
28. *Vivir la propia muerte*. STANLEY KELEMAN.
29. *El ciclo de la vida: Una visión sistémica de la familia*. ASCENSIÓN BELART - MARÍA FERRER. (3ª ed.)
30. *Yo, limitado. Pistas para descubrir y comprender nuestras minusvalías*. MIGUEL ÁNGEL CONESA FERRER.
31. *Lograr buenas notas con apenas ansiedad. Guía básica para sobrevivir a los exámenes*. KEVIN FLANAGAN.
32. *Alí Babá y los cuarenta ladrones. Cómo volverse verdaderamente rico*. VERENA KAST.
33. *Cuando el amor se encuentra con el miedo*. DAVID RICO. (3ª ed.)
34. *Anhelos del corazón. Integración psicológica y espiritualidad*. WILKIE AU - NOREEN CANNON. (2ª ed.)
35. *Vivir y morir conscientemente*. Iosu CABODEVILLA. (4ª ed.)
36. *Para comprender la adicción al juego*. MARÍA PRIETO URSÚA.
37. *Psicoterapia psicodramática individual*. TEODORO HERRANZ CASTILLO.
38. *El comer emocional*. EDWARD ABRAMSON. (2ª ed.)
39. *Crecer en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales*. JOHN AMODEO - KRIS WENTWORTH. (2ª ed.)
40. *Diario de una maestra y de sus cuarenta alumnos*. ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
41. *Valórate por la felicidad que alcances*. XAVIER MORENO LARA.
42. *Pensándolo bien... Guía práctica para asomarse a la realidad*. RAMIRO J. ÁLVAREZ.
43. *Límites, fronteras y relaciones. Cómo conocerse, protegerse y disfrutar de uno mismo*. CHARLES L. WHITFIELD.
44. *Humanizar el encuentro con el sufrimiento*. JOSÉ CARLOS BERMEJO.
45. *Para que la vida te sorprenda*. MATILDE DE TORRES. (2ª ed.)
46. *El Buda que siente y padece. Psicología budista sobre el carácter, la adversidad y la pasión*. DAVID BRAZIER.
47. *Hijos que no se van. La dificultad de abandonar el hogar*. JORGE BARRACA.
48. *Palabras para una vida con sentido*. Mª. ÁNGELES NOBLEJAS. (2ª ed.)
49. *Cómo llevamos bien con nuestros deseos*. PHILIP SHELDRAKE.

