



300 MIL GRACIAS!!

Los 20 artículos
más leídos de mi
blog

María Clara Ruiz



Autora:

María Clara Ruiz Martínez

Asesora de Redacción:

María Cristina Martínez

Fotos:

Vicent Pérez, Sandra Keil, Brad Keil, Camilo Ruiz, Julia Quitian, Carlos Unda, María Clara Ruiz.

Origen:

Blog: María Clara Ruiz.

<http://mariaclararuiz.com>

300.000 Gracias...

Por el riesgo, la curiosidad y el amor...

La criatura crece y con salud. Hoy celebro las 300.000 visitas y por esto te invito a compartir esta selección de las 20 entradas más leídas después de “*Doscientas Mil Gracias...*” ([Ver](#))

Sí, todo lo que escribo me lo creo. Es bonito dejar en el papel plasmadas las ideas, pero inmensamente más bello es realizarlas...

Las palabras salen a veces a bocajarro, otras contenidas en gotero y siempre desde lo más profundo de mi alma.

Porque todo lo escrito ha sido antes escuchado, presenciado, sentido o vivido en mi propia piel y por eso me hago responsable de todo lo publicado y firmado con mi nombre.

Me lo creo tanto que intento vivir en coherencia, aunque de vez en cuando signifique soledades, silencios o abandonos y en muchos más momentos alegrías, sincronías y agradables encuentros.



Por supuesto que algún día he dudado de mi proyecto. Y cuando llegó aún más allá de lo que imaginaba me tapé la cara, sorprendida por mi propia incredulidad.

Me lo creo cuando constato que la práctica se acerca cada vez más a la teoría y viceversa... y que esa ligereza es actualmente mi mayor riqueza.

Sí, me lo creo porque mis contradicciones me amparan y no aspiro a perfecciones ideales ni a salvarme de nada.

Me lo creo porque el riesgo es mi mejor amigo, la curiosidad mi brújula y el amor mi faro.

María Clara Ruiz Martínez
Ver el escrito completo en el [blog](#)

06. ¿Cómo hubiera sido?

Qué liberador resulta saber que lo que vivimos puede ser o dejar de serlo

08. Cambiar no es fácil... pero tampoco Imposible

Cambio es algo más complejo que decir hoy sí y mañana no, porque me apetece o deja de apetercerme.

10. Duelo en la Distancia

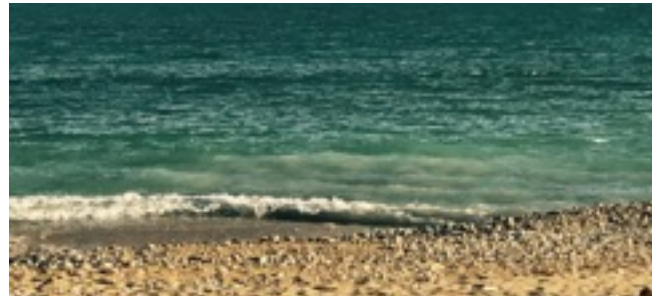
Están los recuerdos, las experiencias vividas en el pasado y la imposibilidad de recrearlas en el futuro.

13. Validación de las Emociones

El pesado fardo del pasado o la ligera vivencia de los hechos presentes

16. Si uno tiene un amigo... ¿Hay que tener un Terapeuta?

Un buen amigo es un tesoro. Un buen terapeuta también lo es.



18. Chivos expiatorios... reflejos de la perversión social y familiar

Parecen ser los únicos equivocados, los problemáticos, los malos a quienes se les carga la culpabilidad

21. Sobre la Idealización

No hay ilusión más ingenua que la de creer que se puede vivir sin ilusiones, ni fe más ingenua que la de creer que se puede pensar sin fe

24. Lo que No encontrarás en una Terapia de Pareja

Acudir a una Terapia de Pareja puede ser el último acto de amor o una llave que abre la puerta para continuar juntos el camino. Sea como sea, siempre vale la pena.





27. Hombres en Psicoterapia

Hombres que buscan relaciones de reciprocidad con compañeras de vida, no con objetos ni productos de sus propias contradicciones

29. Motivos de Consulta

Buscar ayuda psicológica no nos convierte en personas débiles y tampoco nos salva de la gestión de la propia vida. Lo que sí puede suceder es que lleguemos a conocernos lo suficiente para recuperar la capacidad de vivir con entusiasmo, aún en medio de las tempestades.



32. Cuidar de los Demás... compulsivamente

Llegas de visita a la casa de tu amiga, dispuesta a pasar una tarde agradable. El propósito no dura más que unos minutos, cuando un diablillo interior te hace levantar del sofá para empezar a limpiar su casa, hacerle la comida, cuidar de sus niños, recoger la mesa, lavar los platos

35. Cuando sientes que no Importas

38. Suicidio... un tema para hablar

43. La Casa en el Cuerpo

44. Vulnerables al Abuso

47. La Incapacidad de Amar

50. Secretos a Desvelar

54. Rupturas, Cambios... Crecimientos

56. ¿Por qué me siento tan mal si todo me va tan bien?

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

Y para terminar...

63. Conoce la Web

64. Todas la entradas del Blog



¿Cómo hubiera sido?

*Lo que no fue siempre deja huella...
como si hubiera sido
Miguel Luna*

¿Fue acertada tu decisión? –me preguntan. Mudarme a otro país o a una ciudad diferente. Apostar por un proyecto y asumir los riesgos. Quedarme sentada en el banco de una estación viendo un tren partir sin mi. Decir adiós, bienvenida, hasta pronto, cumplir una promesa o no cumplirla.

Nunca sabría contestar a esa pregunta. ¿Acaso esto es posible?

Tenemos una historia y es la que podemos contar siempre que nuestra memoria lo permita. Y aún así filtramos las experiencias vividas según nuestra conveniencia, muchas veces de forma involuntaria.

Porque la percepción juega con nosotros. Un día nos sentimos satisfechos/as y pensamos... *¡Qué buenas decisiones he tomado en mi*

vida!. Al día siguiente no nos va tan bien y daríamos lo que fuera para volver al punto de partida y pensárnoslo mejor. Y hay días en que simplemente vivimos, fluyendo en un presente que no juzga ni cuestiona.

¿Y si hubiera hecho otra cosa?
Personalmente creo que no hubiera cambiado nada, al menos profundamente. Cambiarían los

paisajes, los rostros, los cuerpos de aquellos a quienes amamos. Nos iría unos días bien y otros regular. Nos

Pensar en cómo hubiera sido, no necesariamente es algo negativo, a no ser que se convierta en una trampa para evadir la realidad.

sobraría algo, nos faltaría algo. Abriríamos unas puertas, cerraríamos otras y nos preguntaríamos qué pasaría si hubiéramos hecho otra cosa.

En general, nos puede aportar una visión más compleja de nosotros

mismos, puede estimular nuestra creatividad y fantasía, además de recordarnos que cada día viene con una nueva oportunidad para elegir. Qué liberador resulta saber que lo que vivimos puede ser o dejar de serlo, al menos en esa pequeña parcela que depende de nosotros.

Jugar a *cómo hubiera sido* no es entonces un juego prohibido. Pero cuando el arrepentimiento ocupa los primeros puestos y la mente se queda colgada en lo que no fue congelando el cuerpo incapaz de actuar en el presente,

cabría preguntarse qué está pasando HOY con lo que sí ha sido.

Sin moralismos, sin juicios, sin interpretaciones pretenciosas o prepotentes, el cómo hubiera sido nos puede dar señales para crear una realidad más satisfactoria, movilizante y tan nuestra que da gusto ser su más activo protagonista. ■

Ver entrada en el [blog](#)

Sueños abrigando la esperanza de ser liberados algún día. Deseos que nunca merecieron ser cortados y que ahora renacen, volando libres y traviesos en mi mente y haciendo parte del presente como todo lo que hago cada día con amor, sin prisa, sin miedo y sin ese terrible sentimiento de las “*cosas por hacer*”.

Mira el artículo completo: **“Lista de Tareas NO Pendientes”**



Cambiar no es fácil...

... pero tampoco Imposible

Todo parecía estar bien. Un cómodo equilibrio mantenía el ambiente tibio y sin mayor contratiempo pasaban los días. Cada cual cumplía con su papel y el conflicto o el desacuerdo eran rápidamente estrangulados con algún gesto de censura o para no molestarse tanto, con un simple cambiar de tema... *Y a otra cosa para tener la fiesta en paz.*

Por algún motivo aún no identificado, a alguien se le ocurrió cambiar. Pensaba que tal vez el malestar que habitaba en su cuerpo daba señales de alguna distorsión, que las ideas repetitivas y algunas veces irracionales iban a acabar enloqueciéndole y que lo que llamaban estabilidad o plenitud no se parecía en nada a la deprimente apatía en la que se estaba dejando los mejores años de su vida.

Esta puede ser la historia de algunas personas, no pocas, en los tiempos actuales. Y cada una responde como se lo permiten sus **rasgos caracteriales** que funcionan tan bien cuando las respuestas naturales no están disponibles.

Algunas deciden emprender un proceso de cambio que transforma su estar en el mundo de manera muchas veces radical.

Pero cambiar no es ir por el mundo de manera errática. Esta es una interpretación, también muy común hoy en día, en que el famoso *"todo cambia"* se parece más a una falta de compromiso que al devenir de una vida en movimiento.

Cambio es algo más complejo que decir hoy sí y mañana no, porque me apetece o deja de apetecerme. Cambio es apuesta, riesgo y capacidad de permanecer desde otro punto, diferente al simple transcurrir.

Casi siempre los cambios vienen con desafíos y estos no se reducen a la ya incómoda salida de la conocida zona de confort. Recordemos que hacemos parte de diversos sistemas humanos y estos también se verán afectados por nuestros movimientos individuales.

Por eso suele pasar que cuando uno se transforma, el sistema también lo hace. Y a veces lo hace a regañadientes, oponiendo todas las resistencias posibles para mantener su equilibrio.

Sucede con alguna frecuencia en el proceso psicoterapéutico caracterioanalítico. Cuando la **coraza caracterial y muscular** empieza a resquebrajarse, la manera de actuar en el mundo sufre también una

transformación. Y aunque esta sea una clara señal de mejora, puede haber ciertas discrepancias más relacionadas con lo inconveniente de este cambio en el equilibrio estático del sistema.

Ejemplos hay por montones. Hablemos de algunos:

→ Quien siempre ha aceptado pasivamente relaciones abusivas y gracias a la Psicoterapia progresivamente decide poner límites.

→ Quien ha vivido con un bloqueo en la expresión de las emociones y se ha caracterizado por un afecto plano, como si nada le afectara especialmente y que después de un tiempo de Psicoterapia descubre su capacidad de responder a los estímulos de una manera coherente.

→ Quien ha vivido según las expectativas de los demás pero ahora descubre su propio proyecto de vida, con lo cual decide cuestionar o abandonar algunas de las opciones anteriormente elegidas.

→ Quien ha asumido un rol determinado en el engranaje de las dinámicas de relación con los demás y en su proceso psicoterapéutico descubre que este rol distorsiona su salud, con lo cual elige dejar salir a su

Eso de durar y transcurrir no nos da derecho a presumir, porque no es lo mismo que vivir honrar la vida. –E. Blázquez–

ser más auténtico aunque no coincida con lo establecido.

Quien ha vivido bajo el manto de la culpa y el victimismo manchando con ellos todas sus experiencias vitales, lo cual disminuye en el proceso psicoterapéutico dando paso a vivencias más genuinas acompañadas por la libertad y la responsabilidad frente a la gestión de la vida.

Quien ha protegido su inseguridad con actitudes de arrogancia, clasismo y fobia a todo lo diferente y en la Psicoterapia se desvela su necesidad de vivir relaciones transparentes, recíprocas y respetuosas con los demás.

En cualquiera de estos ejemplos podemos comprender la importancia de la experiencia psicoterapéutica en la vida de una persona aquejada por **ansiedad, depresión, insomnio, ideas repetitivas, disfunciones sexuales, respuestas psicósomáticas** y otros síntomas que disminuyen significativamente en el transcurso de la terapia.

Lo que parece increíble es que, en ocasiones, con los avances que van surgiendo en el proceso el entorno no sea capaz de validar el cambio:

→ Qué calladito(a) eras antes y desde que vas al psicólogo te has vuelto respondón(a)

→ ¿Ahora me vienes con que eres dueño(a) de tu vida?

→ Cómo has cambiado... Eras todo ternura y ahora te da por enfadarte cuando algo no te gusta

→ Has bajado el nivel desde que hablas con gente negra/inmigrante/pobre...

→ ¿Pretendes psicoanalizarme? Aquí siempre se ha hecho todo igual y así seguirá siendo

→ Antes te dejabas “aconsejar”. Ahora sólo haces lo que te da la gana

→ Has perdido tus valores. ¿No recuerdas que el matrimonio era para siempre?

→ Tus abuelos se estarán revolcando en su tumba al ver cómo transformas la empresa familiar

No todos los sistemas reaccionan por igual. Algunas parejas y familias se unen en beneficio del cambio y asumen las consecuencias de manera natural. Otras sacan toda la artillería para evitar lo que perciben como una amenaza.

Esto depende en gran medida de la **flexibilidad del carácter** del sistema familiar o de la pareja. Si las relaciones se basan en dinámicas caracteriales estáticas, autoritarias o incongruentes en la comunicación, no sorprende este tipo de respuestas bloqueadoras.

Aún así el cambio es posible y la experiencia demuestra que la mayoría de las veces el mismo sistema se beneficia y cambia también positivamente cuando consigue readaptarse a la transformación de uno de sus miembros y comprender el sentido del movimiento hacia la salud.

Así que se gana mucho cambiando cuando hace falta. Se gana en salud, libertad, paz, tiempo, placer, alegría, emoción. Pero como no todo es fiesta, también se gana en soledad, consciencia, aprendizaje, responsabilidad o humildad.

Cuando se cree estar perdiendo también se gana, pues lo que percibimos como pérdida en este caso es en realidad una transformación necesaria, que trasciende lo individual y ahí es cuando podemos comprobar que la Psicoterapia está teniendo buenos resultados.

Las revoluciones nunca vienen envueltas en papel de seda. Pero el más valioso regalo que podemos dar y darnos es la posibilidad de transformar aquello que nos hace sufrir. ■

[Ver entrada en el blog](#)



Duelo en la Distancia

Cuando nos alejamos de nuestros seres queridos, casi siempre pensamos que esto no será para siempre y que cuando volvamos, encontraremos todo tal como lo dejamos.

Salimos a buscar nuevos horizontes, a recibir una formación académica más completa, a aprender otro idioma, a vivir una aventura, a mejorar una situación económica precaria o a buscar afuera lo que no encontramos dentro.

En ocasiones, la palabra se cumple y volvemos en la fecha prevista. Y a veces lo que era un proyecto de unos cuantos meses o pocos años, resulta convirtiéndose en una vida entera. De cualquier manera, mientras nos encontramos lejos el mundo que dejamos se mueve sin nosotros aunque no queramos, o no podamos admitirlo.

Este es uno de los grandes temas cuando hablamos de inmigración y aunque hay experiencias que no son exclusivas, sí se hacen más tangibles y poderosas en esta situación.

Una de estas experiencias es la muerte de una persona querida, que acontece en nuestra ausencia.

La muerte que no avisa y que rompe nuestros esquemas, que nos descoloca y nos hace preguntarnos... "Y mientras tanto... ¿Qué hago yo aquí?"

La muerte del padre o de la madre, del hermano o de la hermana, del amigo o de la amiga, de familiares, conocidos/as, compañeros/as.

La muerte que nos toma por sorpresa y a la que no podemos ganar la partida.

Cuando no se oculta la noticia, cosa absolutamente recomendable, esta puede llegar de muchas maneras. Ahora con un simple texto podemos encontrar en nuestro teléfono una información que nos dejará helados, nada más levantarnos.

Pero si del otro lado hay alguien con cuatro dedos de frente, a pesar del inmenso dolor que le suponga hará, al menos, una llamada por teléfono para escucharse las voces.

En el mejor de los casos, quienes tienen que dar la triste noticia comprobarán si la persona que ha de recibirla se encuentra sola o acompañada por alguien de confianza, si puede recibir asistencia ante cualquier reacción y si va a ser capaz de asumir la inesperada información, dentro de lo posible.

La última imagen, agradable o desagradable, y la última comunicación con la persona ahora muerta, van a marcar en gran medida lo que viene: un intenso trabajo de duelo en el que toda información veraz será de gran ayuda.

Por esto se recomienda, en la medida de lo posible, acudir a los rituales de despedida y si esto no puede ser, visitar la tumba pasado un tiempo. Pero como sabemos, a veces esto tampoco es viable así que habrá que elaborar un **duelo en la distancia**.

Cuando hay que elaborar un duelo en la distancia, partimos de algunas complicaciones. Esto no quiere decir que haya que pasar el resto de la vida sufriendo. En realidad, se puede

Que lo que duele sane con el tiempo y que se pueda sentir todo lo que supone la ausencia de alguien que se ha perdido. Que amigos y amigas sepan acompañar y que se encuentren vías saludables para la elaboración del duelo, aún en la distancia.

completar el duelo y también se puede ubicar en el lugar del “*duelo ambiguo*”, que supone entender la pérdida, hacerle frente y seguir adelante sin la ayuda de la constatación.

Habrà entonces que luchar con la incredulidad de que la muerte ha sucedido. **El carácter nos pondrà todas las trampas posibles.**

Nuestros mecanismos de defensa se pondrán a trabajar duramente para intentar mantener, al menos, un frágil equilibrio psíquico. Esto puede resultar útil al principio, mientras el organismo se prepara para aceptar el hecho.

Pero si la defensa se mantiene en el primer lugar de una forma crónica, nos impedirá hacer el trabajo necesario para procesar el duelo.

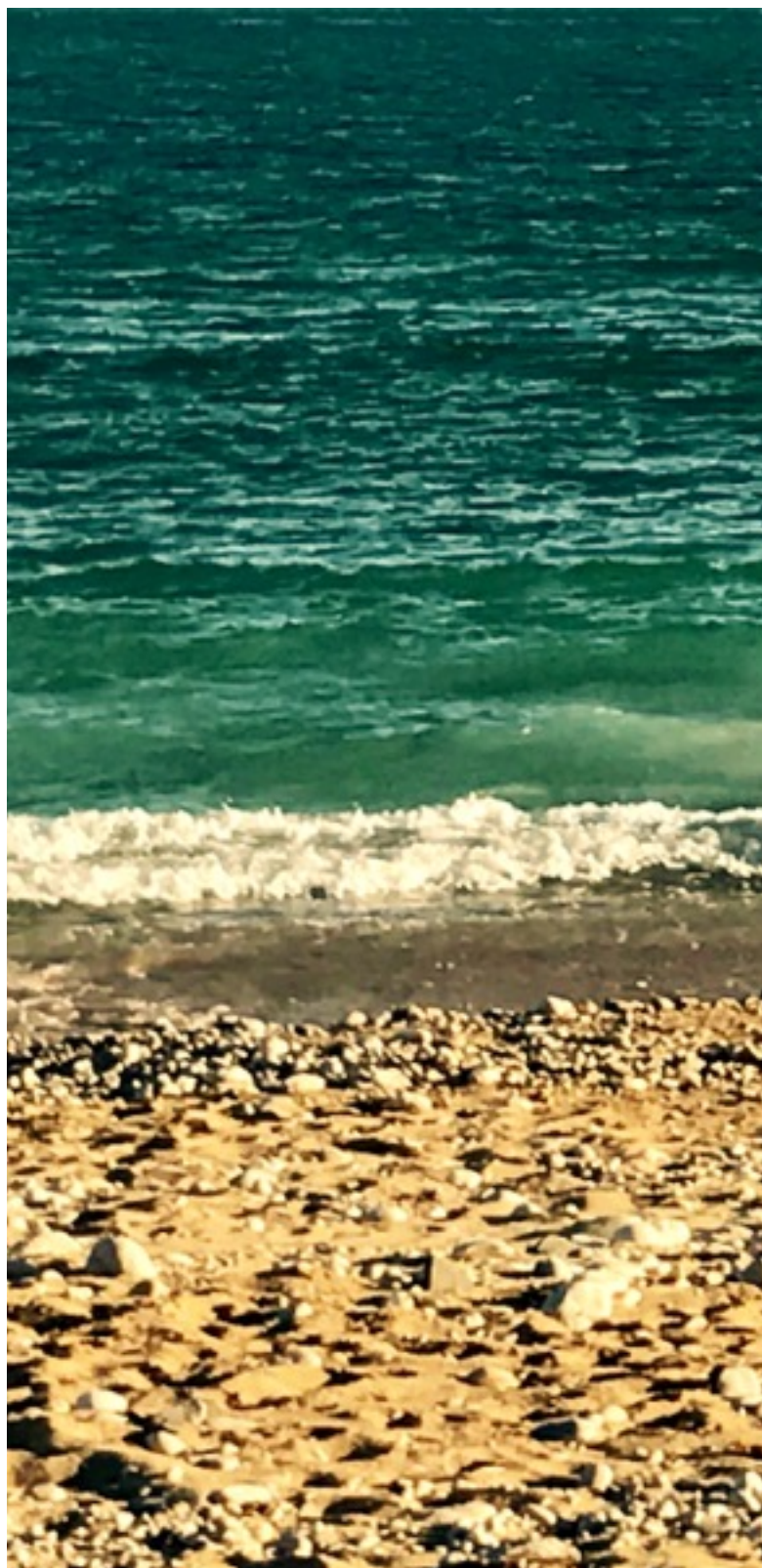
Entonces habrá que permitir que salgan las emociones como sucede en cualquier otro duelo, a no ser que exista un bloqueo emocional que lo impida. Porque lo que llamamos “*ausencia de aflicción consciente*” es una posible respuesta a prevenir.

“*Ausencia de aflicción consciente*” es un término que utilizó J.Bowlby para describir cómo, en algunas experiencias de pérdida en niños y en adultos se notaba una reacción defensiva, que denotaba indiferencia ante el hecho de la muerte de una figura importante.

Es muy fácil que esto pase cuando la pérdida acontece en la distancia. Después de todo, esa persona que ya no está en el mundo tampoco hacía parte de la cotidianidad. En apariencia la vida sigue igual, pero esto no quiere decir que no se haya perdido nada.

