



200 MIL GRACIAS!!

Los 20 artículos
más leídos de mi
blog

María Clara Ruiz



200 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, María Clara Ruiz, y algunos autores de la web *filkr.com*.

Origen:

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

200.000 Gracias...

Porque aún queda mucho por decir...



¡Y ya son 200.000 visitas!! Te invito a compartir este nuevo libro virtual, con una selección de las 20 entradas más leídas desde la publicación de "*Cien Mil Gracias...*" ([Ver](#))

Desde la primera entrada de este blog he trabajado para que cada palabra tenga sentido y que todo lo que escribo pueda ser comprendido por cualquier persona, independientemente de su nivel de conocimiento sobre la Psicología.

Los temas nacen cada día de mis propias sensaciones y experiencias, de conversaciones con pacientes, amigos, amigas o colegas. De películas, noticias y canciones, de sueños, de fantasías.

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

Porque detrás de cada una de las letras de este blog he estado, aún sin conocerte, sintiendo tu desconcierto, tu tristeza o tu dolor, tus ganas o tus proyectos. He estado ahí para decirte que se puede estar mejor, que no te resignes, que creas, que confíes, que afrontes un conflicto, que expreses tu rabia, tu miedo, tu alegría o tu amor, que te animes a evolucionar, que vivas con consciencia, que vueles, que cambies.

Seguimos en el camino y espero tener cada vez más la oportunidad de leer tus comentarios y tus aportaciones.

¡Porque aún queda mucho por decir!

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

06. Cuando expresamos, cuando no expresamos

Cuando queremos decir pero no decimos, queremos crear pero no podemos, queremos amar pero no sentimos

08. Tiempo... Tu Valioso Tiempo

El día trae sus urgencias y el tiempo se nos escapa como el agua de las manos

10. La Neurosis del Domingo – Del Vacío al Autoconocimiento

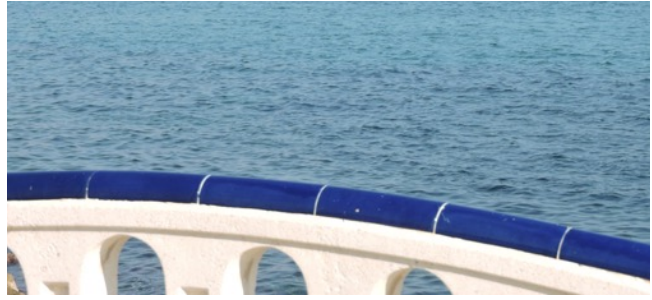
Sólo después de atreverse a experimentar el vacío, se puede decidir con qué llenarlo

12. Parejas Tormentosas... ¿Por qué sigo contigo?

No todos los momentos violentos en una relación de pareja vienen acompañados de gritos y trastos rotos

15. Duelo de Pareja No Resuelto

Que la próxima oportunidad te encuentre libre y en paz con los duelos anteriores



22. Excusas para No vivir

Tenemos las alas, sólo hay que desplegarlas y echar a volar, al principio con torpeza. Al primer salto, es verdad que posiblemente caeremos, pero para eso está el minuto siguiente, cuando el mismo suelo nos sirve de apoyo para levantarnos

17. La trampa de la (hiper)Responsabilidad

Estamos siendo irresponsables cuando asumimos los quehaceres cotidianos como una responsabilidad que traspasa nuestras necesidades

19. El Síndrome del Impostor – ¿Incapacidad o Pobre Imagen de sí mismo/a?

La sensación es la de estar engañando y el estado es de miedo irracional a ser descubierta la supuesta farsa





24. Las Memorias Olvidadas... El Duelo por lo que Nunca Fue

Y sin embargo, aún en medio del olvido, aparecen memorias a veces indescifrables, pero que claman por salir, por ser escuchadas y comprendidas para seguir con la vida, a pesar de todo.

26. Energía Vital y Energía Bloqueada – W. Reich

El análisis del carácter fue planteado por Reich como una forma de “*movilizar la energía estancada contenida en la coraza*”. El objetivo básico de la curación por medio de su técnica es el de extraer esa energía inmovilizada, aumentando el nivel energético en otras zonas.



28. La Estrategia del Miedo

Despertar el miedo en los demás es una estrategia de poder antiquísima, muy eficaz en diferentes contextos personales, políticos, laborales, etc. El miedo paraliza o, al menos, pone trabas a la capacidad de acción y a la libertad de ser, sentir y pensar a favor o en contra de ideas y mandatos contruidos desde fuera.

30. Olvidar para no sufrir

33. Auto-acoso... Más allá del pensamiento

35. La Tristeza no se piensa... Se llora

37. ¿Estabilidad? o... ¿Estancamiento?

39. Regresar a las heridas como parte de la curación

42. Tropezando con la misma Piedra

44. Amor... Compromiso y Realidad

46. Los Sonidos del Silencio

48. No temas a los Monstruos. Sólo míralos

Y para terminar...