50. *Cómo no hacer el tonto por la vida. Puesta a punto práctica del altruismo.* LUIS CENCILLO. (2ª ed.)
51. *Emociones: Una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no.* LESLIE S. GREENBERG. (3ª ed.)
52. *Éxito y fracaso. Cómo vivirlos con acierto.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁNEZ.
53. *Desarrollo de la armonía interior. La construcción de una personalidad positiva.* JUAN ANTONIO BERNAD.
54. *Introducción al Role-Playing pedagógico.* PABLO POBLACIÓN KNAPPE y ELISA LÓPEZ BARBERÁ y COLS.
55. *Cartas a Pedro. Guía para un psicoterapeuta que empieza.* LORETTA CORNEJO.
56. *El guión de vida.* JOSÉ LUIS MARTORELL.
57. *Somos lo mejor que tenemos.* ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
58. *El niño que seguía la barca. Intervenciones sistémicas sobre los juegos familiares.* GIULIANA PRATA; MARIA VIGNATO y SUSANA BULLRICH.
59. *Amor y traición.* JOHN AMODEO.
60. *El amor. Una visión somática.* STANLEY KELEMAN.
61. *A la búsqueda de nuestro genio interior: Cómo cultivarlo y a dónde nos guía.* KEVIN FLANAGAN.
62. *A corazón abierto. Confesiones de un psicoterapeuta.* F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
63. *En vísperas de morir. Psicología, espiritualidad y crecimiento personal.* IOSU CABODEVILLA ERASO.
64. *¿Por qué no logro ser asertivo?* OLGA CASTANYER y ESTELA ORTEGA. (5ª ed.)
65. *El diario íntimo: buceando hacia el yo profundo.* JOSÉ-VICENTE BONET, S.J. (2ª ed.)
66. *Caminos sapienciales de Oriente.* JUAN MASÍA.
67. *Superar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso.* PEDRO MORENO. (7ª ed.)
68. *El matrimonio como desafío. Destrezas para vivirlo en plenitud.* KATHLEEN R. FISCHER y THOMAS N. HART.
69. *La posada de los peregrinos. Una aproximación al Arte de Vivir.* ESPERANZA BORÚS.
70. *Realizarse mediante la magia de las coincidencias. Práctica de la sincronicidad mediante los cuentos.* JEAN-PASCAL DEBAILLEUL y CATHERINE FOURGEAU.
71. *Psicoanálisis para educar mejor.* FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
72. *Desde mi ventana. Pensamientos de autoliberación.* PEDRO MIGUEL LAMET.
73. *En busca de la sonrisa perdida. La psicoterapia y la revelación del ser.* JEAN SARKISSOFF.
74. *La pareja y la comunicación. La importancia del diálogo para la plenitud y la longevidad de la pareja. Casos y reflexiones.* PATRICE CUDICIO y CATHERINE CUDICIO.
75. *Ante la enfermedad de Alzheimer. Pistas para cuidadores y familiares.* MARGA NIETO CARRERO. (2ª ed.)
76. *Me comunico... Luego existo. Una historia de encuentros y desencuentros.* JESÚS DE LA GÁNDARA MARTÍN.
77. *La nueva sofrología. Guía práctica para todos.* CLAUDE IMBERT.
78. *Cuando el silencio habla.* MATILDE DE TORRES VILLAGRÁ. (2ª ed.)
79. *Atajos de sabiduría.* CARLOS DÍAZ.
80. *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza? Ensayo de una ética desde la psicología.* RAMÓN ROSAL CORTÉS.
81. *Más allá del individualismo.* RAFAEL REDONDO.
82. *La terapia centrada en la persona hoy. Nuevos avances en la teoría y en la práctica.* DAVE MEARNIS y BRIAN THORNE.
83. *La técnica de los movimientos oculares. La promesa potencial de un nuevo avance psicoterapéutico.* FRED FRIEDBERG. INTRODUCCIÓN A LA EDICIÓN ESPAÑOLA POR RAMIRO J. ÁLVAREZ
84. *No seas tu peor enemigo... ¡...Cuando puedes ser tu mejor amigo!* ANN-M. McMAHON.
85. *La memoria corporal. Bases teóricas de la diafreoterapia.* LUZ CASASNOVAS SUSANNA.
86. *Atrapando la felicidad con redes pequeñas.* IGNACIO BERCIANO PÉREZ. CON LA COLABORACIÓN DE ITZIAR BARRENGOEA. (2ª ed.)
87. *C.G. Jung. Vida, obra y psicoterapia.* M. PILAR QUIROGA MÉNDEZ.
88. *Creer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona.* BARTOMEU BARCELÓ.
89. *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos.* ALEJANDRO BELLO GÓMEZ, ANTONIO CREGO DÍAZ.
90. *La magia de la metáfora. 77 relatos breves para educadores, formadores y pensadores.* NICK OWEN.
91. *Cómo volverse enfermo mental.* JOSÉ LUÍS PÍO ABREU.
92. *Psicoterapia y espiritualidad. La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica.* AGNETA SCHREURS.
93. *Fluir en la adversidad.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁNEZ.