Están los recuerdos, las experiencias vividas en el pasado y la imposibilidad de recrearlas en el futuro. Y a esto hay que hacerle frente.

Ante un duelo vivido en la distancia, aparece una gran tarea para la elaboración de la pérdida. Además del sinfín de cosas por resolver cuando uno se encuentra lejos de casa, esta se suma a la lista y parece colmar el vaso ya lleno. Pero se puede.



Si hay amigos, estos serán los mejores tesoros, siempre que con su capacidad de amar sean capaces también de respetar los diferentes momentos que se pasan y se pasarán por un tiempo indefinido.

Y si llega un momento en que nos parece que no podemos seguir a pesar de los apoyos que recibimos, una **adecuada ayuda profesional** puede ayudar a desbloquear aquello que no nos permite avanzar en la elaboración del duelo.

Porque los duelos son parte del camino y una adecuada resolución nos permite reubicar en nuestra realidad la relación perdida. Pero también nos ayuda a crecer como

personas, a conocer nuestra manera de funcionar y este puede ser el último regalo de quien tanto nos aportó mientras estuvo.

Que lo que duele sane con el tiempo y que se pueda sentir todo lo que supone la ausencia de alguien que se ha perdido. Que amigos y amigas sepan acompañar y que se encuentren vías saludables para la elaboración del duelo, aún en la distancia. ■

Ver entrada en el [blog](#)



Interpretaciones Salvajes... tan poco Terapéuticas (ver)

Validación de las Emociones



Historias de vida llenas de amargos o dulces recuerdos. El pesado fardo del pasado o la ligera vivencia de los hechos presentes. La mente y el cuerpo bailando al mismo compás o en una caótica mezcla de desencuentros

Entre unas y otras historias se va construyendo la imagen personal. Y así uno se cree libre, guapo/a, interesante, anodino/a, inteligente, tonto/a, asertivo/a, errático/a, buena o mala persona.

Y no es azar la imagen de sí mismo/a. Está teñida de una compleja dinámica entre la relación con aquellas referencias de la infancia, así como con las diversas experiencias que se viven después. En el entramado de estas relaciones uno asume sus percepciones y sentimientos como válidos o como simples imaginaciones, no siempre dignas de ser expresadas.

Así, escuchamos ciertas muletillas que nos hacen pensar en las comunicaciones con otras personas:

“Seguramente es una tontería lo que voy a decir pero creo que...”

“Puede que no sea así, pero me siento cansada/o, aburrida/o, desamorada/o, triste...”

“Sé que no me creerás pero me siento...”

“Pensarás que soy un/a exagerado/a, pero me parece que...”

En estas ocasiones, como en casi todas, el lenguaje verbal expresa algo más que la simple palabra dicha. Es como borrar lo escrito antes de escribirlo. Es preparar al interlocutor ante algo que no ha sucedido pero que ya contiene un tinte de prejuicio, de negación, de rechazo.

¿De donde vendrá esta absurda forma de desdeñar de antemano lo aún no dicho?

Sabemos que es en los primeros años cuando se construye la identidad y, aunque en algunos casos se sigue ignorando la importancia de dar a niños y niñas la posibilidad de expresar libremente sus emociones, cada vez más se intenta aprender a acompañarles mejor en su proceso de crecimiento. Sin embargo sigue habiendo una cierta *compulsión a educar*, en función de la comodidad del adulto, de la expectativa o del miedo al *qué dirán*.

De maneras cada vez más sofisticadas, se intenta persuadir a niños, niñas, adolescentes, jóvenes, adultos y personas mayores, porque de esta nadie se escapa, para seguir algunas pautas que se consideran adecuadas. Y es fácil, pues hay unas cuantas frases cortas que tienen un efecto inmediato para cumplir con el objetivo. Creo que a nadie le resultan extrañas situaciones de este tipo:

Expresión de miedo: “El examen de mañana es muy difícil y temo fallar”.

Respuesta: “No es para tanto, si has estudiado tiene que irte bien”

Expresión de tristeza: “Siento pena porque mi novio/a me ha dejado”

Respuesta: “¡Como si no hubiera otros hombres/mujeres en el mundo!”

Porque todas las emociones son válidas. Todas tienen sentido por el simple hecho de salir de adentro y a nadie se le hace ningún favor ignorando o intentando cambiar su experiencia emocional

Expresión de duelo: “Ha pasado un año de su muerte y no me repongo”

Respuesta: No es bueno estar triste. ¡Animo! ¡Alégrate!

Expresión de rabia: “Me molesta que hagan bromas sobre mi forma de ser o de vestir”

Respuesta: ¡Qué exagerado/a eres! Deberías reírte tú también.

Expresión de frustración: “Me siento cansado/a pues no he encontrado lo que tanto buscaba”

Respuesta: ¡Sé positivo/a, sé fuerte, mira el lado bueno!

Expresión de Impotencia: “Quería ese viaje y se han acabado los billetes”

Respuesta: ¡Eso no es un problema!, ¡No es tan grave!

Con independencia de las buenas o malas intenciones de estas respuestas, el efecto suele ser la sensación de estar equivocado/a, de no poder confiar en lo que se siente, de necesitar a alguien externo para validar lo interno. Y no pasará mucho tiempo antes de integrar dentro de sí a ese pequeño pero fastidioso policía interno, dispuesto a no dejar pasar nada que no haya sido antes escaneado y validado o invalidado por su rígida visión.

Hay quienes desde muy pequeños han hecho frente a estas absurdas pero frecuentes respuestas, intentando cambiar sus sentimientos o aplanarlos de alguna forma, como un intento de

adaptación necesaria. En algunos casos funciona la estrategia y así es como se forma el carácter que se convierte en una especie de segunda piel en la gestión de las emociones, hasta convencernos de que somos eso, la defensa, el pseudo-yo, alejándonos cada vez más del ser auténtico.

Y es este proceso el que lleva a algunas personas a plantearse un cambio en un momento dado, muchas veces motivado por una difícil experiencia actual que afecta al mundo emocional. La defensa que funcionaba tan bien, de pronto se agrieta y esa caja de emociones salta por los aires sin saber cómo ni donde expresarse.

En algunas de estas ocasiones, un proceso Psicoterapéutico es la opción que se toma para comprender los mecanismos inconscientes que han llevado a una crisis o a un malestar general o focalizado en el trabajo, la familia o la pareja, por ejemplo.

Es a partir de este proceso Psicoterapéutico donde se pueden volver a experimentar las emociones para expresarlas más libremente en el entorno. Y es aquí donde no se “aprende” sino que se experimenta la emoción como parte de uno más allá de lo bueno, malo, correcto o incorrecto que nos hayan enseñado.

Porque todas las emociones son válidas. Todas tienen sentido por el simple hecho de salir de adentro y a

nadie se le hace ningún favor ignorando o intentando cambiar su experiencia emocional, única e intransferible.

Otra cosa es ver cómo se gestionan estas emociones, siempre válidas. Y aquí la Psicoterapia también aporta cuando sienta sus bases en la recuperación de la capacidad biológica y psicológica para la expresión. Y digo recuperación –no aprendizaje ni acostumbamiento– siguiendo las bases del trabajo de *Wilhelm Reich*, en el cual no se trata, por una vez más, de intentar adiestrar ni moldear a nadie en lo que el terapeuta considera correcto, sino en ayudar a la persona a encontrar su propia manera, auténtica, de ser.

Porque validar las emociones va más allá de un simple decir sí a todo...

Quienes acuden cada semana a la consulta lo saben muy bien. La Psicoterapia es muy diferente a leer un libro sobre cómo subir la autoestima y no es lo mismo que hablar con una cariñosa y complaciente amiga que nos da su apoyo cuando nos sentimos mal (*Ver: Si uno tiene un amigo... ¿Hay que tener un terapeuta?*). La Psicoterapia ayuda a madurar lo que se quedó atascado en el camino. Ayuda a verse a uno mismo en lo que gusta y en lo que no gusta. Ayuda a abrir las vías naturales de expresión a través de un trabajo sistemático y a la vez personalizado, ayuda a resolver lo que impide una adecuada auto-valoración para experimentar la libertad de ser como uno es.

En el conocimiento y la aceptación de nuestras propias emociones sobre las experiencias cotidianas vamos encontrando las respuestas que el cuerpo tiene para darnos. Escucharle es una buena idea para entendernos mejor. ■

Ver entrada en el [blog](#)

Que mi luna
nunca

muera

por tus ojos

sin mar



Si uno tiene un amigo...

¿Hay que tener un Terapeuta?

La pregunta puede ser sencilla e inocente pero la respuesta no puede serlo...

Fue la pregunta que alguien me hizo en un foro de internet: ¿Si uno tiene un amigo... ¿Hay que tener un terapeuta? La forma de hacerla ya me encantó por su sencillez y su tono de inocencia. Sin saberlo, esa persona puso el dedo en la llaga en una de las cuestiones más controvertidas sobre la validez de una Psicoterapia.

La pregunta puede ser sencilla e inocente pero la respuesta no puede serlo. Quien no tenga claro este aspecto en el desarrollo

de un proceso terapéutico, corre el riesgo de naufragar muy pronto. Lamentablemente algunos profesionales de la Psicoterapia le restan toda la importancia a este aspecto, pensando que basta con una dosis de intuición y otra de buena intención para acompañar a otra persona en su camino psicoterapéutico.

¿Amigo o terapeuta?

La soledad es un posible motivo –muy válido, por cierto– para acudir a una Psicoterapia. A veces la dificultad para encontrar espacios de confianza hace que algunas personas busquen

Si tienes la suerte de contar con un/a amigo/a, hazte y hazle el favor de acudir a una Psicoterapia cuando necesites ayuda psicológica. De esta forma podrás disfrutar mejor de la belleza de una amistad ligera, mientras te encuentras a ti mismo/a en un espacio más propicio

en la consulta de un/a psicoterapeuta la experiencia de **sentirse escuchadas**, como lo serían si contaran con uno o varios amigos.

Por eso mismo tal vez, en algunas comunidades donde los grupos sociales están más asentados en comparación con los de contextos más urbanos e impersonales, ir al psicólogo puede resultar raro cuando no extravagante, si en el imaginario permanece la idea de que se acude a una consulta psicoterapéutica solamente para conversar, recibir consejos o consuelo ante las penas de la vida, **tal como lo haría un amigo**.

Basándose en esta idea, hay quienes afirman: "No hago terapia porque tengo amigos. ¿Para qué voy a pagar si lo que me dice el psicólogo me lo puede decir mi amigo/a, que encuentro a cualquier hora y no me cobra?"

En realidad, aunque se parezca mucho la relación terapéutica es diferente a la relación de amistad. Y aunque el vínculo paciente-terapeuta es profundamente humano los objetivos, el espacio, los tiempos y los roles de cada miembro de la pareja están claramente delimitados **en función del proceso**. Para que las cosas vayan bien es importante tener esta claridad, al menos durante el tiempo en que se desarrolla la terapia. Más adelante ya se verá.

Si uno tiene un amigo, por supuesto que puede tener un terapeuta, así como si uno tiene padres también puede tener amigos. Si uno tiene amigos puede tener maestros y si uno tiene hermanos puede tener amigos. Cada relación tiene sus motivos, sus limitaciones y sus coordenadas.

Todas pueden ser necesarias y ninguna debería ser excluyente.

En el caso del/la terapeuta, la relación se basa en el acompañamiento. Esto no es ni más ni menos importante que la amistad. Simplemente es diferente. La posibilidad que tiene la situación terapéutica es la de permitir que salgan a la **consciencia** aquellos contenidos que no pueden salir en otros contextos o que no es posible gestionar por la presencia de **afectos mutuos** que, por su naturaleza, no lo pueden permitir.

Esta posición no tiene que ver con la postura de algunos/as psicoterapeutas que entienden –desde mi punto de vista equivocadamente– que la frialdad, la actitud distante o la misma antipatía son las claves de la relación. Una cosa es poner a funcionar el papel de terapeuta en beneficio de un proceso y otra es **abusar de la vulnerabilidad** de otras personas para sentir algo que se parezca al poder.

Un buen amigo es un tesoro. Un buen terapeuta también lo es. Y el afecto está presente en todo momento, tanto en la amistad como en la Psicoterapia.

Pero si tienes la suerte de contar con un/a amigo/a, hazte y hazle el favor de acudir a una Psicoterapia cuando necesites ayuda psicológica. De esta forma podrás disfrutar mejor de la belleza de una amistad ligera, mientras te encuentras a ti mismo/a en un espacio más propicio. ■

Ver entrada en el [blog](#)

Chivos expiatorios

Reflejos de la perversión social y familiar

Delincuencia, drogadicción, alcoholismo, ludopatía, anorexia, bulimia, intentos de suicidio, depresión, fracaso escolar, problemas de comportamiento... se juzgan con altivez e indignación sin tomar en cuenta que sólo están reflejando al sistema en su conjunto.

Parecen ser los únicos equivocados, los problemáticos, los malos a

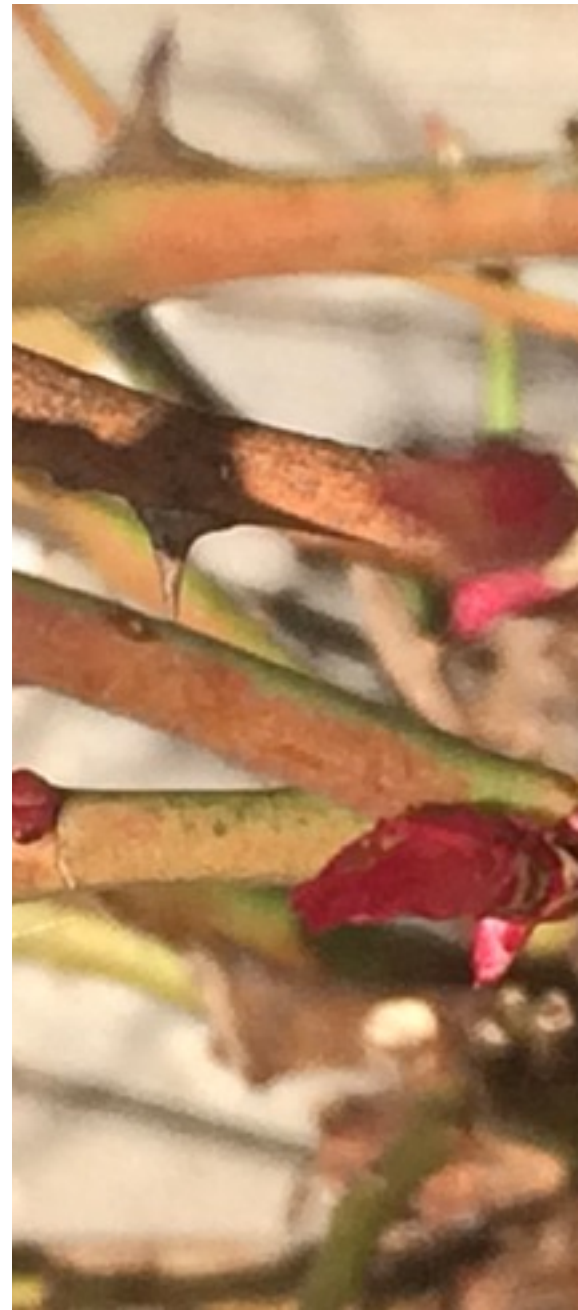
quienes se les carga la culpabilidad, la vergüenza y la violencia de la familia, del país, de la empresa. Son los **chivos expiatorios**.

Así, el resto de sus miembros pueden mantener sus roles disfuncionales tranquilamente y sin asomo de sospecha, con lo cual se presentan exentos de responsabilidad y libres de la

obligación moral de hacer un cambio.

¿De dónde viene su nombre?

Antiguamente existía un ritual judío llamado *Yom Kippur*, que consistía en una celebración del día de la expiación. Por orden de *Yaveh*, se elegían dos machos cabríos. El azar dictaminaba que uno de ellos sería sacrificado con todos los honores,



rociando con su sangre el arca de la alianza. El otro, llamado Azazel, estaba destinado a cargar con la culpas de todos los pecados del pueblo. Así, el rabinos ya purificado y vestido con una túnica blanca, posaba su mano sobre la cabeza del animal y le confesaba los pecados de la comunidad, transfiriéndole simbólicamente las culpas y quedando el pueblo automáticamente limpio de estas.

Después de la ceremonia, el animal era llevado al desierto en calidad de emisario, dejándose allí en libertad pero lejos, muy lejos, apartado de quienes deseaban vivir una vida digna, es decir ajena a los pecados.

¿Qué significa en Psicología Chivo expiatorio?

Es a partir del simbolismo de este culto que metafóricamente utilizamos en psicología el término **chivo expiatorio** para denominar al miembro de un sistema como puede ser la familia, el estado, un grupo de trabajo o de amigos, de compañeros de colegio o de instituto e incluso un pequeño grupo de *watsapp*, en quien se depositan las agresiones desplazadas y quien carga con todas las culpas del sistema.

El mecanismo es generalmente inconsciente y es muy común en grupos con actitudes punitivas hacia los demás, en donde la sensación de culpa llega a ser desbordante y la rigidez no permite hacerla consciente para elaborarla. Se da en grupos propensos al castigo, ajenos a la

Un día fuiste la víctima, al día siguiente el verdugo. Hoy puedes ser simplemente tú mismo/a en contacto con tus más profundas sensaciones, abrazando el cambio que te espera en el momento menos esperado

autocrítica, a la aceptación de los límites, a la posibilidad de reparación. También en sociedades xenofóbicas y llenas de prejuicios sociales contra miembros de otros grupos marginales.

En síntesis, se da en sistemas que prefieren proyectar la culpa afuera antes que asumir la angustiada expectativa del castigo.

Una persona inocente pero de alguna manera vulnerable, se convierte en el depositario de la agresividad del sistema y en receptor de los castigos proyectados. De ahí su nombre de **chivo expiatorio**. Su carácter "emisario" se debe a la capacidad que tiene de asumir el rol de actuar los pecados del sistema, quedando así atrapado en su propia trampa y además sin darse cuenta.

El Chivo expiatorio de la Familia

A nivel familiar, que es un grupo social en pequeña escala, se pueden observar claramente las dinámicas que llevan a algún miembro a asumir el rol de **chivo expiatorio**. Es común que sea algún/a hijo/a o una persona enferma la que deba llevar la carga de las ansiedades del sistema para mantener su equilibrio.

Por ejemplo, nos preguntamos qué pasa con aquel miembro de la familia que fracasa permanentemente en su vida mientras los demás gozan del éxito. Así, en ocasiones, se mantiene el equilibrio en algunos sistemas que guardan ocultas dinámicas e historias muchas veces heredadas de generación en generación.

Otro ejemplo lamentable pero algo frecuente es el de la mujer que ha experimentado un abuso sexual por parte de un miembro de la familia y que inmediatamente o varios años después, desvela su secreto. Pero al contarlo, no sólo se le expresa la desconfianza en la veracidad de su historia sino que además se le trata de loca, paranoica o prostituta, todo con tal de mantener el falso equilibrio, aunque esto suponga en la mujer una depresión, una distorsión en la alimentación o un caos en su vida afectiva.

Sucede también en algunos casos de fracaso escolar o de problemas de comportamiento infantil y adolescente fácilmente adjudicables a causas externas al sistema. Por esto, a veces se ve en las consultas de Psicoterapia a padres y madres llevando a sus hijos

con la esperanza de modelar su conducta y sin asomo de intención por revisarse ellos mismos. Algunas veces incluso, cambian de opinión al ver alguna mejoría en su hijo/a y le retiran alegando problemas de tiempo, dinero o disponibilidad.

La función de la Psicoterapia

El/la Psicoterapeuta que cae en esta trampa no beneficia de ninguna manera a la familia. Por el contrario, simplemente ayuda a perpetuar su dinámica perversa. El verdadero apoyo consiste en facilitar que el sistema haga consciente su dinámica y en estos casos los cambios pueden llegar a ser sorprendentes.

Hay un momento en que el conflicto puede y quiere salir del lugar oculto en el que se le ha mantenido y es el momento en que el grupo familiar o la persona que acude a la terapia están preparados para ponerlo en palabras, cuestionarlo y escucharlo.

Es ese el momento en que se puede revisar la dinámica de comunicación y los roles, para así reconstruir la identidad y hacer conscientes los miedos a los cambios que pueda traer un movimiento psíquico tan intenso.