51. Conoce la Web

52. Todas la entradas del Blog

Cuando expresamos

... Cuando no expresamos

Cada vez somos más conscientes de la necesidad de expresar nuestras emociones. Podemos hacerlo o no, sabemos que es lo más saludable. Lo decimos constantemente y algunas personas sufren por la dificultad que tienen para traducir en palabras o en acciones lo que experimentan en su interior.

Sabemos también de la conveniencia de descubrir qué es lo que impide la expresión de las emociones (Ver: *Bloqueo Emocional y Psicoterapia*). Pero damos por hecho que “expresar” está “bien” y repetimos lo que oímos o leemos, muchas veces sin entender las implicaciones.

¿Qué pasa cuando expresamos y qué pasa cuando no expresamos?

Cuando expresamos, hemos tenido un proceso previo de contacto con lo que sentimos, traemos a la consciencia emociones, sentimientos y pensamientos que necesitan ser comprendidos antes de comunicarlos de forma verbal o no verbal. Cuando no expresamos, ese proceso de toma de contacto es inexistente o, si lo hay, se queda detenido creando atascos interiores que saturan y desequilibran el organismo.

Cuando expresamos, las otras personas tienen conocimiento sobre nuestro estado y así tendrán la opción de actuar en consecuencia. Cuando no expresamos, los demás tendrán que adivinar, en el mejor de los casos, o directamente ignorar lo que nos motiva a actuar de determinada manera.

Cuando expresamos, existe la oportunidad de replantear nuestras percepciones, de aclarar malos entendidos, de hacer ver nuestros límites, de contrastar el imaginario con la realidad. Cuando no expresamos, nada cambia y las posibles trampas de la percepción se quedan estáticas sin darnos la oportunidad de ver las otras infinitas posibilidades de interpretar la misma realidad.

Cuando expresamos, la energía se libera y se renueva, dando paso a una regulación natural, parecida a un río que fluye con sus aguas transparentes. Cuando no expresamos, la energía se queda represada y es ahí donde se instalan las defensas más obstinadas, que limitan la espontaneidad y la alegría de vivir.

Cuando expresamos nos permitimos ser vulnerables. Tal vez suframos o nos decepcionemos y, seguramente también, otras veces nos sorprenderemos con agradables

respuestas. Cuando no expresamos, el desierto emocional (Ver: *Desierto Emocional*) es lo único a lo que podemos aspirar.

Cuando expresamos ocupamos un lugar en el mundo, en el espacio privado y el social. Cuando no expresamos, pareciera que da igual si estamos o no estamos.

Cuando expresamos nos sentimos a nosotros/as mismos/as y así nos conocemos. Cuando no expresamos, el mundo interior se llena de vacío, con la soledad como única habitante.

Pero expresar no es simplemente dejar salir lo que aparece, como si fuéramos máquinas expendedoras de palabras. Expresar es sentir, buscar y descubrir para luego comunicar, ya sea de forma verbal o no verbal.

En realidad, cuando expresamos comunicamos y cuando no expresamos, también. La diferencia está en la capacidad de gestionar nuestras emociones y nuestra comunicación en la interrelación con los demás y con el mundo que nos rodea, de una forma consciente y consecuente con lo que percibimos en nuestro interior.

Cuando la función de la expresión está

Cuando queremos decir pero no decimos, queremos crear pero no podemos, queremos amar pero no sentimos

acorazada es cuando las defensas del carácter actúan, limitando su flujo natural. Es cuando decimos que estamos bloqueado/as, que queremos decir pero no decimos, queremos crear pero no podemos, queremos amar pero no sentimos.

Una temporada con estas dificultades no supone ningún problema, mucho menos cuando podemos detectar sus motivos. Pero cuando se convierte en

una forma de vida habrá que plantearse la manera de buscar y encontrar esas puertas cerradas que impiden la libre, sana y natural expresión. No se trata de “personalidades”. No es que yo soy así y no puedo cambiar (Ver: *Soy como soy y no puedo cambiar... ¿O sí?*). Se trata de querer estar mejor, haya pasado lo que fuera en nuestra vida.

Siempre hay una nueva oportunidad para resolver y superar lo que nos limita en el aquí y el ahora. ■

Ver entrada en el [blog](#)



Tiempo...

Tu Valioso Tiempo

El día trae sus urgencias y el tiempo se nos escapa como el agua de las manos, dejándonos agotados/as y con una eterna lista de deseos pendientes que rara vez se cumplen. Pero... ¿Por qué no tenemos tiempo?

En nuestro empeño crónico por rescatar momentos de calidad, ya sea para las aficiones, la vida personal, los tiempos de soledad o la pura sensación de libertad, podemos ver cómo las horas se nos escapan. A veces nos proclamamos deseosos/as de encontrar estos momentos pero consideramos que no hay solución, en este mundo del *“todo vale... siempre que lo hagas rápido”*.