94. *La psicología del soltero: Entre el mito y la realidad.* JUAN ANTONIO BERNAD.
95. *Un corazón auténtico. Un camino de ocho tramos hacia un amor en la madurez.* JOHN AMODEO.
96. *Luz, más luz. Lecciones de filosofía vital de un psiquiatra.* BENITO PERAL.
97. *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras "virtudes" humanas.* LUIS RAIMUNDO GUERRA. (2ª ed.)
98. *Crecimiento personal: Aportaciones de Oriente y Occidente.* MÓNICA RODRIGUEZ-ZAFRA (Ed.).
99. *El futuro se decide antes de nacer. La terapia de la vida intrauterina.* CLAUDE IMBERT. (2ª ed.)
100. *Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo.* MARTIN M. ANTONY - RICHARD P. SWINSON. (2ª ed.)
101. *Los personajes en tu interior. Amigándote con tus emociones más profundas.* JOY CLOUG.
102. *La conquista del propio respeto. Manual de responsabilidad personal.* THOM RUTLEDGE.
103. *El pico del Quetzal. Sencillas conversaciones para restablecer la esperanza en el futuro.* MARGARET J. WHEATLEY.
104. *Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes.* PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN. (6ª ed.)
105. *El tiempo regalado. La madurez como desafío.* IRENE ESTRADA ENA.
106. *Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos, o con sus alumnos.* MANUEL SEGURA MORALES. (9ª ed.)
107. *Encrucijada emocional. Miedo (ansiedad), tristeza (depresión), rabia (violencia), alegría (euforia).* KARMELO BIZKARRA. (4ª ed.)
108. *Vencer la depresión. Técnicas psicológicas que te ayudarán.* MARISA BOSQUED.
109. *Cuando me encuentro con el capitán Garfio... (no) me enganchó. La práctica en psicoterapia gestalt.* ÁNGELES MARTÍN Y CARMEN VÁZQUEZ.
110. *La mente o la vida. Una aproximación a la Terapia de Aceptación y Compromiso.* JORGE BARRACA MAIRAL. (2ª ed.)
111. *¿Deja de controlarme! Qué hacer cuando la persona a la que queremos ejercer un dominio excesivo sobre nosotros.* RICHARD J. STENACK.
112. *Responde a tu llamada. Una guía para la realización de nuestro objetivo vital más profundo.* JOHN P. SCHUSTER.
113. *Terapia meditativa. Un proceso de curación desde nuestro interior.* MICHAEL L. EMMONS, PH.D. Y JANET EMMONS, M.S.
114. *El espíritu de organizarse. Destrezas para encontrar el significado a sus tareas.* PAMELA KRISTAN.
115. *Adelgazar: el esfuerzo posible. Un sistema gradual para superar la obesidad.* AGUSTÍN CÓZAR.
116. *Creer en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido.* ALEJANDRO ROCAMORA. (2ª ed.)
117. *Rabia sana. Cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar su rabia.* BERNARD GOLDEN, PH. D.
118. *Manipuladores cotidianos. Manual de supervivencia.* JUAN CARLOS VICENTE CASADO.
119. *Manejar y superar el estrés. Cómo alcanzar una vida más equilibrada.* ANN WILLIAMSON.
120. *La integración de la terapia experiencial y la terapia breve. Un manual para terapeutas y consejeros.* BALA JAISON.
121. *Este no es un libro de autoayuda. Tratado de la suerte, el amor y la felicidad.* LUIS RAIMUNDO GUERRA.
122. *Psiquiatría para el no iniciado.* RAFA EUBA.
123. *El poder curativo del ayuno. Recuperando un camino olvidado hacia la salud.* KARMELO BIZKARRA. (2ª ed.)
124. *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino.* ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO. (3ª ed.)
125. *La espiritualidad en el final de la vida. Una inmersión en las fronteras de la ciencia.* IOSU CABODEVILLA ERASO.
126. *Regreso a la conciencia.* AMADO RAMÍREZ.
127. *Las constelaciones familiares. En resonancia con la vida.* PETER BOURQUIN. (3ª ed.)
128. *El libro del éxito para vagos. Descubra lo que realmente quiere y cómo conseguirlo sin estrés.* THOMAS HOHENSEE.
129. *Yo no valgo menos. Sugerencias cognitivo- humanistas para afrontar la culpa y la vergüenza.* OLGA CASTANYER.
130. *Manual de Terapia Gestáltica aplicada a los adolescentes.* LORETTA CORNEJO. (2ª ed.)
131. *¿Para qué sirve el cerebro? Manual para principiantes.* JAVIER TIRAPU.
132. *Esos seres inquietos. Claves para combatir la ansiedad y las obsesiones.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
133. *Dominar las obsesiones. Una guía para pacientes.* PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN, JUAN GARCÍA Y ROSA VIÑAS

134. *Cuidados musicales para cuidadores. Musicoterapia Autorrealizadora para el estrés asistencial.* CONXA TRALLERO FLIX Y JORDI OLLER VALLEJO
135. *Entre personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas.* TOMEU BARCELÓ