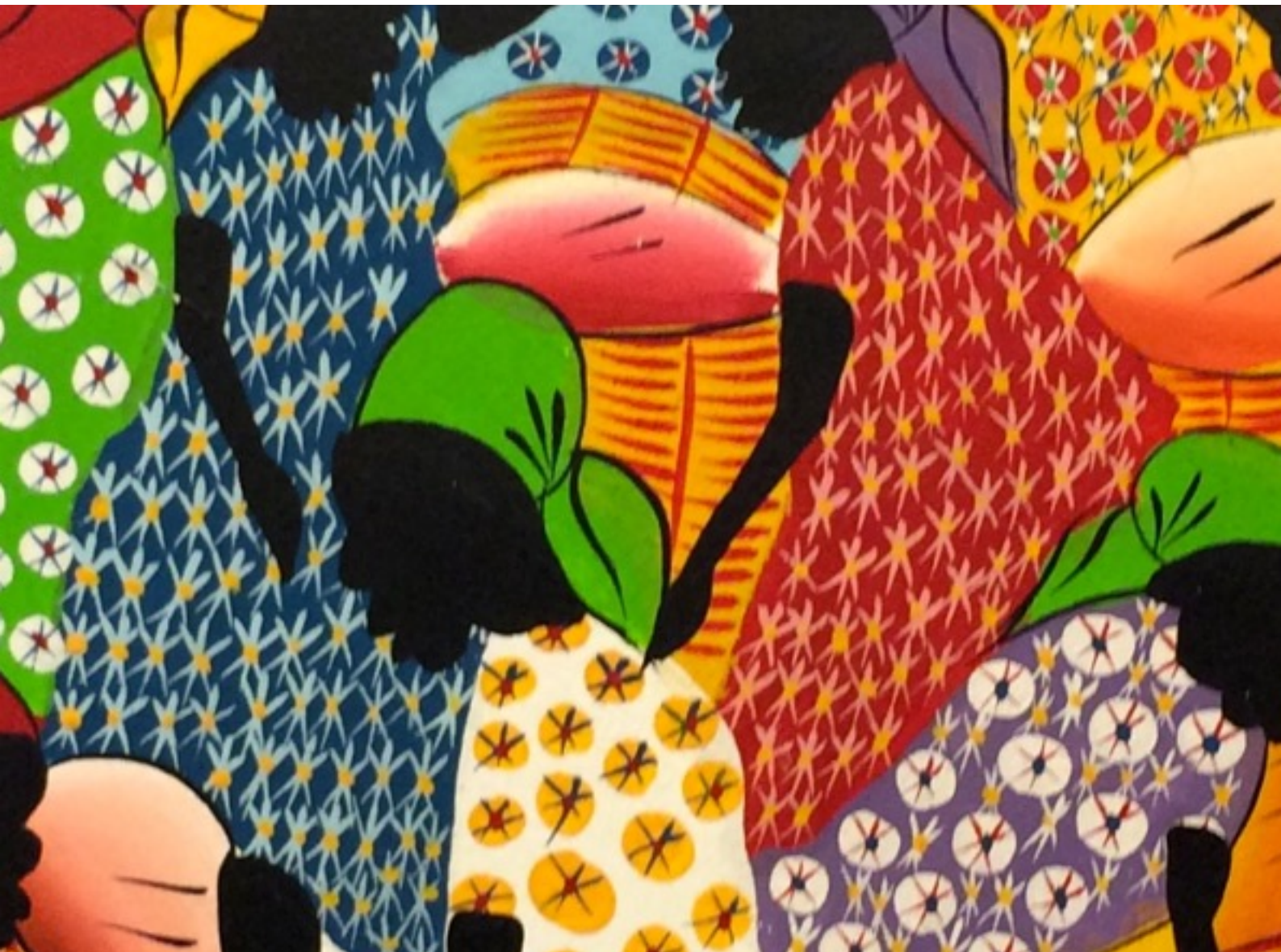
Suelen ser los chivos expiatorios quienes acuden a terapia. Al fin y al cabo, ¿de quién ha sido el problema hasta el momento? El proceso terapéutico puede ayudar a descubrir las razones de su situación más allá del

síntoma y desenmascarar los **rasgos del carácter** que se han ido formando a lo largo de la vida y que ahora aparecen como corazas imposibles de traspasar.

Un día fuiste la víctima, al día siguiente el verdugo. Hoy puedes ser simplemente tú mismo/a en contacto con tus más profundas sensaciones, abrazando el cambio que te espera en el momento menos esperado. ■

Ver entrada en el [blog](#)

Los Roles que Asumimos (ver)



Sobre la Idealización

No hay ilusión más ingenua que la de creer que se puede vivir sin ilusiones, ni fe más ingenua que la de creer que se puede pensar sin fe. —E. Zuleta—

dealizamos. Está en el origen de nuestras relaciones y aunque no lo podamos evitar, sí podemos comprender sus mecanismos en el amor, en el pensamiento y en nuestras acciones.

Para escribir esta entrada he reflexionado unos cuantos días, recordando las palabras de **Estanislao Zuleta** (1935-1990), aquel filósofo colombiano que tanto nos aportó en su momento y que lo sigue haciendo hoy con su legado. En uno de sus ensayos llamado *Idealización en la vida Personal y Colectiva*, habla sobre el proceso de idealización en ámbitos como el amor, la política, las formaciones colectivas o los grupos religiosos.

Aunque muchos otros pensadores han abordado el tema con gran lucidez, he basado este escrito en algunas de las ideas de Zuleta, esperando que mi interpretación haya sido acertada y deseando que lo que añado —influido por el pensamiento reichiano— sirva como motivación para la reflexión y el aporte de puntos de vista nuevos o diferentes.

¿Cómo idealizamos?

Imagina un álbum de recuerdos en el que puedes elegir las escenas agradables o las dolorosas según los

sentimientos que te evoque alguna persona, cosa o experiencia de tu vida. A partir de esta selección construyes un imaginario, aunque pienses que no hay nada más transparente que tu percepción de la realidad que viviste. Este es un proceso inconsciente.

Me recuerda este mecanismo a una bella canción de Concha Buika llamada “*Volverás*”, en la cual transmite un intenso dolor debido al abandono por parte de quien ama y a quien reta pronosticando su seguro regreso, premonición surgida de su deseo. Con tono de transitoria rendición dice en algún momento:

... “*No eran tan falsas aquellas mentiras, ni tan verdaderas tus verdades favoritas, no fueron tan callados aquellos silencios, no fueron tan malos algunos momentos*”...

La idealización es un proceso que funciona por medio de imágenes tomadas de nuestras experiencias pasadas, pero aisladas de un todo y de una continuidad. Tomamos trozos de la realidad vivida y les damos un sentido absoluto, como si allí estuviera la esencia, la totalidad de un momento o la experiencia absoluta de una relación.

¿Por qué idealizamos?

Nos gusta pensar que aquello a lo que entregamos nuestra confianza y nuestra vulnerabilidad no nos va a decepcionar nunca. Y para poder arriesgarlo todo, invertimos a la otra

parte de unas cualidades en las que apoyamos nuestra esperanza de que las cosas irán bien.

Proyectamos nuestros deseos y nuestros planes idealizando un final feliz... o infeliz. Porque según nuestro estado de ánimo o nuestro **carácter**, el fin que imaginamos puede ser placentero o por el contrario más cercano al fatalismo, a la premonición del fracaso, de que el otro nos va a engañar, de que no va a durar, de que no lo lograremos.

De cualquier manera, al idealizar un fin ya sea satisfactorio o no, lo que ideamos es el resultado pero no los medios que nos llevan a éste, es decir que no contamos con el proceso. Cuando imaginamos un logro, una satisfacción o un reconocimiento, nos vemos en el momento del disfrute pero no en el tiempo que le precede con su lucha, su espera o su desesperación.

Idealización en la vida personal

La vida personal es un ámbito donde los afectos emanan con tanta claridad, que la idealización se hace presente desde los comienzos de las relaciones.

Por ejemplo, al iniciar una relación amorosa hay un proceso de enamoramiento que constituye una base para la conformación de futuros proyectos en común y que alimentan a la pareja en su camino.

En ocasiones, después de un tiempo en una relación amorosa en que todo

se veía tan bonito al principio, algo se tuerce y las diferencias acaban por quebrar tanta perfección.

Ante la frustración que supone, puede suceder que la percepción nos juegue una mala pasada y nos acordemos sólo de lo “malo”. Con esta selectiva colección de recuerdos, quien al principio era un dechado de virtudes de pronto se convierte en la peor persona conocida hasta el momento.

En el caso contrario, puede suceder también que, ante la dificultad para elaborar el duelo por la ausencia de alguien que nos ha dejado, nos

momentos a los que imprimimos nuestras vinculaciones afectivas.

Idealización en la vida colectiva

Con los imaginarios se fundan las relaciones íntimas, así como las adhesiones a grupos y a colectivos con fines políticos, profesionales, filosóficos o religiosos. Así funciona la mente y más vale comprenderla que juzgarla, porque a veces la idealización nos pone en aprietos cuando se queda anclada en el inconsciente, mientras domina ciertas circunstancias de nuestra vida.

de producir y la dificultad está en que acabamos dependiendo absolutamente de la idea que se hacen las otras personas sobre nosotros y de su aprobación.

Cuando la ciega aprobación se convierte en una necesidad vital, los amigos serán exclusivamente aquellos que cumplen con esta expectativa y los que no, representan una amenaza por su actitud de diferenciación, cuestionamiento o crítica. Aquí cobra inmenso valor el famoso *si no estás conmigo, estás contra mí*.

Necesidad de idealizar y necesidad de ser idealizado

En la interacción humana, la idealización puede tomar dos sentidos. Uno, cuando se busca ser idealizado, por ejemplo a partir de una necesidad narcisista o para compensar la carencia de la propia valoración, o tal vez por la necesidad de exteriorizar una convicción y necesitar que los demás la compartan con el mismo fervor.

Otro, cuando se necesita idealizar a una persona, grupo, ideología o a cualquier sustituto imaginario que represente seguridad, acogimiento o protección y que garantice una identidad que no se puede uno crear por sí mismo. Se busca entonces aquello que responda a todas las preguntas y que ahorre el esfuerzo de respondérselas naturalmente, en el camino de la vida.

“El que tema de antemano toda sospecha y todo recelo que pueda obligarlo a pensar en sí mismo y anhele por el contrario sumarse a toda palabra que quiera enseñarle lo que hay que hacer, pensar y desear, ese ya va en busca del líder o del profeta y no dejará de encontrarlos” -E.Zuleta-

acordemos sólo de lo “bueno” reprimiendo los recuerdos que consideramos negativos y que nos supondría un conflicto reconocer.

Pongo el ejemplo de la relación amorosa pues es muy claro y reconocible para la mayoría. Pero la idealización en la vida personal no se limita a la pareja. Puede suceder en cualquier relación interhumana en el ámbito de la amistad, de relaciones laborales, de vecindad, etc., y también con animales, objetos, lugares o

Dominados estamos cuando idealizamos a los demás sobrevalorando sus virtudes sin pasarlas por ningún asomo de relatividad. Nos gustaría ser igualmente valorados y nos dedicamos a mostrarles imágenes para que puedan captarnos tal como queremos que nos vean.

Cuando no podemos hacer conscientes estas tendencias, nos volvemos hipersensibles a todo lo que pueda dañar la imagen que tratamos

Comunicaciones Indirectas – Cuando la Expresión se bloquea (ver)



Dice Zuleta:

“El que tema de antemano toda sospecha y todo recelo que pueda obligarlo a pensar en sí mismo y anhele por el contrario sumarse a toda palabra que quiera enseñarle lo que hay que hacer, pensar y desear, ese ya va en busca del líder o del profeta y no dejará de encontrarlos”.

Porque siempre habrá alguien dispuesto a saborear el subidón que supone la sumisión de otros, evitando a toda costa la crítica y resistiéndose a nuevas formas de ver las cosas. Zuleta lo expresa así cuando se refiere a la idealización en colectivos intelectuales:

“Porque ninguna teoría está protegida contra el delirio y ningún pensador contra la demanda de idealización. Porque oír no es solamente seguir un encadenamiento de razones lógicas sino también participar en una experiencia, ponerse en el lugar del otro, y en esto intervienen

necesariamente la identificación y el amor. No hay ilusión más ingenua que la de creer que se puede vivir sin ilusiones, ni fe más ingenua que la de creer que se puede pensar sin fe. Lo que realmente importa sin embargo, es saber en qué medida el proceso vital e intelectual es capaz de volver críticamente sobre sí mismo, de ser revisionista, o si por el contrario se conserva patológicamente ortodoxo. Pero es allí exactamente donde está el gran peligro, porque desde la idealización y el amor se corre el riesgo de aceptar cualquier cosa, y por ejemplo de no aprender ya nada, sino solamente recibir una revelación”.

A partir de estos miedos disfrazados de demandas de lealtad incondicional y compulsiva, se llega a neutralizar el peligro excluyendo o incluso negando a quienes no siguen las pautas marcadas. Así se acalla con relativa facilidad la evidencia de que lo que se cree con tanta pasión no es válido para todo el mundo.

Idealizamos y, como mecanismo de defensa, funciona para contener las esperanzas de que las cosas nos vayan bien esta vez. Y no sirve de mucho pretender no idealizar. Difícilmente podremos llevar a cabo un proyecto vital o iniciar una relación amorosa pensando fríamente en los dolores de cabeza que nos va a suponer. Pero...

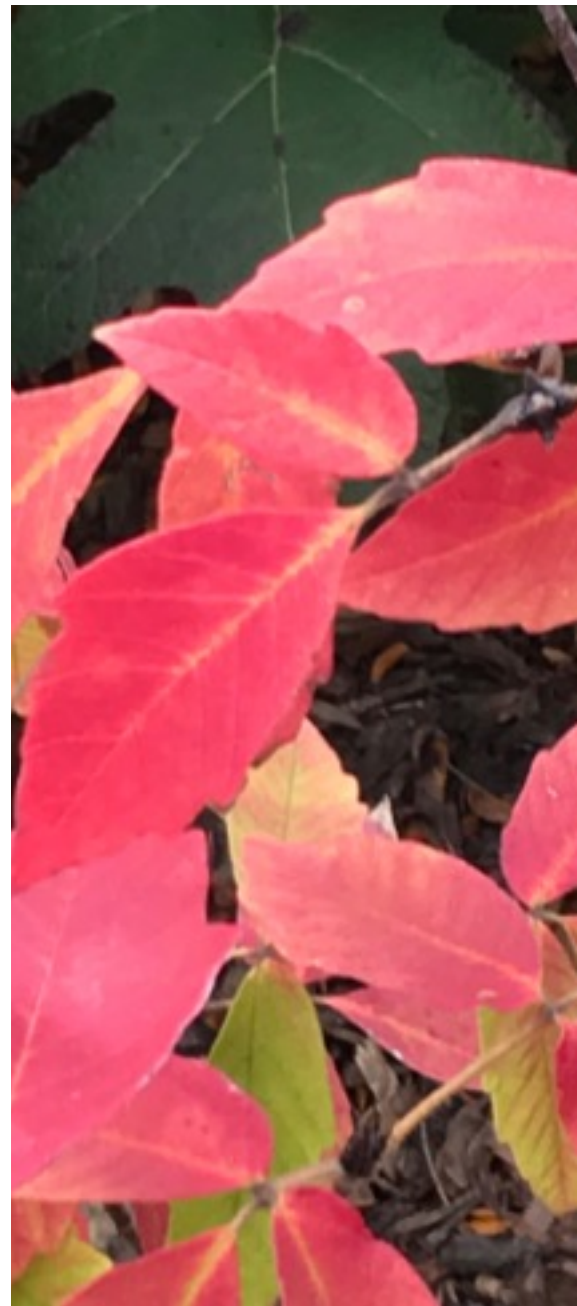
Tomar consciencia nos da la oportunidad de comprender, o al menos de relativizar nuestras percepciones para mantener una parcela de libertad dentro de nuestros límites como seres humanos, complejos y multidimensionales. ■

Ver entrada en el [blog](#)

Nota: Para la realización de este escrito me he basado en el ensayo: *“Idealización en la vida personal y colectiva”*. Autor: Estanislao Zuleta. Ed. Procultura, 1985. Bogotá. Ver esta y otras referencias bibliográficas [aquí](#)



Lo que No encontrarás en una Terapia de Pareja



“Vamos a una terapia de pareja”, dice uno de los dos con la esperanza de solucionar una situación difícil. A partir de ahí se abren miles de posibilidades o se cierran, cuando la otra persona no se siente dispuesta a cuestionar su relación.

Cuando sí, las expectativas son variadas y la presencia de una tercera persona, el/la terapeuta, pueden motivar las ganas de contar

qué es lo que tanto inquieta, bloquea, confunde o duele y trabajar conjuntamente en ello.

Pero cuando lo que se espera de una Terapia de Pareja está lejos de lo que ésta puede aportar, la frustración puede ser grande e incluso puede sumarse a los motivos de desencuentro que ya existían antes de acceder a ella.

Como Psicoterapeuta, la Terapia de Pareja es una de mis grandes pasiones profesionales. Me resulta agradable y la mayoría de las veces gratificante, cuando se consigue comprender su sentido y funcionalidad.

Son raros los casos en que una Terapia de Pareja no funciona. ¿Pero qué significa funcionar? ¿Acaso que todos los problemas se acaban y a partir de ese momento la vida en

pareja se convierte en un cuento de hadas? ¿O tal vez que estaremos de acuerdo con nuestra pareja en todo y empezaremos a sintonizar al 100% las 24 horas del día?

No. No es así. Ni esto ni algunas otras ideas que pueden surgir en la mente esperanzada de quien decide quemar el último cartucho, cogiéndose como a un cabo ardiendo a una terapia de pareja.

Esto es lo que NO encontrarás en una Terapia de Pareja:

La Unilateralidad

No es posible emprender un proceso terapéutico con una pareja en la cual sólo uno de sus miembros está

Acudir a una Terapia de Pareja puede ser el último acto de amor o una llave que abre la puerta para continuar juntos el camino. Sea como sea, siempre vale la pena

dispuesto a revisar la relación. Es suficiente con que alguno de los dos no lo esté para que ni siquiera se inicie la terapia. En medio de los desacuerdos que puedan existir, al menos la aceptación mutua –y no coercitiva– para acudir a la terapia es absolutamente necesaria.

Las Preferencias

Cuando se va a una Terapia de Pareja de buena calidad, no existen preferencias por ninguno de los dos miembros. Los/las terapeutas estamos entrenados/as profesional y personalmente para trabajar con las personas sin invadir los procesos con nuestras inclinaciones basadas en el género, las afinidades del carácter o nuestras propias vivencias.

La Patologización

No hay uno que esté *sano* y otro que esté *enfermo*. La pareja, por mal que vaya, es un sistema y como unidad se detectan las dinámicas conscientes e inconscientes, aún cuando sólo uno de sus miembros presente síntomas tangibles. Es como sucede con el cuerpo, si duele la cabeza no culpamos a la cabeza por doler, sino que investigamos qué sucede con nuestro organismo para que la cabeza duela.

La Salvación

A una terapia de pareja no se va a salvar la relación y tampoco a destruirla. Se va a RESOLVER lo que trae desencuentro y sufrimiento. La consecuencia puede ser una nueva apertura para buscar otros caminos

juntos o la oportunidad de despedirse de una manera saludable.

El Juicio

No se va a la Terapia de Pareja para que el/la terapeuta decida quién es el bueno y quién es el malo. Es frecuente que los uno o los dos miembros de la pareja acudan con reservas –explícitas o no– por miedo al juicio. Rápidamente se darán cuenta de que esta desconfianza estaba muy poco relacionada con la realidad del espacio terapéutico y así lo expresan abiertamente cuando se atreven a vivir la experiencia.

La clase

La terapia está muy lejos de ser un aula de clases para aprender a tener una buena relación con la pareja,

siguiendo los sabios consejos del/la terapeuta. Por el contrario, el arte de la terapia consiste en que el/la profesional que acepta a una pareja en su consulta sea capaz de estar presente para ayudar a movilizar aquello que bloquea, pero también de retirarse cuando la misma terapia facilita la identidad de dos, sin interferencias. Aclaro que se puede estar presente y retirarse sin moverse del sillón.

La Eternización

Precisamente para defender su identidad, no es conveniente que la Terapia de Pareja dure demasiado tiempo. Una cantidad de sesiones que se acuerdan directamente con la pareja serán suficientes para movilizar lo que sea necesario, esto después de un primer encuentro diagnóstico. En algunos casos, una o las dos personas desean seguir trabajando en los aspectos caracteriales individuales que interfieren en el proceso de la pareja. Para esto existe la opción de la terapia individual, a veces combinada con sesiones de pareja menos frecuentes y con la participación de un/a segundo/a o tercer/a terapeuta que apoye el proceso para evitar contradicciones terapéuticas.

La Generalización

No hay una estrategia generalizada. Cada pareja es un mundo y no es lo mismo un conflicto por dificultades en la comunicación, que uno por problemas en la sexualidad, por ejemplo. Tampoco es lo mismo una pareja con dos años de convivencia que una con veinte, o una pareja con hijos que una sin hijos. Ese es uno de los aspectos apasionantes de la Psicoterapia y es la necesidad de crear proyectos terapéuticos acordes para las singularidades y los momentos particulares de quienes acuden a buscar ayuda.

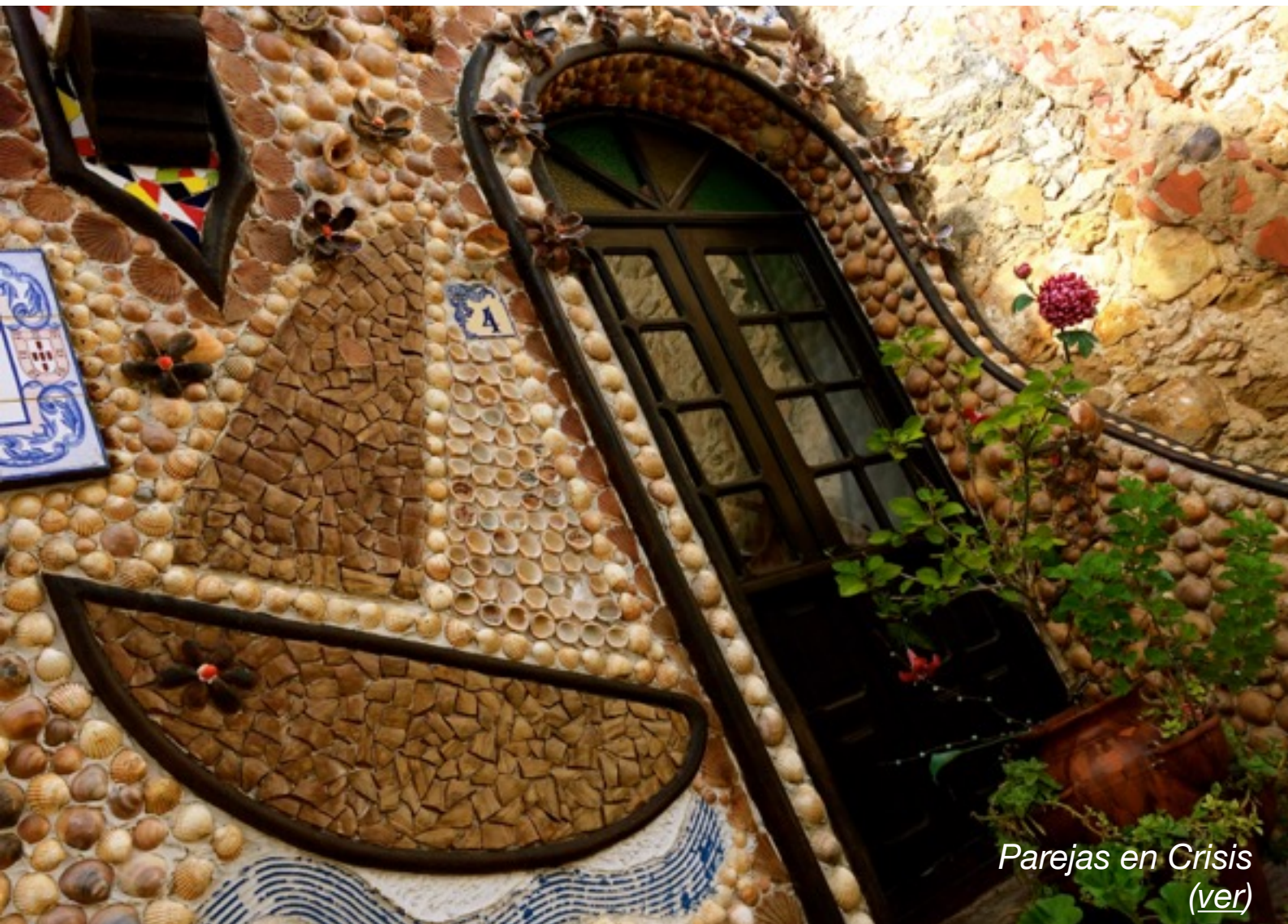
No hay nada mejor que poner los

conflictos encima de la mesa. Ocultarlos, aguantar, permanecer en la insatisfacción nunca es una buena idea. En cada proceso de Terapia de Pareja que he tenido la oportunidad de acompañar, he podido comprobar que siempre se gana. Después de las sesiones acordadas, la pareja sale conociéndose mejor (algunas veces conociéndose por primera vez) y con una mejor disposición a continuar resolviendo lo que en la terapia se ha abierto.