Mi conclusión, tras unas cuantas observaciones conscientes, de mi misma y del mundo que me rodea, es que perdemos el tiempo con una soltura que ya nos gustaría tener para ocuparlo bien.

¿Cómo lo perdemos?

Hay muchas oportunidades para perder el tiempo y no me refiero a sentarse en una terracita de la ciudad para tomar un buen café y ver todo lo que pasa mientras tanto. Tampoco a hacer la siesta o a disfrutar de una comida bien elaborada. No me refiero a hablar con los amigos y las amigas, ni a dar un paseo, ni a entrar en Facebook, ni a ver la televisión.

Al menos absolutamente, no podría decir que esto sea perder el tiempo, por no ser altamente productivo a efectos inmediatos. Al contrario, cualquiera de estas actividades puede resultar estimulante. Entonces propongo que vayamos más allá de la simple apariencia y de los constantes mensajes que habitan en nuestro interior, como aquel famoso “el tiempo es oro y no puedes perderlo pasándotelo bien”.

Pero sí perdemos el tiempo cuando...

- Nos quedamos en una conversación con alguien que no está dispuesto a escucharnos.
- Nos quedamos en una relación en la que la otra persona no puede o no quiere amarnos.
- Permanecemos en comunicaciones tóxicas, donde la manipulación y el chantaje se acomodan detrás de las palabras.
- Le damos vueltas y más vueltas a una situación que es como es y no parecemos ser nosotros/as quienes podemos modificarla, como no sea tomando distancia o enfrentando el conflicto que supone resolverla.
- Hacemos de todo, menos lo que hay que hacer para lograr nuestros objetivos.
- No nos paramos a pensar cuáles son nuestros objetivos.
- Pensamos que aquellas personas que no nos tratan bien van a cambiar... si nosotros/as nos portamos mejor.
- Hacemos lo que hacemos con la expectativa de que así nos querrán más, nos aprobarán o no nos abandonarán.

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

→ Hacemos lo que hacemos por la dificultad o la imposibilidad de negarnos a lo que no queremos.

→ Nos alejamos de nosotros/as mismos/as porque encontrarnos nos resulta más difícil.

Es el carácter el que nos lleva a percibirnos ajenos/as a nuestro propio tiempo. Esa máscara que nos convierte en un "sí" para todo, menos para construir una vida interior realmente satisfactoria.

En resumen, perdemos el tiempo cuando no estamos presentes en nuestra propia vida y es el tiempo el que nos

domina, como un dictador que ordena una y otra faena sin un atisbo de sensibilidad.

Conocer nuestros rasgos de carácter no nos va a salvar de la dictadura del tiempo. Pero sí nos dará las herramientas para recuperar el propio ritmo, para actuar con consciencia frente a las situaciones cotidianas que nos roban los minutos. Para ser, por fin, responsables de la vida que tenemos y aprovechar este viaje con algo más de alegría, experiencias gratificantes, mejor salud y tiempo... Nuestro valioso tiempo. ■

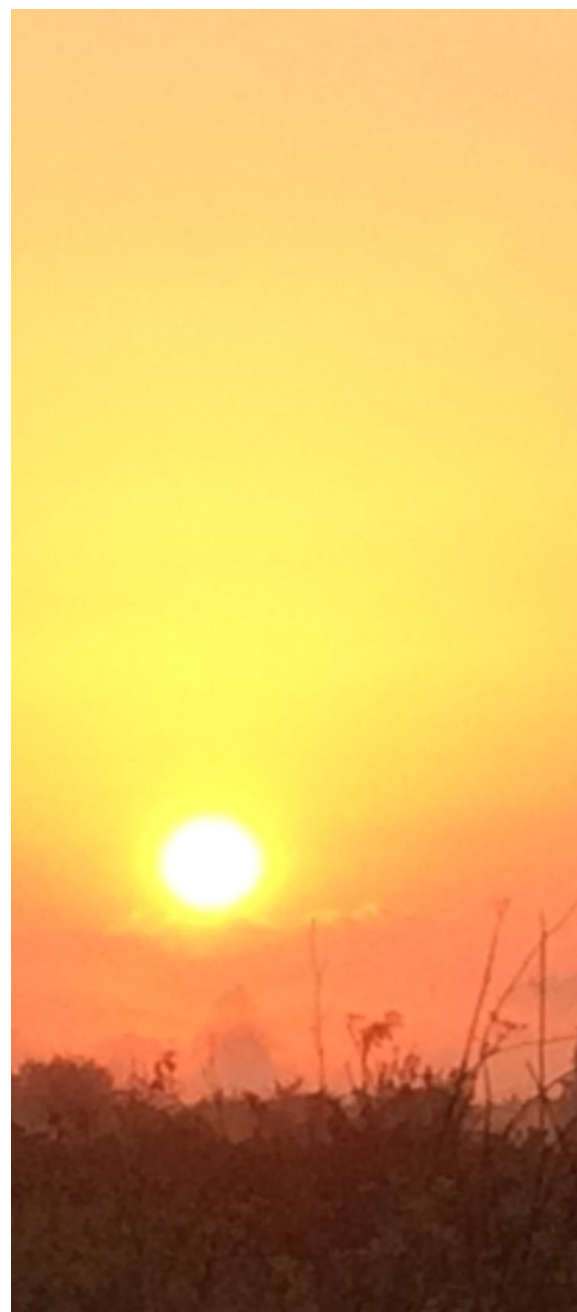
Ver entrada en el [blog](#)