Serie MAIOR

1. *Anatomía Emocional. La estructura de la experiencia somática* STANLEY KELEMAN. (7ª ed.)
2. *La experiencia somática. Formación de un yo personal.* STANLEY KELEMAN. (2ª ed.)
3. *Psicoanálisis y análisis corporal de la relación.* ANDRÉ LAPIERRE.
4. *Psicodrama. Teoría y práctica.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ. (3ª ed.)
5. *14 Aprendizajes vitales.* CARLOS ALEMANY (ED.). (11ª ed.)
6. *Psique y Soma. Terapia bioenergética.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ.
7. *Crecer bebiendo del propio pozo. Taller de crecimiento personal.*
CARLOS RAFAEL CABARRÚS, S.J. (11ª ed.)
8. *Las voces del cuerpo. Respiración, sonido y movimiento en el proceso terapéutico.*
CAROLYN J. BRADDOCK.
9. *Para ser uno mismo. De la opacidad a la transparencia.* JUAN MASÍÁ CLAVEL
10. *Vivencias desde el Enneagrama.* MAITE MELENDO. (3ª ed.)
11. *Codependencia. La dependencia controladora. La dependencia sumisa.* DOROTHY MAY.
12. *Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual.*
CARLOS RAFAEL CABARRÚS. (4ª ed.)
13. *Del ¡viva los novios! al ¡ya no te aguanto! Para el comienzo de una relación en pareja y una convivencia más inteligente.* EUSEBIO LÓPEZ. (2ª ed.)
14. *La vida maestra. El cotidiano como proceso de realización personal.* JOSÉ MARÍA TORO.
15. *Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones.* CARLOS DOMÍNGUEZ MORANO. (2ª ed.)
16. *Psicoterapia integradora humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensores, cognitivos y emocionales.* ANA GIMENO-BAYÓN Y RAMÓN ROSAL.
17. *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños.* EUGENE T. GENDLIN.
18. *Cómo afrontar los desafíos de la vida.* CHRIS L. KLEINKE.
19. *El valor terapéutico del humor.* ÁNGEL RZ. IDÍGORAS (ED.). (3ª ed.)
20. *Aumenta tu creatividad mental en ocho días.* RON DALRYMPLE, PH.D., F.R.C.
21. *El hombre, la razón y el instinto.* JOSÉ Mª PORTA TOVAR.
22. *Guía práctica del trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Pistas para su liberación.* BRUCE M. HYMAN Y CHERRY PEDRICK.
23. *La comunidad terapéutica y las adicciones Teoría, Modelo y Método.* GEORGE DE LEON.
24. *El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas.* WALEED A. SALAMEH Y WILLIAM F. FRY.
25. *El manejo de la agresividad. Manual de tratamiento completo para profesionales.*
HOWARD KASSINOVE Y RAYMOND CHIP TAFRATE.
26. *Agujeros negros de la mente. Claves de salud psíquica.* JOSÉ L. TRECHERA.
27. *Cuerpo, cultura y educación.* JORDI PLANELLA RIBERA.
28. *Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación.* DONI TAMBLYN.
29. *Manual práctico de psicoterapia gestalt.* ÁNGELES MARTÍN. (4ª ed.)
30. *Más magia de la metáfora. Relatos de sabiduría para aquellas personas que tengan a su cargo la tarea de Liderar, Influenciar y Motivar.* NICK OWEN
31. *Pensar bien - Sentirse bien. Manual práctico de terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes.* PAUL STALLARD.
32. *Ansiedad y sobreactivación. Guía práctica de entrenamiento en control respiratorio.*
PABLO RODRÍGUEZ CORREA.

Este libro se terminó de imprimir
en los talleres de
Publidisa, S.A., en Sevilla,
el 19 de noviembre de 2008.



Crecimiento personal
COLECCIÓN
Directora: Olga Castanyer

La vida del ser humano es una verdadera encrucijada, un cruce de caminos; un lugar de confluencia de sus pensamientos, sentimientos, emociones, deseos, impulsos, sensaciones corporales... ¿Qué hacer con ellos?

Desgraciadamente, y con frecuencia, la encrucijada no es un lugar de encuentro sino de desencuentro. Los pensamientos van en una dirección, en la opuesta corren las emociones; los sentimientos y los afectos se encuentran perdidos y las sensaciones ni tan siquiera aparecen. ¿Cómo podemos integrarlos sin desintegrarnos?

En las cuatro direcciones de la encrucijada, los cuatro pares de emociones básicas aparecen en el horizonte. Son: miedo-ansiedad, tristeza-depresión, rabia-violencia, alegría-euforia. A partir de su conocimiento puedo elegir comprenderlas, incorporarlas (en el cuerpo), trabajarlas y vivirlas. Vivir es profundizar en cada una de las cuatro emociones mayores. Lo otro es sobre-vivir.

Cuando elijo recorrer el camino me abro a la vida de las emociones y el camino se vuelve emocionante. Puedo aprender poco a poco a vivir la emoción, no la conmoción, en el equilibrio móvil de los cuatro caminos.

© Ilustración de cubierta: AGE Fotostock

ISBN: 978-84-330-1950-9



9 788433 019509

www.edasclée.com

DESCLÉE DE BROUWER