La posición del/la Psicoterapeuta en una Terapia de Pareja es privilegiado y por eso mismo el cuidado y el respeto por cada persona y por su situación es imprescindible. El/la terapeuta está en el lugar adecuado para ver lo que la pareja no puede, no porque no sepa sino porque sus puntos ciegos se lo impiden. Darse la oportunidad de recibir la información que se mantiene oculta por las dinámicas inconscientes de la pareja, es una excelente experiencia que trasciende a su vez al desarrollo personal y al sistema familiar.

Acudir a una Terapia de Pareja puede ser el último acto de amor o una llave que abre la puerta para continuar juntos el camino. Sea como sea, siempre vale la pena. ■

Ver entrada en el [blog](#)



Parejas en Crisis
([ver](#))

Hombres en Psicoterapia

Hombres que buscan relaciones de reciprocidad con compañeras de vida, no con objetos ni productos de sus propias contradicciones...

Se supone que somos las mujeres las más dispuestas a acudir a una Psicoterapia. No sorprende demasiado que nos presentemos en la consulta psicológica expresando nuestros miedos, penas o necesidad de crecer personalmente.

Buscamos constantemente el sentido, los porqués, cuestionamos y asumimos responsabilidades hacia los demás, que nos pueden llevar a sentirnos desbordadas emocionalmente y tenemos la tendencia a asumir que todo lo que sucede pasa por nosotras.

Diversos tópicos nos encasillan en una identidad asociada a la hipersensibilidad cuando no a la fragilidad, a la vulnerabilidad o a la volatilidad de nuestras sensaciones. Se nos adjudica el derecho de llorar, de no saber, de necesitar.

Afortunadamente, hoy en día las mujeres estamos siendo capaces de despertar a un mundo que dormía en laureles de estigmas caducados y vemos cómo la sociedad está cambiando, gracias en parte a las voces femeninas que se han alzado en rechazo a la discriminación por género en los diferentes ámbitos.

Por fortuna también, existen hombres dispuestos al nuevo reto, cansados de actuar el rol contrario, el de la fuerza inamovible, el de la ultra racionalidad, de la dureza incluso, del poder, la competitividad o la pura y dura inconsciencia.

Hombres deseosos de relacionarse de forma adulta con mujeres, sin miedo y sin torpeza.

Hombres que alimentan relaciones de reciprocidad con compañeras de vida, no con objetos ni productos de sus propias contradicciones.

Hombres que prefieren convivir con mujeres reales y no con ideales sacados de ajenas fantasías.



Por fortuna también, existen hombres dispuestos al nuevo reto, cansados de actuar el rol contrario, el de la fuerza inamovible, el de la ultra racionalidad, de la dureza incluso, del poder, la competitividad o la pura y dura inconsciencia.

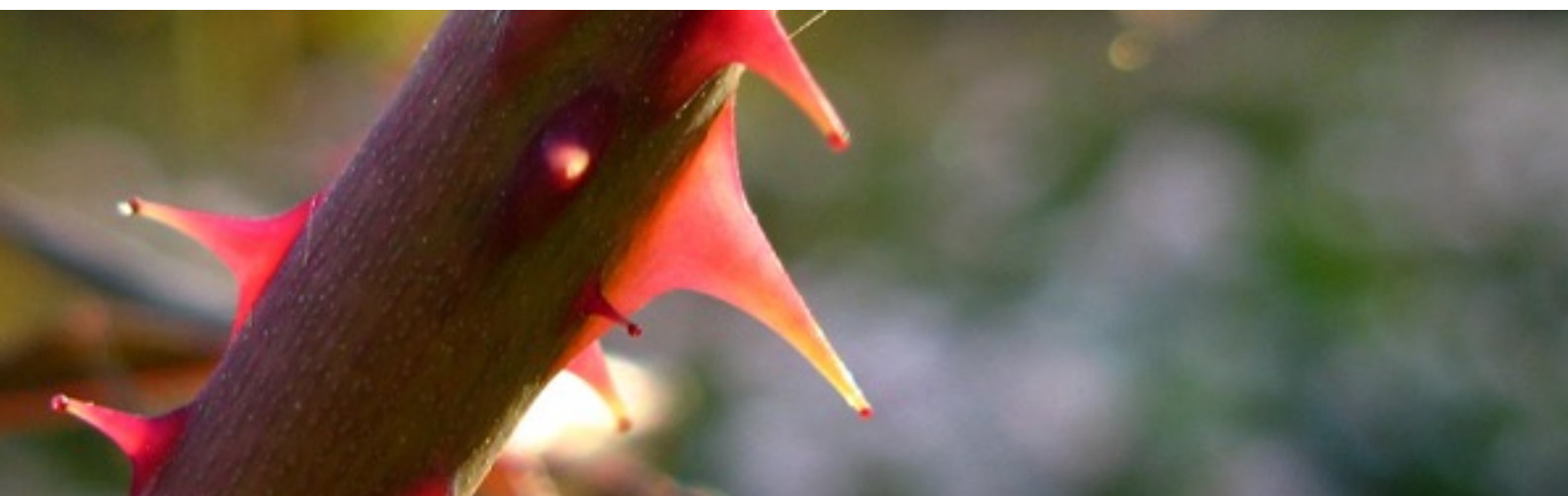
Me alegra darme cuenta de que la proporción de hombres y mujeres que acuden a mi consulta de **Psicoterapia Carácter** es equilibrada. Me agrada la actitud que encuentro cada vez más frecuente de querer y de poder encontrarse con sigo mismos, de trabajar con los bloqueos del carácter, de buscar recursos personales para resolver una u otra problemática individual, de pareja o familiar.

Porque la **Psicoterapia** no se basa en tópicos. Es un lugar seguro para perderse y encontrarse, para sentirse tal como se está, para expresar lo que se siente, para recuperar las vías naturales de expresión de las emociones.

Porque el **carácter** es el que es y no toma en cuenta si eres hombre o mujer. La *coraza caracterial y muscular* aprisiona y limita por igual y su medida no está en el color, el sexo o el conocimiento racional sino en su capacidad de distorsionar las funciones naturales, necesarias para una vida saludable.

La Psicoterapia está para recuperar nuestra propia humanidad, para disfrutar de la alegría de vivir, para llorar lo que duele y liberar lo que oprime. ■

[Ver entrada en el blog](#)



Con la expectativa de que las cosas mejorarán, a veces se pasa el tiempo enfrentando relaciones difíciles. Siempre nos enseñan algo, por supuesto, porque en el camino no hay lección que no valga, pero podemos pensar que la vida no está hecha sólo para atravesar dificultades.

Mira el artículo completo: ***Relaciones Difíciles... Así NO son las Cosas***

Motivos de Consulta

Hay ocasiones en que sentimos la necesidad de un apoyo psicológico. Esto no tiene que ver con que seamos más o menos fuertes o inteligentes. Más bien supone una actitud de humildad y de respeto por uno mismo

No siempre es clara la señal de necesitar **ayuda psicológica**. Se supone que uno tiene que luchar y sacarse las castañas del fuego en soledad. Se supone que hay que enfrentar la vida sacando pecho y conteniendo el aire.

También se supone que la vida está para disfrutarla y que uno no debería invertirla en intentos frustrados de escapar de los conflictos.

He hecho una lista de los diferentes motivos por los que las personas buscan ayuda psicoterapéutica, basándome en mi experiencia profesional. Para entrar en detalle sobre cada uno de ellos, sugiero acceder a otros artículos del blog aquí: [Terapia Reichiana](#)

Duelo por diferentes motivos: separaciones de pareja, muerte, abandono, duelo migratorio

- Depresión
- Conflictos de pareja
- Dificultad de establecer relaciones afectivas satisfactorias y duraderas

- Dificultades en la vida adulta por abuso sexual en la infancia
- Falta de proyecto y de sentido
- Consciencia de dificultades relacionadas con el carácter
- Soledad no deseada
- Dificultades para controlar los impulsos
- Bloqueo emocional
- Dificultad para tomar decisiones
- Ansiedad
- Dificultades de socialización
- Confusión respecto a la crianza de los hijos
- Deseo de evolución personal
- Experiencias de acoso laboral
- Experiencias de maltrato físico y psicológico
- Deseo de revisar actitudes machistas y violentas
- Dificultades en la elección del proyecto profesional y laboral
- Procesos propios de la adolescencia
- Dificultades en el funcionamiento sexual

- Dificultades en el desarrollo del proyecto migratorio
- Dependencia emocional insana
- Adicciones “permitidas” (al trabajo, a las compras, a la limpieza, a internet...)
- Anorexia y bulimia
- Reacciones psicósomáticas (insomnio, fatiga crónica, problemas digestivos, fibromialgia...)
- Pensamientos repetitivos

Como podemos ver, no es raro tener motivos para buscar ayuda. Lo raro es no tenerlos y mucho más raro no buscarla aún teniéndolos.

Hay otras formas de afrontar las dificultades sin necesidad de escapar de ellas y para eso está la Psicoterapia que, dicho de paso, es algo muy diferente de los programas de entrenamiento para aprender a manejar las emociones según pautas delimitadas y ejercicios para hacer en la semana.

La Psicoterapia no tiene un fin educativo y no ofrece recetas para ser luego aplicadas en la vida “real”. Lo que hace la Psicoterapia es ofrecer la posibilidad de que la persona

en dificultades recupere **su propio** **propio** **capacidad** de gestionar la vida de forma saludable. Por esto es que no es un adoctrinamiento para que quien acude acabe convirtiéndose en un clon de su terapeuta ni es una escuela para aprender a ser persona.

Buscar ayuda psicológica no nos convierte en personas débiles y tampoco nos salva de la gestión de la propia vida. Lo que sí puede suceder es que lleguemos a conocernos lo suficiente para recuperar la capacidad de vivir con entusiasmo, aún en medio de las tempestades.

En una Psicoterapia la persona es en todo momento dueña y responsable de su propia vida y el/la Psicoterapeuta es quien le acompaña en un proceso de autoconocimiento y quien ofrece las herramientas para que ese proceso se desarrolle en las mejores condiciones.

Como Psicoterapeuta, he elegido posiblemente la vía difícil, pero también la que considero más viable para un buen fin y la más apasionante al tener el privilegio de acompañar el desarrollo de los procesos, mientras la tentación

de dar respuestas rápidas se ve afortunadamente frustrada al imponerse el respeto por el ritmo y la singularidad de la persona en análisis.

Buscar ayuda psicológica no nos convierte en personas débiles y

tampoco nos salva de la gestión de la propia vida. Lo que sí puede suceder es que lleguemos a conocernos lo suficiente para recuperar la capacidad de vivir con entusiasmo, aún en medio de las tempestades. ■

Ver entrada en el [blog](#)

Tomar consciencia de la muerte nos puede poner de cara con nuestros más oscuros rasgos de carácter. Entraremos en territorios nunca antes transitados, pero nos dará una claridad más nítida sobre el sentido de la vida.

Mira el artículo completo: **“Ansiedad ante la Muerte”**

Las alternativas terapéuticas se apoyan en la sistemática de la Psicoterapia Reichiana y se seguirán llevando a cabo tanto en la nueva consulta de Dénia como en la habitual de Valencia.

(Ver)



Cuidar de los Demás...

compulsivamente

Llegas de visita a la casa de tu amiga, dispuesta a pasar una tarde agradable. El propósito no dura más que unos minutos, cuando un diablillo interior te hace levantar del sofá para empezar a limpiar su casa, hacerle la comida, cuidar de sus niños, recoger la mesa, lavar los platos

Tomas cualquier dificultad ajena como algo personal, como si aquello te estuviera sucediendo a ti y no a otra persona y sufres más que si el problema fuera tuyo.

Tienes un imán para aquellas relaciones que te exigen cada vez más y más... atención, afecto, dinero, tiempo, esfuerzo, ayuda...

Te sientes mal cuando alguien te ofrece apoyo, te atiende o se preocupa por ti. Te sientes más que mal cuando experimentas el hecho de que, por momentos, nadie te busca ni recibe tus ofertas de cuidado, llevándote incluso a insistir en dar lo que no se te ha pedido o no se te ha aceptado previamente.

Una persona muy querida está en el hospital luchando por su vida. Te

dedicas a cuidar de ella y de la que está a su lado y si es posible de todo el personal de la sala. Estás tan ocupado/a que no tienes ni un minuto para darte cuenta de lo que sucede contigo.

Seguramente se dice de ti que eres una gran persona. Y por supuesto que así será. Pero en tus ratos de soledad descubres que algo no va tan bien como parece. Que una tristeza, una rabia, un vacío se asoman a la consciencia y no hay manera de devolverlos a su sitio, donde supones que deberían quedarse ocultos.

Ayudar a los demás es parte de nuestra naturaleza. Nos gratifica y nos hace sentirnos útiles. Sin embargo, algunos matices nos hacen pensar en el cuidado compulsivo hacia los demás, que supone una exageración en el acto de cuidar, mezclado con un posible sufrimiento por lo que está pendiente de llorar en la vida personal.

Lo muestra con claridad J.Bowlby, en su libro *La Pérdida*, el último de tres volúmenes en los que habla también del apego y de la *separación afectiva*. (Ver bibliografía completa en la [biblioteca](#))

Además de otras posibles respuestas, el **cuidado compulsivo hacia los demás** se relaciona con la experiencia de haber perdido a una persona muy cercana, cuyo dolor ante la pérdida no se vivió conscientemente.

Al fin y al cabo, esta forma de no vivir los duelos sigue estando muy bien vista socialmente: *¡Qué bien lo lleva, nunca está triste ni se lamenta por su pérdida!* Y también está bien vista la actitud de cuidar de los demás a costa del propio bienestar: *¡Ha encontrado su consuelo cuidando de la gente sin parar!*

Por esto es que muchas veces, detrás de los duelos no resueltos permanece oculto un distorsionado equilibrio que puede traer más problemas que soluciones.

Los problemas no tienen que ver con cuidar de los demás. Tienen que ver con cuidar **compulsivamente** de los demás quieran o no quieran, se pueda o no, se necesite o no.

¿A quién se cuida compulsivamente?

Por lo general, las elegidas son personas con vidas difíciles o tristes



con alguna desventaja o perturbación y no es de sorprender que hayan sufrido pérdidas afectivas importantes.

En estas relaciones es fácil representar el rol de brindar cuidados en exceso y al menos durante un tiempo esta ayuda puede resultar muy valiosa. Pero como todo proceso tiene su evolución, llega un momento en que la relación se

¿Tienes un imán para aquellas relaciones que te exigen cada vez más y más... atención, afecto, dinero, tiempo, esfuerzo, ayuda...?

torna posesiva e incómoda haciendo sentir a la persona ayudada prisionera de quien necesita mantenerse en el papel de cuidador, aunque ya no sea necesario.

Porque este tipo de cuidados nunca es gratuito. Recibir también trae un costo aún cuando el regalo venga envuelto en papeles de colores. En realidad... ¿quién está cuidando de quién?

Si vemos la situación invertida, podemos entender con que quien cuida compulsivamente se está *cuidando* de no sentir, de no llorar, de no vivir su drama, su dolor o su

miseria. Quien recibe sus cuidados, dándose cuenta o no, está ayudando a fortalecer esa coraza, ese carácter, esa defensa.

¿De dónde viene la compulsión a cuidar de los demás?

Como en todo lo relacionado con el carácter, tenemos que remontarnos a

la biografía. Pensamos que los niños y las niñas no hacen más que jugar y que como son pequeños no se dan cuenta de nada. Y sí, deberían dedicarse a jugar si les dejáramos ser niños/as. Respecto a darse cuenta, ellos se enteran y mucho.

Si cuidar de los demás se establece como un patrón de conducta en este momento evolutivo en que lo que toca es que le cuiden a uno, la tendencia posterior será la de establecer relaciones en las que de una manera u otra se repita esta dinámica.

Y así es como ya en la vida adulta se eligen compañeros/as que necesiten y acepten ser cuidados compulsivamente. Amigos y amigas que reclaman atención constante. Roles familiares en los que cuidar de los demás parece ser la misión más importante. Profesiones y trabajos con alta exigencia en el cuidado.

Algunas profesiones vocacionales como el trabajo social, la enfermería, la medicina o la psicología, entre otras, pueden ser la elección de quienes han preferido vivir el sufrimiento de los demás antes que el propio. Este es uno de los motivos por los que se hace imprescindible la Psicoterapia para psicoterapeutas en formación y en ejercicio, en función de la calidad del trabajo y del bienestar de las personas implicadas en los procesos terapéuticos.

Bowlby analizó cómo algunas experiencias de la vida infantil predisponen a prodigar cuidados compulsivamente.

Una de ellas es un maternaje intermitente o inapropiado durante la niñez temprana, que puede culminar en una pérdida total:

Esto quiere decir que el niño o la niña han carecido de una relación de apego

estable y seguro, que le proporciona contención y transparencia. No se limita a la presencia física sino que también incluye la calidad del contacto, la posibilidad de ofrecer explicaciones apropiadas sobre las pérdidas, sin culpabilizaciones ni dobles mensajes.

Un ejemplo de esto es cuando la familia experimenta una pérdida y por desconocimiento se elude el tema frente al niño o la niña, pensando que lo mejor es no hacerle partícipe del duelo. Es la experiencia de muchos adultos que recuerdan su desconcierto ante la muerte de alguien cercano en la infancia y un añadido de esta experiencia se refleja en mensajes como: *“Tu padre (ausente) te está viendo y estará muy enfadado contigo”,* ó... *“Con ese comportamiento tuyo, tu madre no soportó sus dolores de cabeza”.*

Tampoco son raros los casos en los que el padre o la madre se ven tan desbordados por su propio duelo, que no pueden atender las necesidades emocionales del hijo o la hija, lo cual no

resultaría especialmente problemático si existiera una figura de apoyo sustituta que reemplazara temporalmente al padre o madre en duelo.

Otro ejemplo es cuando el niño o la niña se ve presionado/a para cuidar de un padre o madre solo/a, ansioso/a o enfermo/a, bajo justificaciones como que los hijos deben cuidar de sus padres o que los pequeños son responsables de las dolencias de los mayores.

J. Bowlby muestra diferentes casos en que esto sucede y algunos de ellos los podemos observar actualmente en las consultas de Psicoterapia, cuando indagamos en los **motivos por los que una persona tiende a cuidar compulsivamente de otras,** estableciendo relaciones amorosas, de amistad o laborales que reflejan con diferentes matices sus experiencias infantiles de cuidado basado en el deber y en la culpabilización.

Niños y niñas que desde muy temprana edad se convierten en especialistas del cuidado y de la represión en la expresión de sus necesidades y sentimientos. Adolescentes y adultos que en lugar de mostrarse tristes y desear apoyo y amor para sí mismos, se preocupan intensamente por la tristeza de otros llegando a hacer hasta lo imposible por ayudarles y sostenerles.

Mirar dentro de nosotros/as mismos/as nos permitirá encontrar aquellas respuestas que tantas veces buscamos fuera, porque en la propia historia reside el más certero oráculo y en nuestro presente se encuentra la mejor herramienta para curar esas heridas que sangran, aún sin verlas. ■

Ver entrada en el [blog](#)



Nuestro cuerpo y nuestra mente tienen los recursos necesarios para superar los traumas. Sólo hay que darles tiempo y confiar en la naturaleza de nuestro sistema. Y si por cualquier motivo se cierran las vías de descarga del estrés producido a pesar del paso del tiempo, siempre se puede buscar ayuda para recuperar las funciones que lo permitan.

Mira el artículo completo: ***“Después del Trauma”***

Cuando sientes que no Importas

¿Has tenido alguna vez la sensación de no importar a nadie? ¿La imagen de que si te sucediera algo y dejaras de existir, no pasaría nada extraordinario o incluso que pocos se darían cuenta de tu ausencia?



Esta sensación tan frecuente no es natural. Se supone que estamos hechos para acompañarnos en el camino de la vida y aunque la soledad elegida o a veces impuesta puede resultar enriquecedora, necesitamos compartir nuestras vivencias con los demás.

Y las compartimos. A pesar del aislamiento social que sufrimos gracias al modelo de vida que hemos diseñado, siempre encontramos alguna rendija para experimentar el encuentro interrelacional.

Pero aún así, el sentimiento de soledad no sólo permanece sino que muchas veces se acrecienta y llega un momento en que la insatisfacción se infla en una proporción paralela a las posibilidades de comunicación que tenemos.

¿Qué es lo que en la vida cotidiana hace sentir a algunas personas vacías e insignificantes?