Foto: "Nice Dream" – Stephane Venne– <https://www.flickr.com/photos/ennev/>



La Neurosis del Domingo

Del Vacío al Autoconocimiento



Domingo por la tarde. Llegó el momento, por fin. Toda la semana esperando, visualizándose sentado/a en el sofá leyendo una revista, haciendo la siesta para despertar y seguir leyendo, o para quedarse mirando al techo, haciendo figuras con las chispitas con las que juega nuestra percepción cuando crea esas traviesas ilusiones ópticas

que nos acompañan desde la niñez.

Sí, domingo suena a música, a cuerpo distendido, a niños jugando, a tarta, a permiso, a ropa nueva, a abuelo cómplice. Domingo huele a recuperarse de una larga semana y prepararse para la siguiente. Domingo sabe a balance, a plan, a futuro.

Pero, para alguno/as, domingo por la tarde no es paz, ni descanso, ni alegría. Muy por el contrario, es angustia y ahogo, preocupación, caos. Sucede cuando aparece un inmenso vacío que asusta y hace que se desee escapar de la consciencia. Llegan los dolores y los recuerdos tristes, las frustraciones, la impotencia. El cuerpo no responde, duele la cabeza o el estómago, los huesos o la espalda. Y no parece ser

porque se haya comido mucho o poco, o porque se haya dormido bien o mal.

Se llama “*Neurosis del Domingo*” y fue Sándor Ferenczi, allá por el año 1919 quien lo explicó a su manera tan sencilla y, a la vez, tan profunda:

“El domingo es actualmente el día festivo de la humanidad civilizada. Pero sería un error creer que este día festivo significa simplemente una jornada de reposo físico y psíquico; hay otros factores afectivos que contribuyen notablemente a la expansión que procura por lo general. En este día no sólo somos dueños de nosotros mismos, nos sentimos libres de todas las obligaciones que el deber y la opresión exterior nos impone, sino que también sentimos una especie de liberación interior.” [...] S. Ferenczi: “Neurosis del Domingo” (1919a)

Parece mentira, pero a fuerza de vivir cumpliendo horarios o recibiendo órdenes, es como si el momento de libertad que se nos otorga al menos por una tarde, la del domingo, fuera más un castigo que una licencia.

Aparece entonces la contención en lugar de la expansión, el afán perfeccionista en vez de la creatividad, el aburrimiento en oposición a la capacidad de disfrute.

Y así, ante el incómodo ocio no parece quedar más remedio que desear, furiosamente, que llegue la semana

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

Montagú

con sus exigencias, con sus horarios y su resignación.

Con todo lo que supone, sería una buena idea dar a este incómodo momento dominguero su importancia. Algo sucede para que, en el tiempo que tenemos para tomar contacto con nosotros/as mismos/as sin impedimentos, se pongan en marcha los “por hacer” y los “no hemos hecho”, o para que la vida se convierta en una ciénaga de lodo de la que parece imposible salir, a no ser que llegue el lunes que, por cierto, no tiene fama de ser precisamente el día más feliz de la semana.

El vacío existencial que algunas personas padecen los domingos, no es tan inocente como parece. Tampoco te vas a morir de eso, al menos de forma inminente. Pero está informando algo y sería muy inteligente no perder la oportunidad de descubrir lo que quiere decir.

Esta vez tampoco hay consejos sobre “*cómo-superar-la-neurosis-del-domingo*”. Si eres un/a lector/a asiduo/a, seguro que no esperarás esto. La intención es, más que resolver el

problema (pretensión que me resulta absolutamente imposible e inadecuada para un blog), animarte a que, si te sucede esto a ti o a otra persona, sepas que la neurosis del domingo no es una maldición a la que hay que resignarse, sino que es una valiosa oportunidad para buscar ayuda.

Porque aquí no hay atajos que valgan. Sólo después de atreverse a experimentar el vacío conscientemente y en toda su profundidad, se puede decidir con qué llenarlo. El sentimiento de vacío, el aburrimiento, la ansiedad o los síntomas físicos que acompañan a la vivencia neurótica del día de descanso, pueden estar relacionados con la necesidad de revisar el sentido de la vida. Permanecer en la incomodidad que suponen e intentar traducir lo que nos comunican es una excelente puerta de entrada hacia el autoconocimiento y la evolución personal. ■

Ver entrada en el [blog](#)



Parejas Tormentosas

...