Ante la infinidad de posibles respuestas sería necesario un análisis personalizado ya que una persona puede sentirse desolada en el mismo momento y en la misma situación de otra que se siente bien acogida. Aún así, hay algunos hábitos, mensajes sociales y modas que no parecen estar ayudando a nadie a sentirse cómodo en un ambiente cada vez más denso e impersonal. Veamos...

Hacer, hacer y hacer...

Es la reina de la lista y la trampa más peligrosa, a mi modo de ver. La cantidad de actividades diarias y la dinámica de hacer y hacer sin parar nos ha llevado a una especie de aislamiento general mientras nos perseguimos a nosotros/as mismos/as en un auto acoso insostenible.

Esta actitud está perfectamente justificada con aquel mensaje social sacado de la más antigua escuela que premia a los luchadores, a los héroes y heroínas sacrificados/as que se

Conocerse, fortalecerse desde adentro y de verdad, investigar en uno mismo y tomar posiciones activas frente a lo que sucede es la mejor manera de crear otra forma de estar en un mundo que sí, se puede mejorar.

esfuerzan sin perder tiempo en actividades ociosas. Virtuosos/as, maravillosos/as, encantadores/as... y solos/as.

Compite y triunfarás...

Las nuevas tendencias aportan un *plus* convirtiendo el hábito de ir por la vida con la lengua afuera en un peaje para llegar al éxito, ganado pulso a pulso entre el sobre esfuerzo y la competitividad que anula automáticamente cualquier posible relación auténtica.

Sabemos que la colaboración es infinitamente más eficaz que la competencia pero parece muy difícil de instaurar, pues si no lo fuera ya sería una obvia forma de convivir. O tal vez se necesitan perdedores para que otros puedan sentirse de vez en cuando grandes, poderosos, superiores... y tantas veces vacíos, solos e insignificantes.

Un poquito más...

Llegaste a la meta y te la cambiaron... un poquito más allá. Y al llegar de nuevo la volvieron a cambiar. No hay tiempo para sentir el delicioso placer del trabajo cumplido ni para reponerte de los esfuerzos, elaborar las experiencias o integrar los conocimientos. Siempre hay algo más allá por alcanzar y tú nunca serás suficiente pues siempre tendrás algo por lograr.

Cada vez más hábil y eficiente, con más retos, récords marcas y plusmarcas. Cada vez más esa sensación de inutilidad se aleja del sueño de cumplir unas expectativas creadas alrededor de lo que eres... "simplemente" un ser humano.

Siempre hay algo y alguien mejor...

En la misma línea, hay que tener lo máximo y lo último pero como todo cambia nunca es suficiente. Muy pronto saldrá un objeto mejor que el que se estrenó hoy. También habrá una mujer y un hombre más guapa/o, mejor vestida/o, más simpática/o, más inteligente o con mejor cuerpo según las normas del momento.

Así es como el ideal se aleja cada vez más de la realidad y se convierte en el enemigo que aparece burlescamente en las peores pesadillas, aún en la vigilia cuando el espejo sólo muestra la constatación de que lo que hay es lo que es.

A quienes no les gusta esta mirada suele sucederles que el odioso espejo les devuelva una imagen de invalidez y un menor merecimiento por la atención de nadie.

Si tienes y funcionas, vales...

Tristemente hay quienes han comprobado la realidad de esta cruel sentencia. Cuando el valor personal se vincula con la capacidad de tener y funcionar todo va muy bien mientras las posibilidades respaldan la exigencia, como una especie de dote para ser bien recibido en una comunidad.

Pero cuando la vida da un giro y ya no se tiene ni se puede funcionar, como por arte de magia el millón de amigos se convierte en unos cuantos contados con los dedos de la mano y las oportunidades para aparecer en la esfera pública, antes abierta de par en par, se minimizan hasta cerrarse a veces definitivamente.

Estas personas se preguntarán a menudo si en realidad importan. Y yo me pregunto lo mismo... ¿Importan?...

¿Por qué alguien va a creer que importa en un entorno que por activa y por pasiva le está transmitiendo lo contrario?

Y además...

¿Si uno no le importa a nadie, para qué tomarse el trabajo de llegar a tiempo a los sitios, cumplir los compromisos, contar con los demás?

¿Para qué participar, opinar, proponer?

Por eso en vez de convencer, aconsejar, cambiar consciencias, a mi parecer existe una opción más respetuosa. Consiste en acompañar a quien siente

vacío, inutilidad o invalidez a encontrar SU propia consciencia, SU manera de estar mejor, transformando su mundo interno a través del íntimo encuentro consigo mismo.


Para esto no es suficiente con hablar y escuchar. Hace falta recuperar el contacto con las emociones a través del cuerpo que conoce la ruta hacia lo que hay más allá del carácter, de las defensas que impiden gestionar las relaciones de una manera flexible y natural.

Con esta opción –fundamental en la Psicoterapia Carácteranalítica– no va a cambiar al menos de inmediato el mundo que presiona, oprime y exige. Pero sí podrá cambiar la manera de reaccionar a sus

mandatos y al conocerse cambiará también la imagen de sí mismo, fortaleciendo una identidad debilitada por los reiterados maltratos cotidianos y abriendo puertas hacia las diversas posibilidades en el encuentro con los demás.

Conocerse, fortalecerse desde adentro y de verdad, investigar en uno mismo y tomar posiciones activas frente a lo que sucede es la mejor manera de crear otra forma de estar en un mundo que sí, se puede mejorar. ■

[Ver entrada en el blog](#)



Si somos capaces de sentirnos parte de este momento social y no sólo consumidores de noticias, podremos tomar posiciones autónomas y responsables, elegir con libertad y por supuesto debatir abiertamente mientras respetamos las opciones divergentes, porque la salud no debería ser objeto de lucha sino derecho de todos y de todas.

Mira el artículo completo: ***“De Purismos y Realidades”***

Suicidio

... Un tema para hablar

Hay quienes sienten miedo con sólo mencionar la palabra, como si al hacerlo estuvieran llamando a los demonios. Mientras tanto, la situación se sale de las manos en sociedades cada vez menos dispuestas a hablar claro.

Llegó a mis manos el libro “Hablemos del Suicidio”, del periodista vasco Gabriel González Ortiz. Y aunque se refiere especialmente a la forma como los medios de comunicación tratan el problema, también habla de cómo sigue sin hacerse visible un programa de prevención más allá de aislados casos, mientras que poco menos de dos millones de webs y más de 500 mil vídeos cogen ventaja publicando contenidos con gran riesgo potencial para las conductas suicidas.

El libro me hizo reflexionar sobre mi posición profesional y personal al respecto. Comparto estas reflexiones con el ánimo de abrir un espacio de análisis que, como siempre, no pretende ser exacto ni totalitario sino abierto a los diferentes puntos de vista.

¿El suicidio es una decisión particular que merece repulsión, respeto o admiración? o... ¿es un problema social que hay que prevenir como cualquier otro?

Conocemos los hechos el día en que una persona decide quitarse la vida. Pero los antecedentes que han llevado a poner el punto final, para muchos es un gran misterio. Nos debatimos entonces entre la idea del pecado o el delito de quitarse la vida y la visión idealizada del suicidio como un acto de romanticismo, valentía o heroísmo.

Sea como sea, no resulta agradable la idea de acabar con la vida como única salida de un atolladero. A mi parecer resulta más interesante detectar los motivos que llevan a alguien a plantearse esta solución y ver si hay alguna alternativa más acorde con la tendencia a la vida que hace parte de nuestra naturaleza humana.

Porque por mucho que estiremos nuestras convicciones y valores, el suicidio es un drama muchas veces evitable, no sólo para la persona que decide consciente o inconscientemente acabar con su vida, sino también para quienes se quedan en el limbo del desconcierto, preguntándose qué pasó.



Cada suicidio supone la muerte de una persona que posiblemente no tenía que morir, el dolor de otras que seguramente no podrán comprender nunca sus motivos y el fracaso de una sociedad que insiste en ignorar sus evidentes signos de autodestrucción.

10 personas se quitan la vida a diario en España y 3000 en todo el mundo. El suicidio no sólo es un asunto personal

Hablar, hablar y hablar del suicidio es la primera vía de prevención. Entender sus hilos ayuda a abrir el horizonte para no quedarse en el suceso concreto, en la impotencia y en la histeria colectiva.

sino un problema social y de salud pública al que deberíamos plantarle cara.

¿Por qué se suicidó si lo tenía todo?

Obviamente uno no se suicida por capricho o por vivir la experiencia y contarla después. Una persona se suicida, en principio, por no sentirse satisfecha con la vida. Esta sensación se puede manifestar de mil maneras como es el deseo de escapar del sufrimiento, la necesidad de dejar de ser una carga para otros, la sensación de no importar a nadie, conflictos familiares, cansancio con la vida, problemas económicos, soledad, impotencia al sentirse incapaz de superar un límite, una adicción, un duelo...

Estados emocionales, experiencias tan personales y tan ajenas para los demás que es muy fácil pensar cuando no se viven en la propia piel: *"este no es mi problema, que cada uno se apañe como pueda"*.

Pero es que cuando hablamos de emociones y de sentimientos también estamos en el terreno de lo social y sí, ese también es nuestro problema.

Un ejemplo que me impactó leyendo el libro es el de la reciente creación de un cargo ministerial en Reino Unido, cuyo fin consiste en lidiar con la problemática de la soledad como cuestión de Estado. Esta decisión se fundamentó en estudios que muestran cómo la soledad es tan perjudicial para la salud como fumar 15 cigarrillos al día.

Así que no adelantamos mucho si nos dedicamos a atacar el suicidio como si fuera un enemigo salido de las entrañas del demonio, mientras permanecemos indiferentes a la soledad, el aislamiento y la desconexión social que apaga nuestras miradas.

Porque la sinsalida que lleva a quitarse la vida no responde a una sola causa y este es uno de los errores que suelen cometerse al informar o intentar prevenir el suicidio.

Avisos hay muchos (9 de cada 10 personas que se quitan la vida dejan señales por el camino), pero oídos dispuestos a escuchar suelen ser más escasos ya que hablar del suicidio no es precisamente el mejor tema elegido en una sociedad que prefiere dar la espalda a la realidad del sufrimiento.

¿Por qué evitamos hablar del Suicidio?

En general, el tema de la muerte no suele ser uno de los preferidos en las reuniones familiares y sociales. Pero cuando se trata del suicidio el desconcierto aumenta y se opta fácilmente por el silencio.

El temor más grande es a producir un efecto contrario al deseado como sucede con otros temas, por ejemplo cuando un padre o una madre se niegan a informar a sus hijos e hijas sobre los métodos anticonceptivos pensando que así les estarán empujando a tener relaciones sexuales, o cuando se piensa que legalizar las drogas nos convertirá a todos en drogadictos.

Miedo a perder las riendas, el control, la autoridad. Miedo a mirarse a sí mismos/as y correr el riesgo de descubrir los propios demonios internos. Miedo a hablar, encontrando en el silencio la única solución.

Sin embargo, quienes han sufrido la pérdida de un ser querido por suicidio no se cansan de pedir que se hable del tema abiertamente, con coherencia y con responsabilidad.

¿Y los que se quedan?

Según la Organización Mundial de la Salud, por cada fallecido por suicidio hay un promedio de 6 a 10 personas que se ven directamente muy afectadas por esta pérdida. Estudios más recientes elevan esta cifra a 25.

La dificultad para expresar la infinidad de emociones que aparecen en este duelo ya difícil, se recrudece al existir francamente muy pocos espacios de apoyo para la superación de la pérdida por el suicidio de una persona cercana.

En mi labor profesional más de una vez me he encontrado con la realidad del desamparo vivido por personas que sufren la pérdida de un ser querido por suicidio.

Personas que sufren el estigma social que tácitamente se le ha adjudicado al suicidio. Que se sienten culpables por pensar que si hubieran hecho o no hecho, dicho o no dicho esto o aquello, hubieran podido evitar el doloroso desenlace.



Pensarse, verse, amarse... ser. Abrir la percepción contaminada de inútiles mandatos. Mirarse en el espejo de la realidad y aceptarse inacabado/a. Mejorarse, por supuesto navegando entre límites y capacidades.

Mira el artículo completo: **“Depresión... ¿Cómo no?”**

Personas a quienes no ayudan arrogantes consejos ni saber que muchos otros se suicidaron, ni que uno sale adelante de toda desgracia, ni que allá donde esté el muerto va a estar mejor.

Personas que, en cambio, llevan tiempo buscando infructuosamente un alivio, una voz amable que les de un punto de realidad, la presencia de alguien que les ayude a comprender que la pregunta: *¿Por qué lo hizo?*, muy posiblemente no va a tener nunca una respuesta.

Personas que sufren una de las más dolorosas y ambiguas pérdidas que un ser humano puede vivir, mientras el mundo sigue girando de espaldas a ellas sin querer saber, ni oír, ni ver.

Suicidio y Medios de Comunicación

Mientras tanto, el tema se trata de forma contradictoria en los medios de comunicación. Un día se evita a toda costa y al siguiente se satura a todo el mundo con la noticia sensacionalista de un suicidio que vende, que causa interés por el morbo que provoca, como es el caso de gente famosa que decide quitarse la vida.

Gabriel González comenta que, dado el tratamiento erróneo por parte de los medios de comunicación después del

suicidio de Robin Williams, en los 5 meses siguientes la tasa de suicidios en Estados Unidos aumentó un 9,85% en hombres de 30 a 44 años y lo más llamativo es que el ahorcamiento como forma elegida de suicidarse aumentó un 32%. Lo que es aún más preocupante es que, a pesar de ser analizados hasta la saciedad, los errores cometidos por los medios de comunicación se mantienen hasta el momento y no sólo en Estados Unidos.

Hay otros ejemplos, lamentablemente no pocos en este y en otros países del mundo. Obviamente no se espera que una sola disciplina profesional sea capaz de abordar todas las connotaciones de una problemática psicosocial y por esto es que una voluntad de colaboración por parte de los diferentes gremios con funciones sociales y de salud sería una excelente estrategia para la prevención, reconociendo el suicidio como un problema de salud pública del cual se pueda hablar con normalidad, rigor y respeto. Para eso, romper el silencio es imprescindible.

Internet... ¿enemigo o gran aliado?

Como comentaba al principio son muchos, muchísimos vídeos y webs que publican contenidos con riesgo potencial para las conductas suicidas en internet. Vídeos y webs que

motivan, empujan y dan ideas para suicidarse según las preferencias de cada quien.

Parece que funcionan y de ellos podríamos aprender, porque va a estar difícil que Internet desaparezca de nuestras vidas. Ya no hay vuelta atrás y no tiene que haberla.

Se puede aprovechar el gran beneficio que este recurso nos ofrece para comunicarnos rápidamente con una cantidad infinita de personas, algunas de ellas fantaseando terminar con su vida, otras intentando levantarse de un intento fallido y otras buscando la manera de vivir después de la muerte por suicidio de un ser querido.

La Prevención del Suicidio como problema Social

Hablar, hablar y hablar del suicidio es la primera vía de prevención. Entender sus hilos ayuda a abrir el horizonte para no quedarse en el suceso concreto, en la impotencia y en la histeria colectiva.

Porque no se trata simplemente de convencer o prohibir. Eso es lo que faltaba, prohibir el suicidio como si se pudiera condenar al suicida después de morir.

Escuchar sin juzgar, sin culpabilizar, sin evadir el tema, sin ignorar o

menospreciar, sí funciona. Aceptar ayuda psicológica a tiempo y dejando atrás los prejuicios, también funciona.

Informar a la población sobre las señales de alarma y la forma de actuar es imprescindible ya que una atención a tiempo por parte del entorno puede resultar mucho más eficaz que una hora de atención médica o psicológica más tarde, eso cuando aún queda algo por hacer.

Por supuesto que prevención supone información y sobre todo formación. Hay estudios, investigaciones y experiencias previas en diferentes países que pueden servir de base para la creación de un programa integral y

permanente que reconozca las particularidades de los diversos grupos poblacionales, culturales, educativos, etc.

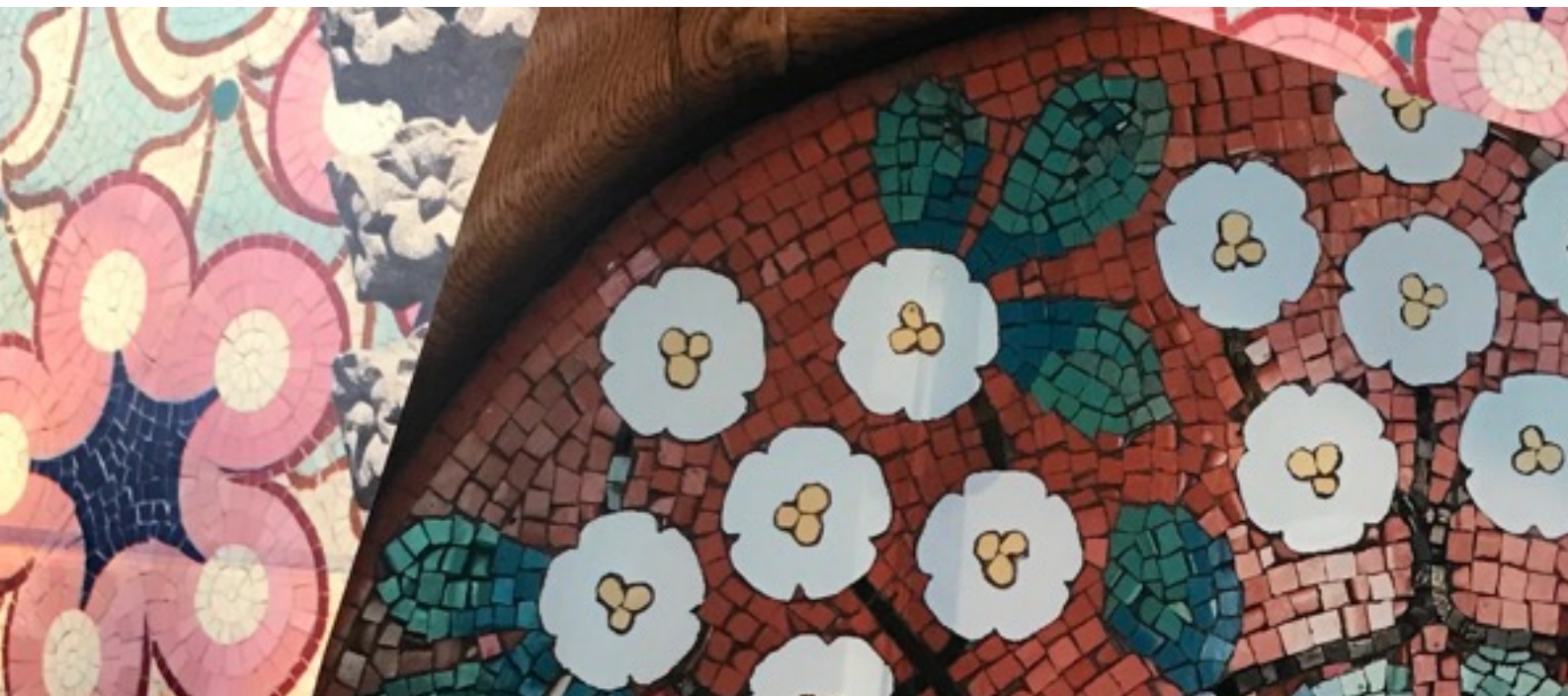
Desidealizar el suicidio es necesario. Aunque suicidarte parezca extraordinario, aunque te convierta en el/la protagonista de las redes sociales por un día (como mucho) con el *selfie* de cómo te tiraste de un séptimo piso o de un puente. Aunque te alivie pensar que después ya no sentirás, ni sufrirás ni tendrás que pensar en nada.

Hay que desidealizar el suicidio porque lo que sí es seguro es que dejarás un gran dolor en al menos un ser vivo de este planeta.

Hablemos pues, del suicidio y de lo que haga falta. Preguntemos, indagemos, escuchemos, pensemos juntos. En vez de perder la vida perdamos el miedo a comunicar todo aquello que nos impida amarla y disfrutar de ella. ■

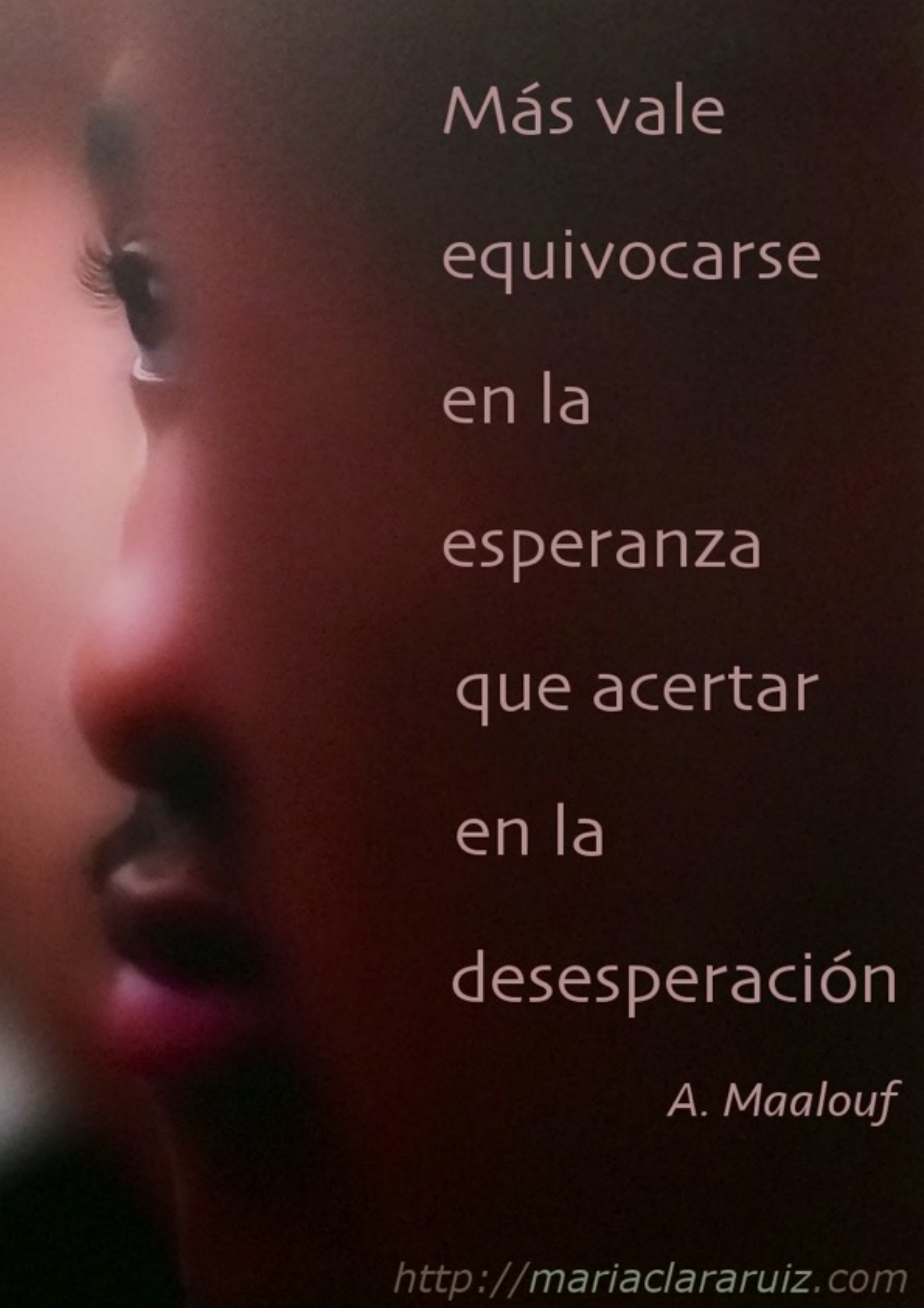
[Ver entrada en el blog](#)

NOTA: Escrito a propósito del libro “Hablemos del suicidio. Pautas y reflexiones para abordar este problema en los medios”. Autor: Gabriel González Ortiz. Ed. EUNSA. Pamplona, 2018



Una verdadera lucha consiste no sólo en debatir y criticar, sino también en estar presentes en nuestra propia vida, estirar los brazos e intervenir en lo que está a nuestro alcance, que no es poco.

Mira el artículo completo: **“Revolución Hacia Adentro”**

A close-up, profile view of a woman's face, looking slightly upwards and to the right. Her expression is contemplative or thoughtful. The lighting is soft, highlighting her features. The background is dark and out of focus.

Más vale
equivocarse
en la
esperanza
que acertar
en la
desesperación

A. Maalouf

<http://mariaclararuiz.com>

La Casa en el Cuerpo



Se puede conocer el espacio interior, limpiarlo, ordenarlo, amoblarlo, restaurarlo, decorarlo con intensas vivencias, reparar lo dañado, reciclar la basura o guardar en una bonita caja de recuerdos lo que fue, pero ya no es.

Dicen que la casa es un reflejo de nuestra identidad y debe ser cierto cuando, según cómo nos encontremos anímicamente, el espacio donde habitamos se resiente, se deprime o brilla con su energía móvil y pulsante.

Las interpretaciones salvajes que a veces se hacen de estas afirmaciones llevan a creer que si uno carece de recursos para tener una casa de revista, tampoco puede aspirar a una vida emocional saludable o que si uno no se consagra a los dictámenes a veces físicamente imposibles del *feng shui*, las malas energías van a habitar como almas en pena en nuestro espacio.

Sin descartar la belleza de una casa bien decorada o la mágica armonía de las técnicas orientales, tomar consciencia de nuestro mundo interior nos ayuda a hacer las cosas más simples o más complejas según por donde se mire.

Soñamos con espacios oscuros o claros, con cuevas o con castillos, con inundaciones o con vistas de soleados atardeceres. Con espacios claustrofóbicos o con lugares ligeros y bien ventilados, con sitios limpios o sucios, abarrotados de gente o solitarios.

Soñamos con lugares que muchas veces reflejan el interior de un cuerpo que habitamos... o que lamentablemente no

habitamos. El cuerpo que contiene un mundo interno físico y psíquico tan lleno de significado y tan singular, que no existen fórmulas ni recetas para entenderle como no sea abriendo puertas y ventanas, entrando pausada y respetuosamente pero con la mirada abierta para ver los tesoros que allí se esconden.

Se puede conocer el espacio interior, limpiarlo, ordenarlo, amoblarlo, restaurarlo, decorarlo con intensas vivencias, reparar lo dañado, reciclar la basura o guardar en una bonita caja de recuerdos lo que fue, pero ya no es.

Y así, a medida que se habita el cuerpo la sensación de encontrarse en casa donde sea que uno esté, permite sentir ese verdadero arraigo a una naturaleza que no conoce fronteras ni distancias.

Puede ser que haya llegado el momento de habitar el cuerpo. Puede ser que haga falta una buena reforma o simplemente reforzar las bases que sostienen nuestro mundo emocional.

Si es así, recuerda que no basta con pintar las paredes para que se vean bonitas, o arreglar la fachada mientras grietas y humedades debilitan ese espacio que te acoge y te contiene. Ese espacio que es tu casa... tu cuerpo... y la casa en tu cuerpo.



Ver entrada en el [blog](#)



Vulnerables al Abuso

Por mucho que lo neguemos, todos y todas alguna vez hemos experimentado ese malestar que queda después de habernos sentido abusados/as. Algunas personas lo viven permanentemente, otras de forma casual y puntual

Existen diferentes niveles en las experiencias de abuso, dependiendo del efecto que haya tenido en el cuerpo o en la estructura psicológica y por supuesto dependiendo de las consecuencias en la vida cotidiana.

Abuso es una palabra dura que denota una grave intromisión en la intimidad de una persona. Pensamos en el abuso sexual, en el acoso escolar o laboral, en el maltrato físico y psicológico. Y muchas veces también se encuentra tan soterrado en las relaciones personales que ya ni se ve.

Hablamos de víctimas y verdugos y cada vez más conocemos los rasgos de personalidades abusadoras, generalmente narcisistas que no conocen la empatía ni nada que no puedan ver en su propio espejo. Hay excelente material sobre los psicópatas, los manipuladores, los maltratadores, que nos ayudan a detectarlos.

Sin embargo, abuso sigue habiendo y muchas veces, mucha gente, se ve enredada en sus redes cuando ya es muy tarde para escapar.

Por esto es que así como nos ocupamos con tanto esmero de las personas que abusan, también es oportuno ocuparnos de quienes son abusados, no desde la perspectiva de la víctima a la que hay que defender (lo cual por supuesto es

En la mayoría de los casos se puede pasar de víctima a gestor/a de la propia vida Y siempre el poder de elegir nos permitirá tomar las decisiones necesarias para construir relaciones limpias, equitativas y libres.

imprescindible en algunas situaciones), sino de los aspectos que favorecen el abuso.

La primera condición es la vulnerabilidad. Y vulnerables somos todos en algún momento o situación en la vida. Pretender no serlo, nos trae otras complicaciones también preocupantes.

El bebé es vulnerable y esa es su naturaleza. Necesita por un tiempo que otro ser humano satisfaga sus necesidades básicas y de ello depende su vida.

El niño, la niña, el/la adolescente también lo son y lo seguirán siendo al menos hasta que su desarrollo evolutivo les permite volar por cuenta propia.

Cuando amamos somos vulnerables. Es el perfecto estado para ser inexplicablemente felices y/o profundamente heridos/as.

Hasta ahí parece natural nuestra condición de vulnerabilidad, siempre que decidamos por la vida y no por la *muerte en vida* previsible, rígida y estática.

Hay otros momentos y condiciones más circunstanciales, que pueden colocarnos en un estado ya no sólo de vulnerabilidad sino también de debilidad y a los cuales es necesario prestar atención para prevenir desastres en la vida práctica y emocional.

La lista es larga, inacabable. Podemos ver algunas situaciones en que la vulnerabilidad cercana a la debilidad puede convertirnos en presa fácil para una situación de abuso:

→ **La soledad.** Cuando estamos solos y esta soledad no es elegida, es posible caer en la tentación de sentirnos al menos un poquito acompañados/as sin demasiados criterios respecto a la calidad de la compañía.

→ **La enfermedad.** Cuando no contamos con los recursos físicos o psíquicos necesarios para llevar una vida autónoma, es apenas lógico que con frecuencia nos encontremos expuestos/as a la voluntad de otra persona.

→ **El duelo.** Una mano amiga, una compañía casual o permanente siempre viene bien en estos momentos. Aliviar la pena aunque sea temporalmente puede resultar más importante que elegir con quien se comparte la experiencia.

→ **La inexperiencia.** Aprender algo siempre exige un proceso. Y encontrar quien le ayude a uno a subir la escalera puede parecerse al milagro de encontrar un vaso de agua en el desierto.

→ **Las crisis.** Crisis personales, económicas, evolutivas, vitales. Momentos de desajuste y caos que parecen borrarse de un plumazo cuando alguien aparece a “salvarnos” de tan desagradable momento.

Como decía antes los ejemplos son infinitos. Lo que hay que recalcar es que no somos menos válidos/as por experimentar estos momentos y tampoco que todo el que pasa por ahí es víctima de abusos.

Recordemos que la manera como vivimos las experiencias están marcadas por nuestra historia personal y que una fuerte identidad no permitirá que las tormentas vitales nos derrumben, aunque nos hagan tambalear una y mil veces.

La solución no está, entonces, en activar el modo desconfiado y paranoico o en dedicarse a evitar la soledad, a aislarse cuando se está enfermo, a vivir el duelo a solas, a sacarse las castañas del fuego sin contar con nadie cuando se empieza un camino o a hartarse de la propia frustración en los momentos difíciles.

Una buena idea es, aún en esos momentos y siempre que sea posible, hacerse cargo de la propia vivencia y gestionarla, eligiendo con consciencia los apoyos y evitando convertirse en objeto de quienes necesitan abusar de los beneficios que ofrece, sin saberlo, una persona que pasa por un momento de debilidad.

Sin embargo esto no siempre es fácil ni posible sin ayuda, precisamente. En ocasiones, el carácter nos lleva de forma inconsciente a alimentar relaciones que en vez de aportarnos salud, secuestran nuestra energía quitándonos

lo mucho o poco que nos queda.

Por esto es que prestar atención a los efectos nocivos o saludables de nuestras relaciones nos ayuda a decidir con quien compartir las más profundas vivencias y para esto es imprescindible conocer nuestras propias necesidades, nuestros ritmos y las motivaciones que nos llevan a sentirnos cómodos/as o incómodos/as en diversas situaciones.

En la mayoría de los casos se puede pasar de víctima a gestor/a de la propia vida Y siempre el poder de elegir nos

permitirá tomar las decisiones necesarias para construir relaciones limpias, equitativas y libres. ■

[Ver entrada en el blog](#)



NO es NO y a veces hasta la pregunta sobra. Algunos hombres equivocados en su relación con las mujeres ya han empezado a comprenderlo. Algunas mujeres alguna vez equivocadas en la relación consigo mismas hoy alzan sus voces ocupando por fin su lugar en un mundo aún por evolucionar.

Mira el artículo completo: "***NO es NO... y a veces hasta la pregunta sobra***"



La Incapacidad de Amar

“La cura de los trastornos psíquicos requiere en primer término el establecimiento de la capacidad natural de amar. Ello depende tanto de las condiciones sociales como de las condiciones psíquicas” –Wilhelm Reich–

Pensamos el amor. Sentimos el amor pero ... ¿Somos capaces de amar?

¡Qué pregunta! dirán algunos... ¡Por supuesto que soy capaz de amar! Basta con contar las veces que me he enamorado, mi talento para la seducción, la facilidad con la que ligo cada vez que salgo a la calle, los años que estuve en pareja o los que llevo, que no son pocos.

Lamento hacer de aguafiestas pero eso no garantiza que seamos capaces de amar. Permanecer en una relación de pareja, ser detallista, atractivo/a o

buen/a amante merece posiblemente una felicitación pero no necesariamente supone una garantía de la capacidad de amar.

Porque la capacidad de amar trasciende con abrumadora distancia los 10 tips que puedes encontrar en internet sobre cómo sacarse la medalla de oro en el arte del amor.

Lejos de pretender explicar aquí la compleja teoría reichiana en la que me baso para escribir esta entrada, me permito compartir algunas de las ideas que llevaron a W.Reich a afirmar que el amor (así como el trabajo y el conocimiento) debería gobernar nuestra vida ya que de ellos emerge la energía que permite nuestra existencia.

Psicoterapia Caracteroanalítica y Capacidad de Amar

Quienes eligen la Psicoterapia Caracteroanalítica como proceso terapéutico, con frecuencia llegan con la expectativa de descubrir por qué les resulta tan imposible dar y recibir amor y en vez de eso sienten desprecio, rechazo, culpa, vacío y de todas maneras grandes dificultades para implicarse en relaciones amorosas profundas, aún cuando les gustaría sentir lo contrario.

Cuando la coraza caracterial y muscular permanece rígida, ya podemos dar mil consejos, videos de relajación y clases magistrales de amor a los demás. Nada va a cambiar. Recordemos que no es que no se quiera... ¡ES QUE NO SE PUEDE!

Y querer pero no poder no lo hace a uno mala persona, pero sí alguien que sufre. Sufre de NO naturaleza, de NO vitalidad, de NO plenitud en el contacto

con las cosas y con las personas.

Porque cuando la coraza permanece rígida, son los mecanismos de defensa los que controlan el mundo emocional atrapado en sus mandatos y eso impide la posibilidad de gestionarlos dejando lugar a la experiencia del amor.

Un ejemplo fácil de comprender es el de quien anhela amar intensamente pero no puede debido a la represión de su sexualidad. Como cuando uno quiere gritar o cantar o caminar... pero no puede. Y cuando uno no puede amar tampoco puede odiar, con lo cual el mundo se convierte en un lugar estéril y desértico.

Pero en el desierto también pasan cosas. Por ejemplo un atisbo de posibilidad y acto seguido un miedo que bloquea esa posibilidad. O el

Saltan las alarmas cuando decimos que la Psicoterapia Caracteroanalítica es en sí misma una terapia sexual. No les gustan estos términos a quienes asocian sexo con algo sucio o pecaminoso y da morbo a quienes ven la palabra "sexo" en todo lo que se mueve y cause algo que denominan placer, pero que es muy diferente de lo que significa dentro del lenguaje reichiano.

La potencia orgástica no se limita al orgasmo que creemos experimentar en relaciones sexuales sin contacto emocional, ansiosas o llenas de sentimientos de culpa, en posturas incómodísimas, en ejercicios mecánicos para funcionar de maravilla en la cama o en la ansiosa búsqueda del punto G...

Textualmente, la potencia orgástica se

inocentes. Sobre esto escribió este clarificador párrafo:

"Este es el punto donde siempre se bloquean las discusiones y que hace tan difícil la lucha por una vida sana. A causa de ello mis adversarios argumentan al margen de la cuestión. Al hablar de sexualidad no pienso en un mecanismo neurótico de coito, sino en una relación sexual de amor; no en el orinar-en-la-mujer, sino en hacerla feliz. En otras palabras, si no diferenciamos los aspectos secundarios, no-naturales, de la sexualidad, de las necesidades naturales sexuales profundamente escondidas en cada persona, no podremos llegar a ningún lado". (W. Reich en "La Función del Orgasmo").

Así que si pretendemos expresar la capacidad de amar en la experiencia sexual mientras nos mantenemos ajenos a los aspectos caracteriales que nos impiden amar con naturalidad, podemos darnos infinitos golpes contra la pared que no lo vamos a conseguir.

Mientras no veamos los estragos que la doble moral, la educación autoritaria y la represión sexual han causado en nuestro sistema psíquico y bioenergético, difícilmente podremos desligar el disfrute sexual del sentimiento de culpa o el amor del sadismo que algunos acostumbran a llamar *placer*.

Porque cuando la sexualidad se vive con culpa, desprecio o con cualquier otro tipo de inhibición, lo que se manifiesta no es precisamente lo bien que alguien se lo está pasando sino un conflicto entre lo que debería salir con naturalidad y la percepción de que eso natural es malo.

Des-idealizando...

Podríamos pensar que quienes son capaces de amar, además de afortunados viven en la permanente gloria del amor, abiertos y fluidos e impermeables a cualquier mal momento o sentimiento doloroso.

La vida es larga o corta, según desde donde se la mire. Y sea como sea, el amor natural puede llenar nuestros espacios de salud e intensidad para una experiencia vital auténtica. ¡Por supuesto que vivir mejor es posible!

bloqueo en la expresión del amor y a la vez el odio por el miedo de expresarlo. O tal vez simplemente el no saber si se odia o si se ama.

A esto le llamamos ambivalencia y en la Psicoterapia Caracteroanalítica se puede descubrir, elaborar y resolver comprendiendo sus motivos y permitiendo su liberación en el cuerpo por medio del trabajo psicocorporal.

La Impotencia Orgástica

No falta todavía quien se acerque a un psicoterapeuta reichiano y sintiéndose muy listo le suelte algo como... "Los reichianos sólo piensan en el sexo... ¿no?".

refiere a:

[...] "la capacidad de entrega en el acmé de excitación sexual durante el acto sexual natural. En el caso de la impotencia orgástica la energía biológica está bloqueada y se convierte en fuente de manifestaciones de conducta irracional". (W. Reich en "La Función del Orgasmo").

Nos quejamos los terapeutas de aquellos erráticos comentarios que sólo reflejan ignorancia. Pero creo que nunca llegaremos a sufrir nada parecido a las difamaciones que en su momento enfrentó Wilhelm Reich, a quien algunos tacharon de perverso sexual y corruptor de jóvenes

Nada más lejos de la realidad.

Ser capaz de amar no supone estar siempre *bien*, dando besos y abrazos y diciéndole a todo el mundo que se le quiere. Se puede ser capaz de amar, estar muy alegre y también muy enfadado. Sentirse deprimido/a por una pérdida pero no roto ni perdido por ésta. Se puede amar y también odiar. Se puede ser humano y por lo tanto ser capaz de amar.

Lo que no se puede es decir que uno ama cuando está con otra persona en

la exigente expectativa, el control y la posesión, en la angustia, la culpa, el sometimiento, la manipulación, el chantaje o la amenaza directa o velada.

Porque estos no son más que la viva expresión de las defensas del carácter, cuyos motivos no son siempre los mismos para todo el mundo pero se pueden hacer conscientes en el proceso psicoterapéutico, donde se llega a comprender por qué la incapacidad de amar provoca otras reacciones como son la violencia, la

disfunción sexual, la plaga emocional y en todo caso la infelicidad.

La vida es larga o corta, según desde donde se la mire. Y sea como sea, el amor natural puede llenar nuestros espacios de salud e intensidad para una experiencia vital auténtica. ¡Por supuesto que vivir mejor es posible! ■

[Ver entrada en el blog](#)

Nota: Para la creación de este artículo me he apoyado en las obras de Wilhelm Reich: "El análisis del Carácter" y "La función del Orgasmo". Para profundizar en el tema sugiero acceder a su lectura. En la [biblioteca](#) de este blog encontrarás la referencia de estas y otras publicaciones tuyas así como de sus continuadores, gracias a los cuales el paradigma reichiano se actualiza permanentemente.

Tal vez esa luz más allá del muro que aprisiona te esté esperando para emprender un nuevo camino, paso a paso, construyendo una vida diseñada para ti.

Tú vas hacia allí o tú te quedas... Pero siempre eliges tú...

Mira el artículo completo: "[Cuando ya no crees en Nada](#)"

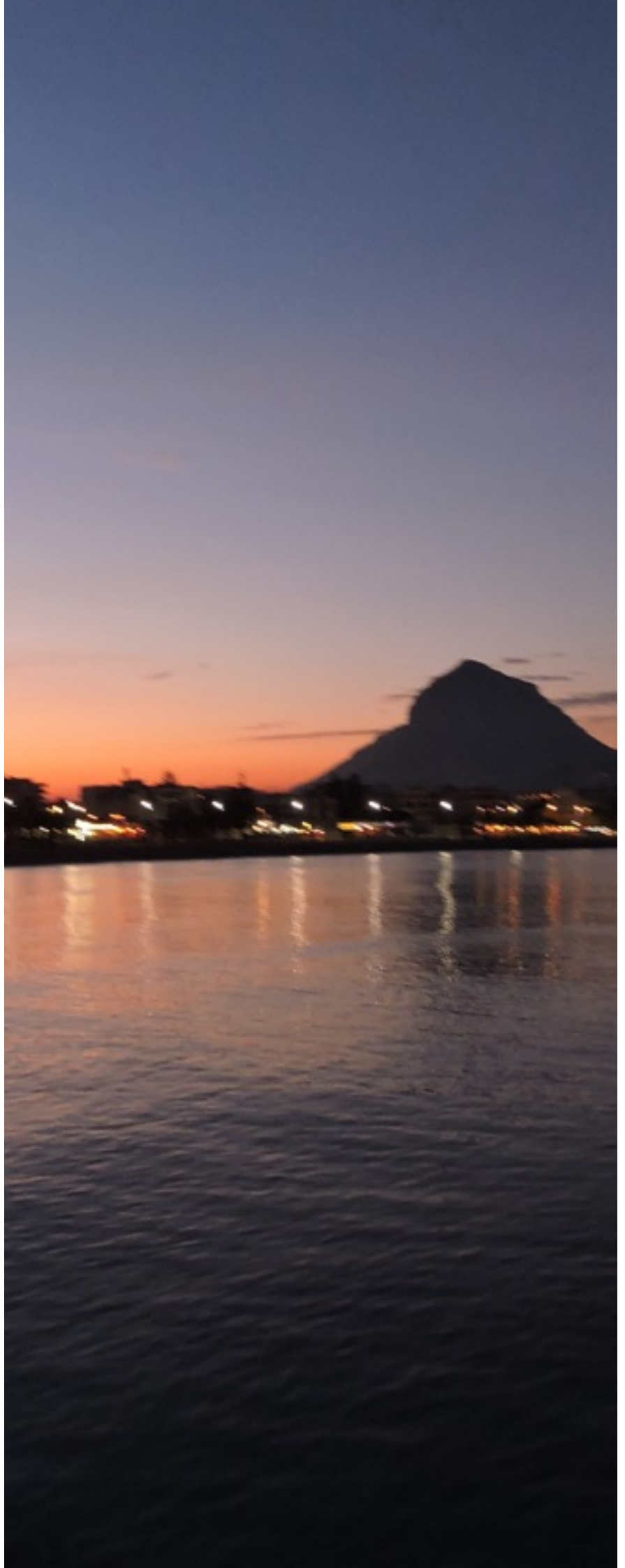
Secretos a Desvelar

¿Y quién no tiene secretos? Por supuesto que los tenemos. Algunos de ellos nos parecen inconfesables, otros más bien innecesarios. Nos gusta sentir que nos reservamos una parcela de intimidad, un espacio que nos permitimos habitar en la más absoluta soledad

Pero hay algunos secretos que claman por ver la luz. Son aquellos que hacen mella en el interior y pensamos que no habría nada más grande que encontrar a alguien capaz de escuchar por unos minutos, o por las horas que hagan falta, lo que nos oprime por dentro.