¿Por qué sigo contigo?

¿Crees que los conflictos en la pareja le dan intensidad, gracia y misterio? y... ¿Acaso las parejas que están en permanente conflicto abierto, son las únicas que viven un tormento?

Te propongo pensar junto/as en estas cuestiones que nos interesan a todos y a todas y que nos pueden ayudar a comprender, si no a transformar, nuestras dinámicas afectivas cotidianas.

Hace tiempo publiqué una reflexión sobre el amor (*ver*) desde la mirada opuesta, es decir, desde lo que NO es. Decía que el amor no tiene nada que ver con el famoso y gastado “*es por tu bien*”, así como tampoco con la complacencia, la dependencia, la sobreprotección, la posesión o el control.

De “relaciones tormentosas” hablamos cotidianamente y la primera imagen que aparece suele ser la de una pareja que no para de gritar y de tirarse platos, cucharas y cualquier objeto que esté al alcance. Es verdad que existen estas relaciones y que vivir en guerra tiene que ser exasperante.

Sin embargo, no todos los momentos violentos en una relación de pareja vienen acompañados de gritos y trastos rotos. Se puede vivir una tormenta interna, silenciosa y aparentemente cordial. Cuando la relación se convierte en una montaña rusa emocional, imprevisible y angustiante, es un buen momento para valorar la salud o la toxicidad de esta.

Así también, cuando en esos momentos en que la coraza deja un hueco para cuestionarse... “*no sé por qué sigo contigo*”, en vez de desechar la duda huyendo despavoridamente hacia adelante o hacia donde sea (*ver*), valdría la pena mirarse y responderse lo más sinceramente posible. Porque lo



La pregunta: “¿Por qué sigo contigo?” está llena de significado y no deberíamos dejarla escapar. Las respuestas pueden ser sorprendentes e, independientemente del dolor o del placer que nos produzcan, siempre serán una puerta abierta para generar vínculos más satisfactorios.

que da la permanencia a una relación tóxica es, con frecuencia, la expectativa de una reconciliación definitiva, la ilusión de un cambio radical —generalmente de la otra persona— que se adapte a lo que inicialmente imaginábamos que era, o la esperanza de no tener que pasar por las incomodidades de una ruptura, optando por permanecer en un vínculo que no aporta nada pero que, por algún motivo, hace parte de la propia identidad.

Pero si esto es lo que hemos experimentado desde la infancia, según aseguramos los psicólogos... ¿Cómo podemos pretender que hoy día no repitamos los mismos esquemas en la relación de pareja?. La no respuesta a esta pregunta suele ser la responsable de la opción de tirar la toalla y asumir infiernos con mayores o menores intensidades, según la capacidad de tolerancia de los interesados.

La pregunta: “¿Por qué sigo contigo?” está llena de significado y no deberíamos dejarla escapar. Las respuestas pueden ser sorprendentes e, independientemente del dolor o del placer que nos produzcan, siempre serán una puerta abierta para generar vínculos más satisfactorios.

Evitar responderse a esa pregunta, poniendo el tupido velo de la rutina cotidiana permite, como mucho, aplazar un momento indeseado y es el de enfrentar el conflicto que algún día se tendrá que asumir. Por supuesto que cada uno es libre de ver o de cegarse. Pero cuando la resignación es la base de la ceguera, la libertad puede convertirse en una cárcel que aprisiona poco a poco hasta que no se puede ni siquiera respirar. (*Ver*)

Como decía, relaciones tormentosas tienen que ver con gritar y tirarse los platos, pero no sólo con eso. Se pueden desarrollar relaciones torturantes, angustiosas y agotadoras sin el menor asomo de ruido, al menos de cara al exterior, pero que aniquilan el mundo interior hasta destrozarlo.

“¿Por qué sigo contigo?” Hay dos maneras de responder a la pregunta (entre otras)

Una es dedicarnos a descubrir las motivaciones de la otra persona. Investigar por qué actúa de tal o cual forma, por qué no puede amar como se supone que debe y desde ahí empezar a exigir cambios creando más y más expectativas y, por lo tanto, más y más decepciones. Esta primera forma resulta poco eficaz, si tomamos en cuenta que el amor no se exige. Está o no está. La otra forma es mirar dentro de uno mismo y ver qué hace que se mantengan ciertas dinámicas afectivas, pareja tras pareja, en la que la insatisfacción es la norma.

Lejos de culpas, reproches y autorreproches, la situación torturante de una relación afectiva, es una señal de que algo no va bien con uno mismo. Revisar las dinámicas caracteriales propias y descubrir las causas personales que nos llevan a asumir —aunque sea por cinco minutos— este tipo de vínculos es un primer paso, valiosísimo comienzo para replantear las elecciones que hacemos y la forma de vivir nuestras relaciones.

A partir de aquí, todo lo que venga, aunque incierto, será una ganancia invaluable para una saludable vida afectiva, con uno mismo y con los demás. ■

Ver entrada en el [blog](#)

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



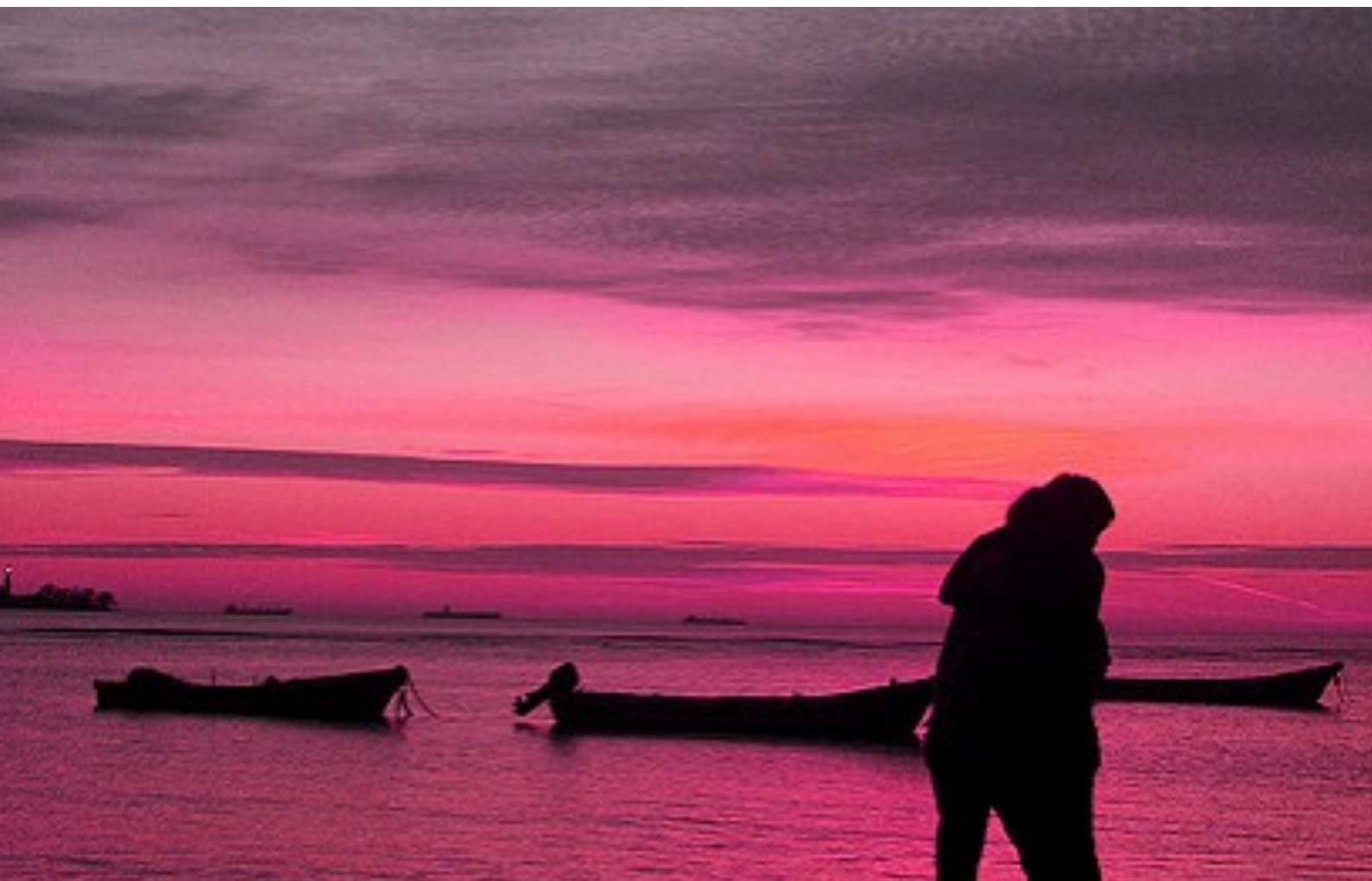


Foto: "La pareja del mar" – Catggo World – <https://www.flickr.com/photos/-catggo/>

Duelo de Pareja No Resuelto

Dentro de los *duelos no resueltos*, el de la pareja es uno de los más "visibles" ya que de la pérdida de una pareja escuchamos hablar constantemente con una tonalidad u otra, desde la profunda pena hasta el más frío y calculado deseo de venganza.

Es tan desagradable este dolor que muchas personas optan por no vivirlo en toda su intensidad. No es siempre una elección consciente. Más bien

hace parte de un carácter social que se empeña en evadir cualquier cosa que se parezca a un proceso, que como tal implica paciencia, tiempo y consciencia de las dinámicas emocionales. (Ver: *El Proceso También es Bienestar*).