Cada uno y cada una de nosotros/as tiene al menos una historia que contar. Y tenemos una complejidad imposible de expresar en los cinco minutos que dura un saludo al amigo que nos encontramos en la calle por casualidad o a quien pronuncia un desconectado ¿cómo estás? mientras mira el reloj con las prisas de la vida cotidiana.

Se cree en ocasiones que a cada uno le toca lidiar con sus propios dramas y que compartirlos es una muestra de debilidad. Esto, sumado a la creciente tendencia a la individualidad de nuestros tiempos, hace que vivamos en un aislamiento a veces excesivo y que las experiencias dolorosas que podrían



Muchas veces el miedo impide revelar un secreto que nos preocupa. Miedo al juicio, al castigo, a no encontrar comprensión, a que la información se difunda y perder la intimidad.

ser vividas con cierta ligereza, se conviertan en motivos de sufrimiento crónico o innecesariamente intenso.

Cuando contamos algún secreto que ha estado haciendo daño en nuestro interior, podemos sentir casi de inmediato los efectos beneficiosos pues, aún sin darnos cuenta, éstos han estado buscando la manera de ser expresados y lo han hecho de forma inconsciente, ya sea por medio de sueños, de comunicaciones indirectas, de historias ajenas.

En realidad, al contar un secreto no se busca una respuesta ni un consejo, que incluso pueden resultar incómodos. Porque lo que se necesita es la revelación de algo que ha pedido ser desvelado y para esto es importante que la persona que esté al otro lado sea capaz de empatizar en una atmósfera de confianza y seguridad, porque si no fuera así, bastaría con una pared o una mascota.

Sobre los secretos se han hecho diversas investigaciones. Una de ellas muestra cómo el simple hecho de contar un secreto que ha estado minando la identidad y por lo tanto la autoestima, no sólo tiene como consecuencia un alivio psicológico sino que también tiene efectos como mejorar el funcionamiento del sistema inmune, reducir las visitas al médico o disminuir los niveles hormonales del estrés. (Pennebaker, 1985)

Entonces, la motivación para mantener oculto o para confiar un secreto a alguien interfiere en el nivel de bienestar.














En general, guardamos secretos para mantener nuestra reputación. Nos gusta presentarnos sin grandes sombras y depende de los valores que hayamos integrado, lo que nos parece vergonzoso o digno de admiración.

Sea lo que sea, mantener un secreto que nos resulta vergonzoso supone una fuerte carga cognitiva y emocional. Esto ya es bastante para plantearse un cambio. Pero es que además, esta carga puede acabar afectando la vida cotidiana así como la percepción, la capacidad de atención y concentración, la imagen de sí mismo/a y las relaciones con los demás.

Podríamos decir que hay dos tipos de secretos: Los que preocupan, avergüenzan, minan la autoestima y trastocan la identidad. Estos son los que vienen con un alto nivel de estrés. Los otros, aunque no tienen que ser menos grandes o importantes, no causan preocupación y ni siquiera hay necesidad de hablar sobre ello.

La clave entonces está en cómo nos afecta y no en la dimensión del hecho ni en su carga moral.

En el *Journal of Experimental Psychology* pidieron a alrededor de 1000 personas que contaran sus secretos más ocultos. Con esta información realizaron un estudio en el que mostraron cómo lo que no contamos suele estar relacionado con lo que está mal visto social o éticamente. Estos son sólo algunos de los secretos que guardamos:

-  Abortos y embarazos
-  Comportamiento sexual
-  Creencias o ideologías
-  Historias familiares
-  Insatisfacción con la pareja
-  Amores "inconfesables"
-  Insatisfacción o mal rendimiento en el trabajo
-  Estado de las finanzas
-  Aficiones poco comunes
-  Orientación sexual
-  Infidelidad
-  Relaciones ocultas
-  Traumas por abuso ya sea en la infancia o en la edad adulta (Abuso sexual, laboral, moral)

Muchas veces el miedo impide revelar un secreto que nos preocupa. Miedo al juicio, al castigo, a no encontrar comprensión, a que la información se difunda y perder la intimidad. Son miedos legítimos pero aún así resulta más perjudicial mantener el silencio. Tal vez habría que afinar al elegir a la persona adecuada para contar el secreto. La beata o el cotilla del pueblo no parecen ser los interlocutores adecuados.

Por supuesto que tenemos derecho a guardar nuestros secretos. Y sobre todo, somos libres de elegir a quién se los contamos.

Pero gestionar la vida también supone discernir cuáles de estos secretos se pueden quedar en la intimidad con salud y cuáles sería mejor sacarlos de dentro para que nos dejen vivir en paz. ■

[Ver entrada en el blog](#)

Hay algo que no está permitiendo que la energía fluya adecuadamente. La creatividad está estancada y la sexualidad suele ser insatisfactoria. Entonces, la fuerza de la energía vital placentera se encuentra bloqueada y busca su salida por medio de las repeticiones que sirven como intentos de descarga, pero que resultan frustrantes pues no son suficientes.

Mira el artículo completo: ***“Compulsión a la Limpieza”***.



El día que una mujer pueda no amar con su debilidad sino con su fuerza, no escapar de sí misma sino encontrarse, no humillarse sino afirmarse, ese día el amor será para ella, como para el hombre, fuente de vida y no un peligro mortal

Simone de Beauvoir

Rupturas, Cambios... Crecimientos

Como si el cuerpo diera un giro y se pusiera al revés. Como una película de ficción en la que algo compacto se convierte en diminutos trozos sin lógica ni sentido.

Son las rupturas, esos cambios drásticos que se presentan una que otra vez en la vida y que aunque nos parezcan extraordinarios son parte ineludible del camino.

Hay rupturas elegidas y otras que no lo son. Y tanto unas como otras significan cambio, desequilibrio, distorsión y algo igual o muy parecido a la pérdida.

A veces se viven como verdaderos descalabros, incluso como fracasos. Y a la incomodidad del cambio se suma el desconcierto por no entender lo que le sucede al cuerpo ni a la mente. Cuando esto pasa hay miedo y confusión y se enredan los hilos que tejen el universo psíquico y somático.

Rupturas, algunas necesarias para la evolución personal porque siempre viene bien romper con los moldes y los hábitos. Es la única manera de pasar a una nueva fase y aunque parezca extraordinario es simplemente un peldaño más dentro del proceso de crecimiento.

Las vivimos con intensidad por su forma de presentarse abruptamente. Y aparece el sufrimiento cuando no nos hemos percatado de su inminente presencia, cuando hemos estado acumulando sin notarlo ni expresarlo, tensiones, sensaciones o emociones como si fueran piedras que han estado habitando en un globo que se infla por dentro de nosotros y que evidentemente tenía que explotar algún día.

Y entonces uno siente que va a estallar. Viene un cambio. Hay una necesidad de romper y pasar a otra cosa, como en la metamorfosis de Kafka, como en el proceso de la oruga que se convierte en mariposa.

Cuando hablamos de ruptura, es fácil que aparezca la imagen de una pareja rota. Es un excelente ejemplo pues hay pocas rupturas que muestran su proceso tan claramente. Sin embargo hay muchas más. Los cambios de la edad, los intereses, las costumbres, la manera de trabajar, de expresarse, de relacionarse, de estar en el mundo.

De pronto, lo que antes se integraba perfectamente en la vida, ahora no cuadra y la insatisfacción emborriona todo lo que se hace. Más allá de las expectativas creadas y de las promesas respondiendo al *"no cambies nunca"*, nuevas necesidades aparecen para derrumbar ese estatismo tan aburrido como antinatural.

La manera de vivir las rupturas y los cambios dependen en gran medida del carácter

Podemos pasar estos momentos ahogados en la ciénaga masoquista, esperando que el mundo se nos caiga encima mientras decidimos si culpamos a Dios, al Diablo o al vecino.



También echando para adelante sin contacto ni consciencia como el gato al que nada le afecta pero que se retrae defensivo ante el más mínimo amago de cercanía.

O pensando sin parar, anticipando acontecimientos, fantaseando planes A, B, C y Z por si pasa lo que tal vez no pase nunca mientras lo que sí pasa es la vida sin vivirla.

A veces las rupturas son tan definitivas que el cambio parece un tsunami, en el cual es imposible volver a juntar las piezas como estaban. Y de eso se trata. De empezar de cero.

Otras veces, las rupturas se dan dentro de dinámicas que consiguen permanecer precisamente gracias a sus cambios. Son aquellas en que se han aprovechado los conflictos y las crisis para actualizar, para limpiar y para crear nuevas formas de estar más acordes con el momento presente.

Porque no hay una forma de ser correcta. La única adecuada es la que mejor refleje nuestro estar presente. Y es el permanente movimiento el que puede hacer de nosotros personas estables y comprometidas con relaciones movilizantes, frescas y vivas. ■

[Ver entrada en el blog](#)

Duelos evolutivos, de los que nadie se salva. Duelos que no se ven, pero se sienten al sufrir un abandono temprano. Duelos de los que ya uno ni se acuerda pero que el cuerpo no olvida. Duelos aparentemente inofensivos, que se supone que deberían progresar rápidamente. Duelos de muerte, cuyos efectos emocionales son indescriptibles.

Mira el artículo completo: ***"Cuando el Duelo se Complica"***

¿Por qué me siento tan mal si todo me va tan bien?



La vida te va de maravilla. Lo que algún día proyectaste ha resultado tal como esperabas o incluso mejor. Una relación de pareja satisfactoria, una bonita familia, un trabajo interesante, excelentes amigos, tranquilidad económica. ¿Qué más se puede pedir?

De tanto en tanto aparece una rara sensación de inquietud, como si hubiera algún problema. Das vueltas

en la cama, te pasas algún semáforo en rojo por la distracción, alguien te pregunta si te pasa algo a lo que sólo puedes contestar con una sonrisa que eres la persona más afortunada del mundo, mientras en el más profundo secreto te dices... *Sí, todo va muy bien pero... ¿por qué me siento tan mal?*

Es una excelente pregunta que sólo tú mismo/a puedes responderte si la consciencia te lo permite. De

momento se me ocurren algunas pistas que te pueden sonar más o menos en tu situación particular y que pueden ayudar a afinar tu percepción.

1. Tú no lo recuerdas, pero tu cuerpo sí

El cuerpo guarda memorias y aunque nuestra mente se empeñe en matar los recuerdos, éstos aparecen muchas veces disfrazados de

angustia, respuestas psicosomáticas, sensaciones incomprensibles o actitudes desconcertantes.

Puede ser entonces que no lo hayamos pasado tan bien en otros momentos y que ni si quiera lo recordemos. Puede ser también que lo recordemos pero no nos haya parecido necesario resolver en su momento, por ejemplo un duelo, un fracaso, una mala racha o una experiencia amenazante.

.Pero... ¿por qué me siento tan mal cuando todo me va tan bien? Posiblemente porque no se han desactivado las funciones que se pusieron en marcha cuando las cosas no iban tan bien como ahora, con lo cual no sería mala idea dar al cuerpo la oportunidad de recuperar su ritmo natural.

Y ahora que todo va tan bien, algo invisible interrumpe el bienestar como en esas películas en que el pasado persigue al personaje mientras éste huye despavorido hasta que el pasado consigue acorralarlo o su víctima encuentra la salida de su laberinto.

2. Tú o tu máscara

Con el tiempo se van perfeccionando las defensas que nos permiten lidiar con el mundo y la coraza del carácter se endurece si no hacemos nada para recuperar su flexibilidad. Y llega un momento en que ya no se sabe si uno es lo que es o la máscara que vela el verdadero ser.

Puede pasar entonces que de tanto oír que las cosas tienen que ir bien, que nadie se entere de tus fracasos o que mantengas en alto la imagen de tu

estirpe, alguien decida ponerse el disfraz de la bienaventuranza y aparecer *como si* todo fuera bien, cuando en realidad no tiene idea ni de cómo se siente.

Por supuesto, esa coraza dejará entrever de vez en cuando alguna grieta y es ahí donde aparece un atisbo de consciencia que pregunta... *Y si todo va bien... ¿por qué te sientes tan mal?*

3. No todo va tan bien

Cuesta aceptarlo, pero aunque lo ignores a veces no todo va tan bien y lo maravilloso de esa pareja, familia o trabajo parece más un espejismo que una realidad.

La negación es uno de los mecanismos de defensa que el inconsciente utiliza para proteger al mundo psíquico de experiencias impactantes. Por eso es que a veces preferimos excusar a quien no nos trata tan bien o a justificar nuestra permanencia en una situación por motivos aparentemente ajenos a nuestra voluntad.

Con el culto al pensamiento positivo, es fácil dejar en las profundidades resquicios de malestar, mientras se sigue caminando como si los zapatos

llevaran piedras, arrastrando los pies con el peso de la insatisfacción vestida de complacencia.

4. El problema ya pasó

Nuestro sistema nervioso autónomo se resiente cuando vivimos experiencias amenazantes, peligrosas, de carencia o de inestabilidad. Así, el equilibrio entre el sistema simpático y parasimpático se tambalea, priorizando por ejemplo el estado de alerta en detrimento de la relajación, la vigilia sin descanso, la desconfianza sin abandono, el bloqueo energético sin fluidez.

Pero como dice el refrán, no hay mal que dure cien años y llega un momento en que la rueda gira y nos ponemos en una mejor situación. Todo está listo para empezar a disfrutar por fin... a excepción del sistema nervioso que mantiene su estado de alerta *por si acaso* vuelve a suceder la desafortunada experiencia.

Pero... ¿por qué me siento tan mal cuando todo me va tan bien?

Posiblemente porque no se han desactivado las funciones que se pusieron en marcha cuando las cosas no iban tan bien como ahora, con lo cual no sería mala idea dar al cuerpo la oportunidad de recuperar su ritmo natural.

5. Esta insoportable felicidad

Cuidado con lo que deseas porque se cumple, dice otro acertado refrán. Y la felicidad es uno de esos deseos que llenan tarjetas, cartas y mensajes en todas las épocas del año. Parece ser la reina de la satisfacción personal a la cual se aspira conocer lo antes posible.

La felicidad, tan ansiada como insoportable. ¿Y si se acaba? ¿Y si no es real? ¿Y si exploto de tan feliz que soy? Cada quien tiene su construcción de lo que es ser feliz, basada en

experiencias y en transmisiones socioculturales.

Pero cuando el placer se experimenta más allá de los conceptos preestablecidos, en ocasiones se torna insoportable y la tendencia es a ponerle freno, convirtiéndolo en algo desagradable y angustiante.

Es la situación de muchas personas que dicen no soportar la felicidad y prefieren mantenerse en una neutralidad emocional sin que nada les afecte ni les perturbe y ante momentos

de intenso placer se preguntan de nuevo: *¿Por qué me siento tan mal si todo me va tan bien?*

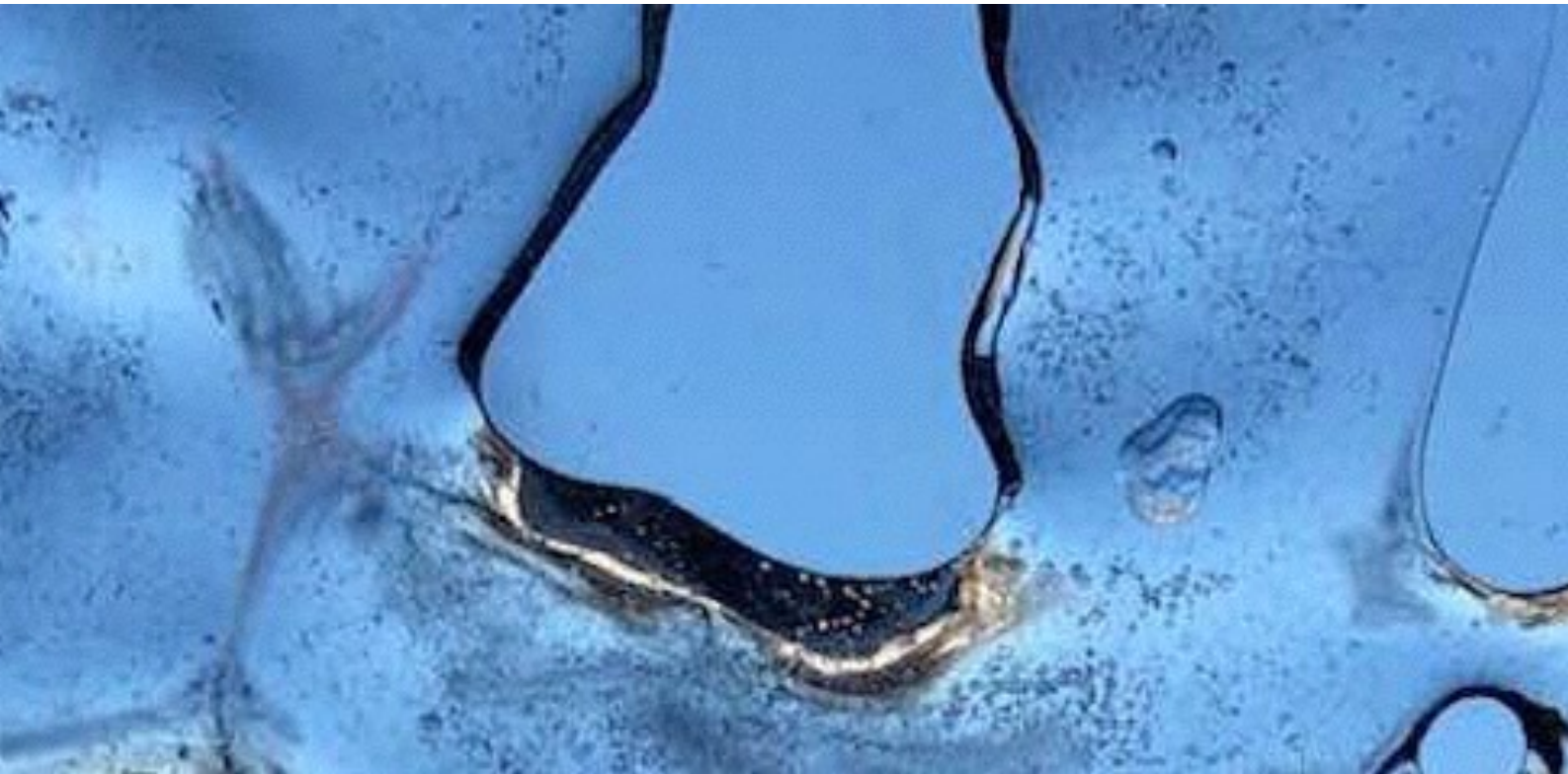
Así pues, la pregunta puede obedecer a varias respuestas posibles y solo tú podrás encontrar y recorrer el camino que te lleve a resolverla.

Si crees que andar ese camino en compañía tiene sentido, la Psicoterapia Carácteranalítica (*ver*) es una fiable alternativa al permitir recuperar el funcionamiento bioenergético, gracias a la sistemática del trabajo

psicocorporal en combinación con el análisis del carácter.

Porque sólo cuando somos capaces de experimentar la vida con naturalidad, podremos transitarla dando y tomando cada día lo mejor de este mundo que habitamos. ■

[Ver entrada en el blog](#)



En principio, la pérdida voluntaria o involuntaria de tu embarazo no supone una enfermedad. Como todos los otros duelos seguramente requerirá un proceso de elaboración y es el tiempo tu mejor aliado.

Mira el artículo completo: "**Aborto, antes y después**"

La Primera llamada al Psicólogo...

¿Usted sí me podrá ayudar?

La primera llamada puede resultar azarosa simplemente porque quien llama no sabe con quién está hablando ni a quien va a entregar sus más íntimos secretos.

Para algunas personas, tomar la decisión de llamar a un psicólogo es un paso difícil. Por una parte viene implícita la aceptación de necesitar ayuda a pesar de la idea de que uno debe salir de sus problemas solo, lo cual es muestra de coraje mientras que apoyarse en alguien es sinónimo de fragilidad.

Además, la primera llamada puede resultar azarosa simplemente porque quien llama no sabe con quién está hablando ni a quien va a entregar posiblemente sus más íntimos secretos.

Así es que junto con la expectativa de la primera llamada puede haber también algo de estrés, como en una primera cita amorosa en la que uno tiene puestas sus esperanzas y a la vez se arriesga al rechazo o a la decepción.

Dentro de la variedad de tonos y actitudes, una de las preocupaciones consiste en saber si el psicólogo o la psicóloga va a ser capaz de ayudar. Y esta es una de las preguntas que en los primeros tiempos de experiencia profesional chirrían en los oídos de los psicoterapeutas, que pueden caer impulsivamente en las **defensas de su propio carácter** respondiendo algo como... ¡¡*Por supuesto que sí te puedo ayudar!!* o cuando el buen humor no acompaña y el terapeuta reclama al paciente por haber llamado si no cree que puede ser ayudado, después de lo cual seguramente no pasarán ni 20 segundos para que el intento haya fracasado definitivamente.

A los terapeutas nos gustaría que nos llamaran precisamente en el momento en que podemos contestar el teléfono para pedirnos una cita el día y la hora más conveniente para nosotros, con fe ciega, sin preguntas incómodas y sin recelos y que el día de la primera sesión fuera tan hermoso y fluido como el último. Este sería el jardín de rosas del mundo psicoterapéutico, más parecido a una película de Disney que a la realidad del día a día.