Pero entre evasión y evasión, el cuerpo va guardando los dolores que no se han vivido abiertamente. Y aparecen las lágrimas en los momentos menos esperados, por ejemplo escuchando

una canción, viendo a una pareja que se muestra feliz, viendo alguna película o tomando algunas copas de más.

Y cuando no salen las lágrimas, porque a veces ni eso sucede, sí se siente secretamente una especie de amargor interno tan incómodo que, este también, se intenta enviar al archivo de los sentimientos a olvidar.

Lo que en esos momentos se pasa por alto es que tarde o temprano,

seguramente, llegará otra oportunidad. Y cuando llega, al haberse saltado ciertos pasos en el trabajo de duelo por la pérdida anterior, puede suceder que esa nueva oportunidad no encuentre un terreno saludable para sembrar allí sus semillas.

→ ¿Cuántas veces ha sucedido que una persona dice no sentirse preparada para una nueva relación y al pasar el tiempo no acaba nunca de sentirse dispuesta?

A veces, duelo significa aceptar que a pesar de los intentos y aunque nunca se acabe por completo, la vida sigue y siempre se puede decir SI a otra oportunidad.

→ ¿Y cuando llega esa nueva oportunidad y se coge alguien a ella como a un cabo ardiendo, para darse cuenta poco tiempo después de que es insostenible?

→ ¿A cuántos y a cuántas les ha pasado, que la nueva pareja se percibe extremadamente defectuosa, gracias a esa máquina interna de medida comparativa con la pareja anterior?

→ ¿Cuántos y cuántas se pasan la vida saltando de un intento al otro, sin poder aportar nunca nada destacable en ninguna parte?

→ ¿Cuántos y cuántas han renunciado a una vida deseable de pareja por la idea de que existe un único amor posible, justo el que ya no está?

→ ¿Y cuántos y cuántas han intentado olvidar como si nada hubiera pasado, dándose con la cabeza diariamente contra un muro por la imposibilidad de tal milagro?

En realidad, tenemos muy poca preparación para una vida emocional saludable. No sabemos amar pero tampoco sabemos despedirnos de la persona alguna vez querida. Hacemos lo que podemos y nos adherimos a cualquier buena idea que nos resulte

adecuada para lograr un alivio. La música popular, las telenovelas, la publicidad, las series, nos dan incontables ideas para quitarnos de encima el desagradable sabor de la pérdida, pero no han conseguido hasta el momento salvarnos de la necesaria disposición para hacer un duelo como toca.

Hubo un tiempo en que todo pareció fácil, bonito, intenso, romántico... pero

se acabó y entonces ahora es el momento de hacer el Duelo.

Duelo implica sentir la tristeza, la rabia, el miedo... el tiempo que duren.

Porque duelo significa tiempo, a veces más, a veces menos... pero TIEMPO.

Duelo significa amigos dispuestos a acompañar y a esperar (Ver: [Acompañar en el Duelo](#))

Duelo también significa soledad para elaborarlo.

Duelo no significa olvidar, pero sí superar.

Y a veces, duelo significa aceptar que a pesar de los intentos y aunque nunca se acabe por completo, la vida sigue y siempre se puede decir SI a otra oportunidad.

Que la próxima oportunidad te encuentre libre y en paz con los duelos anteriores, disponible y con la energía necesaria para aportar lo mejor de ti en una relación actual sana, limpia y enriquecedora. ■

[Ver entrada en el blog](#)

“Estar presentes en la enfermedad o en la inminente posibilidad de muerte del/la amigo/a, así como en los diferentes cambios que vienen en forma de tragedia o drama, es tan valioso como haber compartido los mejores momentos”

Mira el artículo completo: **“En las Buenas y... en las Malas”**



La trampa de la (hiper)Responsabilidad



Estamos siendo irresponsables cuando asumimos los quehaceres cotidianos como una responsabilidad que traspasa nuestras necesidades

“Tengo que...”, “Debo hacer...”. Todo el tiempo de cada día iniciamos frases con estas palabras. También las transmitimos a los demás como si la vida consistiera en un permanente imperativo, en vez de una oportunidad para descubrir su infinita riqueza.

Pero todo va más allá de unas cuantas muletillas. Porque la responsabilidad puede ser entendida de tan diversas maneras, que en la experiencia cotidiana algunas resultan contradictorias. Estas contradicciones se reflejan en las relaciones entre padres-madres e hijo/as, entre parejas, en comunicaciones propias del ambiente laboral y, con sorprendente frecuencia, en la relación con uno mismo.

Veamos algunos momentos en los que podemos vernos inmersos/as en estas contradicciones:

→ Cuando se va de un lado para otro sin saber ni lo que se está haciendo, mientras el

cuerpo pide treguas para respirar, al menos.

→ Cuando se cae en la trampa de creer que la calidad está en producir más cantidad en menos tiempo.

→ Cuando en vez de preguntarse: “¿Cómo estás?”, se disparan toneladas de “¿Qué has hecho?”