¿Por qué una persona que se anima a hacer la primera llamada buscando ayuda psicoterapéutica pregunta si le van a poder ayudar?



No sólo hay un motivo. Puede ser que esa persona sienta que su problemática es tan complicada que difícilmente alguien podría comprender su situación.

Suele suceder que después de una primera sesión se experimente gran alivio por el simple hecho de haber expresado y compartido lo que estaba tan bien guardado y este es, junto con la llamada, uno de los momentos terapéuticos que se recordarán siempre.

Otro motivo puede responder a la propia experiencia. Hay quienes llegan a una consulta psicológica después de una procesión de intentos con toda la gama de profesionales de la salud, sin haber resuelto mayor cosa ya sea por no haber acertado en la elección como por las propias expectativas de salvación en la que *el doctor* hace y el paciente se deja hacer pasivamente, lo cual ya de entrada es un fracaso seguro.

Otros motivos más relacionados con la biografía personal pueden hacer dudar a una persona de la posibilidad de ser ayudada... “¿Por qué alguien va a tomarse el trabajo de ayudarme?”, “¿Si yo soy un desastre, quién va a poder comprenderme?”, “¿Quién soy yo para dar tanta importancia a mi cuidado?”, “Y si me engancha y luego no puedo vivir sin el psicólogo?”

Estas dudas ya son suficientes motivos para revisar cómo los rasgos del carácter construidos a través de la historia

personal están condicionando las relaciones, la salud física y emocional, los proyectos o el sentido de la vida.

Como Psicoterapeuta, a la pregunta “¿Usted sí me podrá ayudar?” en un primer contacto telefónico suelo responder tranquilamente que no lo sé. Y no es porque dude de mi capacidad profesional o de los conocimientos que he ido adquiriendo a lo largo de mi formación. Hace falta conocernos, establecer un contacto cara a cara, hacer un diagnóstico, elaborar un proyecto terapéutico y si después de esto tiene sentido emprender un proceso, será porque efectivamente me siento convencida de las posibilidades de éxito de la Psicoterapia con esa persona en particular.

La primera llamada en busca de ayuda psicoterapéutica puede ser el principio de un intenso camino hacia sí mismo/a. La expectativa, la ilusión, la desconfianza, el temor, hacen parte del juego y está bien aceptarlos para que a pesar de estar ahí no impidan el movimiento hacia un cambio necesario. ■

Ver entrada en el [blog](#)

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



Y para
terminar...

Conoce la Web

¿Cuándo ir a Terapia?



La Psicoterapia es una alternativa para revisar, resolver o prevenir alteraciones psicológicas y psicosomáticas que disminuyen la capacidad de vivir plenamente. Pero... *¿Cuándo ir?*

¿Con quién hacer Terapia?



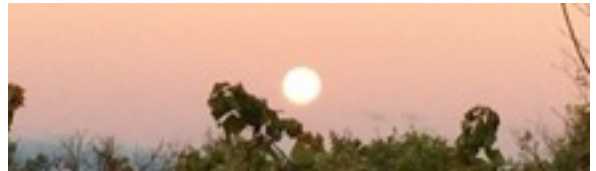
Sabemos de la conveniencia de hacer una terapia en algunos momentos de la vida. Pero hay que tener criterios para *elegir a un/a terapeuta adecuado*. Aquí encontrarás algunos de los más relevantes.

Psicoterapia Caracteroanalítica



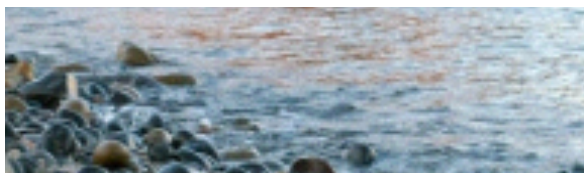
El trabajo reichiano te acompaña en la búsqueda del contacto con tus potencialidades y de la capacidad de gestionar y disfrutar de tu propia vida. *¿Cómo es la Psicoterapia Caracteroanalítica?*

Blog



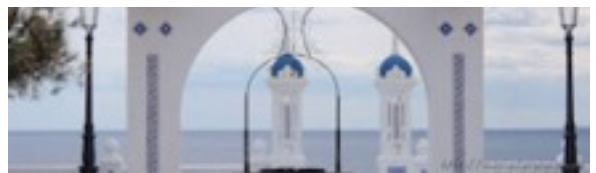
Aquí puedes acceder a documentos publicados en las diferentes páginas, así como a pequeños artículos que aparecen cada semana en el *Blog*. Participa también con tus comentarios, difusión y aportaciones.

Biblioteca



También tienes acceso a una *biblioteca* donde sugiero diversas lecturas, si lo que te interesa es profundizar en temas relacionados con la Psicología.

Consulta de Psicoterapia



Aquí encontrarás información detallada sobre las modalidades de Atención Psicológica que realizo: *Psicoterapia* (En Dénia y Valencia - España-. *Consulta Online* y *Atención Psicosocial*

Todas las entradas del Blog

Hasta la Fecha...

Haz *click* en el título para acceder al artículo

- Taller: "Compartiendo la Soledad"
- Las páginas de esta web
- Profesionales que trabajan con inmigrantes. Burnout y Prevención
- Cuento: El péndulo
- Reflexiones – Sandra Ruiz
- Taller "Con la Maleta Llena" – Valencia
- Cine- Intocable – otras posibilidades
- Mujeres de Oro – Otras posibilidades
- Adicciones invisibles
- Poema "Como la Música" – Teresa Ramos
- Un llanto de Colores – Dependencia y Soledad
- Taller "Con el Cuerpo aquí y la Mente allá – Valencia
- La festa dels Crancs – Nuria Casas
- Cine – El profesor Lazhar – Otras posibilidades
- Suicidio, un acto de soledad
- ¿Qué nos pasa en el cuerpo?... ¿Qué le ocurre a nuestra mente? – Manuel Redón
- ¿Qué es Psicoterapia?
- Conferencia: "Inmigración y Salud Psicosocial" y Taller: "Viviendo entre dos culturas" Madison, Wisconsin
- Presentación del libro "Profundizando en el Diván Reichiano" de Xavier Serrano – Eduardo Braier
- Inmigración y Salud como posibilidad de Evolución Personal y Social
- Federico Navarro: "En tu recuerdo" – Psicoterapia
- La Presencia en Psicoterapia – Markku Välimäki
- Inmigración y Salud Psicosocial
- ¿Cuándo es oportuno acudir a una Psicoterapia?
- ¿Con quien hacer una Psicoterapia?
- La Consulta
- La Salud Psicológica en tiempos de Crisis
- Aquellos Duelos No Resueltos
- Acompañar en el duelo
- Psicoterapia Caracteroanalítica
- La Violencia Cotidiana

- La Piel y la Distancia
- Sexualidad y Represión, Se puede Cambiar la Historia
- Cuando se Rompe la Pareja
- Después de la Rabia... Lo Demás
- Los Hijos ante el Divorcio
- Deseos para el 2013
- A Veces uno Cambia
- El Hombre del Tren
- Las Relaciones Sectarias: De la Necesidad a la Dependencia
- Inmigración y Nuevos Movimientos Religiosos
- Psicoterapia y Dependencia: Una Relación a Prevenir
- La Voluntad de Entenderse
- La Coraza Caracterial y Muscular
- "Por ti lo Dejé Todo"... Cara y Cruz en la Pareja Mixta
- Adicción al Juego... Y Todo sin salir de Casa !!
- La Depresión y sus Síntomas visibles... e Invisibles
- El Sexo, entre el Placer y la Adicción
- Los Celos, la Sombra del Amor
- Cuando la Dependencia y el Amor van juntos
- Atención: La Austeridad es Nociva para la Salud
- La Resignación, una Peligrosa Comodidad
- Taller: Estrategias Emocionales para Enfrentar las Situaciones de Crisis
- Celebración – Psicoterapia y Otras Posibilidades
- Lo más Valioso de su Vida
- Taller: Aprendiendo a Resolver las Relaciones de Dependencia
- El goce de estar Vivos/as – La Joia – Lluís Llach
- La Pérdida Ambigua, Aceptando la Incertidumbre
- Taller: Cómo Prevenir el Desgaste Laboral (Síndrome del Trabajador Quemado)
- Cine Fórum: La Dependencia Afectiva – "The Deep Blue Sea"
- La Salud Emocional de las Personas Mayores
- Yo voy al Psicólogo... ¿Y qué?
- Que Duermas Bien... – Trastornos del Sueño
- Resumen: La Salud Emocional en las Personas Mayores
- Volver... ¿Un Camino Llano? – Inmigración y Retorno
- Verano
- Atando Cabos – La Violencia Psicológica
- Acoso laboral: Una Experiencia Innecesaria
- El Apoyo Psicológico en situaciones de Acoso Laboral (Y entrevista a Angeles Cano)
- Pareja, Conflicto y Terapia
- Cine Fórum: La Adicción Sexual – "Shame"
- Amor y Dependencia: Del Sometimiento al Equilibrio
- Estrés y Salud: Impacto del Estrés en el ámbito de la Atención Psicosocial – Secuelas Psicosomáticas
- Inmigración, Aculturación y Obesidad – Un estudio Para la Prevención
- Las Redes Sociales: Usos y Abusos
- Programa Integral de Atención Psicosocial – Asociación Por Ti Mujer
- Taller: "Salud Emocional"
- Tu Fuga, mi Fatiga
- Las Dos Caras de la Soledad
- Taller: "Relajación y Masaje"
- Cine Fórum: Abuso sexual y Familia – "Celebración"
- De amores y Distancias
- Dar la talla... ¿Para quien?
- Taller: "Identidad y Sexualidad Femenina"
- "No sé qué me pasa"... Bloqueo Emocional o Alexitimia
- Bloqueo Emocional y Psicoterapia
- Por una Navidad...
- Año Nuevo 2014
- Y el mundo sigue andando
- Y tú... ¿Cuál es tu Proyecto?
- "CAMBIO"... Algo más que una Palabra
- Fibromialgia y Dolor Crónico – Manuel Redón
- "No pasa Nada"... De la Negación a la Salud Emocional
- Actitudes Masoquistas en la Vida Cotidiana

- Cuando sea mayor quiero ser como YO
- Abuso Sexual: Secuelas en la vida Adulta – Psicoterapia
- Parejas Adolescentes, entre la Violencia y el Amor
- Buscando Pareja por Internet
- A usted, que plagia...
- Elegir a la Pareja... No todo es cuestión de Suerte
- “Aquí somos Así” – Del Mito de la Igualdad al Respeto por la Diferencia
- Taller de Relajación dirigido a Personas Mayores
- La Resistencia al Cambio y la Vía de la Consciencia
- Elogio de la Dificultad – Estanislao Zuleta
- La Tendencia es a la Vida
- Fracasa Otra Vez, Fracasa Mejor
- ¿Es así o me lo imagino?
- El Chiste, cuando en vez de Reír hace Llorar
- Hipocondría: La Interpretación Distorsionada de las Sensaciones
- Se aprende a Amar siendo Amado – El Tacto y el Tocar
- Más allá de la Autoestima
- Que no me quiten el Fútbol... que no me roben la Consciencia
- Parejas Mixtas, a la hora del Desencuentro
- El Amor... Lo que no es
- Palabras que acarician, Palabras que duelen
- Estrés y Salud: En la Justa Medida
- Necesidades Sexuales en la Infancia y Adolescencia - Joan Víchez
- Modas de Papel – Consumo y Locura Colectiva
- Terapia de Pareja... ¿Para qué?
- Taller: ¡No tengo Tiempo!
- De Forzar los Procesos a Respetar los Límites
- In Memoriam – Sobre el Duelo (Marta Gómez de la Vega)
- Cuando un “No” parece un “Sí”
- Taller: La Salud Emocional en la Mujer – Cruz Roja Dénia
- La Compulsión a Educar-nos
- Y ahora... ¿Quién te va a querer?
- La App de la Vergüenza
- Bloqueo Emocional e Inmigración
- Cáncer y Emoción: Una relación Particular
- “Me Falta Algo”- Sobre la Eterna Insatisfacción
- Pareja, Comunicación y Terapia
- Relaciones Diversas, Psicoterapia Abierta
- Una Navidad en Duelo
- “Para Presumir hay que Sufrir” – De la Apariencia a la Depresión
- Navidad...
- Año Nuevo 2015 !!
- Programa: “Y tú... ¿Cuál es tu proyecto?”
- “Tengo un Problema Sexual” – Disfunciones Sexuales y Psicoterapia
- La Neurosis del Domingo – Del Vacío al Autoconocimiento
- El Extraño Caso de Wilhelm Reich – (The Strange Case of Wilhelm Reich) – La Película
- Terapia Online – Inconvenientes y Posibilidades
- Entre Mujeres – Condenamos la Violencia de Género pero... ¿Qué estamos haciendo para prevenirla?
- Charla: “Cuando decir Adiós no fue posible”
- El Aborto – Un Duelo que se puede Resolver
- Resumen Charla: “Cuando decir Adiós no fue posible”
- 8 de Marzo, Día Internacional de la Mujer
- Taller de Sexualitat per a Joves i Adolescents
- La Codependencia – Un “amor” que destruye
- Manuel Redón – Dejando el Calor de su Recuerdo
- Somos lo que Comemos pero también lo que somos capaces de Eliminar - María José Berlanga
- Tomar Decisiones... Entre la Incertidumbre y la Asertividad
- Ideas Obsesivas y Psicoterapia
- En serio... ¿La culpa es de WhatsApp?
- La Envidia... ¿Dónde está el Enemigo?
- El Proceso también es Bienestar

- Dinero: Entre el Amor y el Odio
- Depresión... ¿Cosa de Mujeres?
- ¿Cómo es una sesión de Psicoterapia?
- Mensajes: Lista Vacía
- Y tú... ¿Cómo estás?
- Decisiones Trascendentales... Aunque no elijamos, elegimos
- Panorama Mundial 2015: Los Desplazados Internos por el Conflicto y la Violencia
- Gracias... por enseñarme tu Límite
- El miedo a la Soledad y sus Estragos
- El Duelo por cambio de Estatus
- Acoso Moral... La Importancia del Apoyo Social y Familiar
- Huyendo hacia adelante, hacia atrás, hacia afuera, hacia adentro...
- Es Ahora
- El Síndrome del Impostor – ¿Incapacidad o Pobre Imagen de sí mismo/a?
- Carta de un Niño “Especial”
- Energía Vital y Energía Bloqueada – W. Reich
- Cuando el Sexo encubre la Intimidad
- La Importancia de la Niñez en la Vida Adulta
- Hacia una ética del Cuidado
- Rumores y Redes... Cuando menos es más
- Carta a un(a) Hermano(a) Latinoamericano(a)
- Responsabilidad Reichiana – Carlos Inza
- El Arte de la Mediación
- Inmigración y Sexualidad... Algo más que Educación
- Vivir con un/a Psicoterapeuta y No morir en el Intento
- Cien Mil Gracias!! – Los 20 Artículos más leídos de mi Blog – PDF
- Cien Mil Gracias (Imágenes)
- Navidad 2015
- Año Nuevo 2016
- Los que se van, los que se quedan
- El Trabajo... ¿Una Maldición?
- Soy como soy y no puedo Cambiar... ¿O sí?
- Pactos inconscientes, fantasmas que van y vienen
- Atención en Crisis – Porque No todo está Perdido
- La trampa de la (hiper)Responsabilidad
- Estética... también por dentro
- Parejas Tormentosas... “¿Por qué sigo contigo?”
- Jordi Martínez: En la Libertad de las Niñas y los Niños
- ¿Psicólogos Deprimidos?
- Cuando el Ser fluye y se expresa
- Las Memorias Olvidadas... El Duelo por lo que Nunca Fue
- Convivencia en Pareja... Después de la Distancia
- Del afán de Reconocimiento a la Depresión
- Amor... Compromiso y Realidad
- Cuando Pensar Positivo no es Suficiente
- El Tesoro de los “Ex”
- Inmigración y Sexualidad: Entre la Identidad y la Transformación
- Ovejas Negras... Desvelando oscuros secretos Blancos
- Resumen: Inmigración y Sexualidad: Entre la Identidad y la Transformación
- Tiempo... Tu Valioso Tiempo
- Decisiones, Sentimientos y Emociones... Más allá de la Mente
- Cuando la Terapia Funciona
- La Estrategia del Miedo
- Tan cerca... Tan lejos
- Soñar no duele... o No debería Doler
- Abuso Sexual Infantil... ¿Fantasía o Realidad?
- ¿Todo Tiempo Pasado fue Mejor?
- Biblioteca Actualizada
- Despacio... Despacio
- Y ahora... ¿Qué hago con mi Vida?
- Bloqueo Emocional en la Pareja
- No temas a los Monstruos. Sólo míralos
- Conocernos a través del Arte – María Montero-Ríos
- ¿Quieres lo que no Tienes? – Hacia la más Perfecta Imperfección
- Olvidar Para no Sufrir
- Verdades Absolutas, Mentiras Peligrosas
- ¿Cómo ser la más Querida?

- Bloqueo Emocional en la Pareja
- No temas a los Monstruos.
Sólo míralos
- Conocernos a través del Arte –
María Montero-Ríos
- ¿Quieres lo que no Tienes? – Hacia la
más Perfecta Imperfección
- Olvidar Para no Sufrir
- Verdades Absolutas,
Mentiras Peligrosas
- ¿Cómo ser la más Querida?
- Cambios Felices... y Estrés!!
- Discusiones Políticas entre
Afectos Ocultos
- Los Sonidos del Silencio
- Excusas para No Vivir
- Calma por fuera, Estrés por dentro
- Cinco Temas de Psicología en Cinco
Talleres Vivenciales
- Navidad 2016
- Año Nuevo 2017
- Des-Propósitos para un Nuevo Año
- Cómo elegir a tu Psicoterapeuta
- Auto-acoso... Más allá
del pensamiento
- La Verdad sobre las Mentiras
- Regresar a las Heridas como parte de
la Curación
- El Regalo y sus Diversas Intenciones
- Cuando Expresamos... Cuando
no Expresamos
- Si quiere un Perro que haga "miau",
cómprase un Gato
- Mujer... un ser en Posibilidad
- Contacto y Psicoterapia
Caracteroanalítica
- Lo que quiere salir, pero no puede
- Contactos Artificiales – Muletas que
no ayudan a Caminar
- Taller: Aquellos Duelos no Resueltos
- Tropezando con la misma Piedra
- Chantaje Emocional, otra forma de
Violencia Cotidiana
- ¿Estabilidad? o... ¿Estancamiento?
- Taller: De Amores y Distancias
- La Ballena de la Vida
- La Tristeza no se piensa... Se llora
- Perderse para Encontrarse
- Las Mil formas de hacer las
mismas Cosas
- En las Buenas y... en las Malas
- La Rabia y su mala fama – Otras
formas de Represión
- Evitando conflictos... Cada cual con
su Carácter
- ¡Socorro!... Vacaciones en Pareja
- Reclamar... ¿Para qué?
- Vivir en torno a la Enfermedad
- Si uno tiene un amigo... ¿Hay que
tener un Terapeuta?
- Taller: Ante el Bloqueo Emocional
- Mi experiencia de Escribir
- ¿Psicoterapia Breve o...Psicoterapia
Profunda?
- El lenguaje de la Culpa
- Ausencia en la Presencia
- El día que me hice Adulta
- Duelo de Pareja No Resuelto
- La moda de la Virginidad
- Pero no se lo digas a Nadie...
- Educando para el Debate Político
- Aquí está la vida... ¿Te la vas
a perder?
- Llámame por mi Nombre
- 200 Mil Gracias!! – Los 20 Artículos
más leídos de mi Blog – PDF
- Decisiones Difíciles... También hay
que tomarlas
- Ansiedad ante la Muerte
- Día Internacional de las PERSONAS
Migrantes – 18 Diciembre
- ¡Felices Fiestas 2017 – 2018!
- Que lo Incierto te acompañe
- Mi casa... zona segura
- Validación de las Emociones
- Sobre la Idealización
- Compulsión a la Limpieza
- Duelo en la Distancia
- Relaciones Difíciles... Así NO son las
Cosas
- Depresión... ¿Cómo no?
- 8 de Marzo... una vez más
- Cuando el Duelo se Complica
- Inmigración, una (E)lección Vital –
Sandra Keil–
- Secretos a Desvelar
- Motivos de Consulta
- Lo que No encontrarás en una
Terapia de Pareja

- Revolución Hacia Adentro
- NO es NO... y a veces hasta la pregunta sobra
- Cuidar de los Demás... compulsivamente
- ¿Cómo hubiera sido?
- Los Roles que Asumimos
- Escribir, equivocación e ilusión
- Después del Trauma
- Cuando ya no crees en Nada
- La Primera llamada al Psicólogo... ¿Usted sí me podrá ayudar?
- Hombres en Psicoterapia
- Cambiar no es fácil... pero tampoco Imposible
- Interpretaciones Salvajes... tan poco Terapéuticas
- Parejas en Crisis
- Psicología y Psicoterapia – 10 artículos
- Mi Luna y tus Ojos
- Psicoterapia en Dénia – Nuevo espacio de Atención Psicológica
- Terapia Psicológica – Preguntas Frecuentes
- Cuando sientes que no Importas
- Comunicaciones Indirectas – Cuando la Expresión se bloquea
- De la Teoría a la Práctica y Viceversa
- Vulnerables al Abuso
- Familias Narcisistas... Más allá de la Apariencia
- Entre mis Libros Viejos
- Rupturas, Cambios... Crecimientos
- Suicidio... un tema para hablar
- Contra la Violencia de Género – 10 Reflexiones
- De Purismos y Realidades
- ¿Yo a Psicoterapia? ¡Pero si soy Normal!
- La Casa en el Cuerpo
- Aunque me equivoque en la Esperanza...
- ¡Felices Fiestas 2018-2019!
- Lista de Tareas NO Pendientes
- ¿Por qué me siento tan mal si todo me va tan bien?
- Donyets – 25 años acompañando a niños y niñas libres
- La Incapacidad de Amar
- Aborto, antes y después

“Trescientas Mil Gracias” es una edición gratuita.

Puedes compartirla libremente y recuerda las normas de Licencia de

Creative Commons



Denia (España), Febrero de 2019