→ Cuando, a pesar de sentirse temporalmente enfermo/a, se ignora el malestar para cumplir con los compromisos previstos, algunos francamente aplazables.

→ Cuando se insiste a niños y niñas con los deberes para que “*el día de mañana sean alguien en la vida*”, mientras se toma la pastilla para la depresión o la ansiedad.

→ Cuando, a pesar de haberlo hecho muy bien, es imposible descansar pensando en que se pudo hacer mejor.

→ Cuando el cuidado hacia los demás no deja tiempo para el cuidado de uno mismo.

→ Cuando el inicial deseo de tener mejor salud convierte al gimnasio o a la tienda de productos dietéticos en una cárcel.

→ Cuando se trabaja duro para el futuro, hipotecando el presente en una continua lucha sin medida.

→ Cuando un hacer continuo conlleva

En realidad, estamos siendo irresponsables cuando asumimos los quehaceres cotidianos como una obligación que traspasa nuestras necesidades y posibilidades o las de

encontrar un equilibrio entre el “debo”, el “quiero” y el “puedo”. Aunque también es verdad que intentar cambiar de un momento a otro nuestros hábitos de funcionamiento resulta siendo otra montaña por escalar y posiblemente una contradicción más.

Pero prueba...

La próxima vez que te veas en esa agobiante persecución contigo mismo/a, prueba a parar un minuto para no hacer nada, que es lo más difícil. Todas las sensaciones que aparezcan en ese minuto tienen muchas cosas que decirte. Siéntelas, escúchalas y luego, si puedes, continúa... pero llévate contigo... esta vez. ■

la expectativa de recibir aprobación y cariño de aquellos a quienes no se puede atender... por falta de tiempo!!

Con estos pocos ejemplos podemos ver que la responsabilidad es muy diferente del estrés. Y también es diferente de la culpabilidad, de la persecución, de la adicción, de la obsesión, del autoreproche. Nos damos cuenta de que responsabilidad también implica cuidado, autoestima y respeto por el propio ritmo.

los demás. Aunque esto se relacione con tenacidad y se convierta en el orgullo del carácter, en el lema de la empresa o en el escudo de la familia, también es una de las causas frecuentes de insatisfacción personal así como de problemas psicológicos y psicosomáticos.

Recordemos que el conocimiento de nuestro mundo emocional es una clave certera y el contacto con nuestro cuerpo es la mejor manera de

[Ver entrada en el blog](#)



Entonces tu pareja es menos guapa, interesante o inteligente que cualquiera que pase por su lado. El trabajo que tienes no es nada comparado con el que “deberías” tener. En verano quieres frío y en invierno calor. El viaje de vacaciones no resultó tan maravilloso como creías que iba a ser. Tú mismo/a te encuentras en una guerra entre lo que eres y la imagen que tienes de ti.

Mira el artículo completo: ***“¿Quieres lo que no Tienes? – Hacia la más Perfecta Imperfección”***



Foto: "Jo, si Wickie no fuera tan guapa..." – <https://www.flickr.com/photos/evasan/>

El Síndrome del Impostor – ¿Incapacidad o Pobre Imagen de sí mismo/a?

La sensación es la de estar engañando y el estado es de miedo irracional a ser descubierta la supuesta farsa.

Impostora es aquella persona que finge o engaña, que se hace pasar por quien no es. Podemos verla retratada en diversas obras literarias, en el cine, en el teatro y, claro está, en la vida real. Impostora es también aquella imagen que aparece a pesar de los esfuerzos, de los éxitos, de los logros, de los merecimientos y que hace que algunas personas se sientan así: impostoras.

La sensación es la de estar engañando y el estado es de miedo irracional a ser descubierta la supuesta farsa. Los elogios parecen ofensas más que regalos y la reacción es la de rechazarlos neutralizando cualquier asomo de "peligro de éxito", adjudicando la bienaventuranza a la suerte, a los logros de otros y, de todas formas, a factores ajenos al merecimiento propio.

Le llaman síndrome del impostor. Causa sufrimiento y sabotea hasta los proyectos más prometedores. No depende de lo que hagas. Puedes ser actor o actriz, economista, psicólogo/a, político/a, matemático/a, escritor/a. es como vivir en dos

Selfie tras selfie vas sintiendo una especie de ahogo, un retorcijón en el abdomen, una sensación incomodísima en el pecho, ganas de llorar y una percepción de ser invisible para los demás...

Mira el artículo completo: **“Aquí está la vida... ¿Te la vas a perder?”**

mundos, el de los lógicos resultados de un trabajo bien hecho y el del irracional temor a ser descubierto por el supuesto engaño. Posiblemente por esto, la posición más cómoda es la de permanecer detrás del telón o, de todas formas, en la zona menos vistosa del escenario.

Resulta curiosa la “coincidencia” de que, en la biografía de varias personas con este síndrome, coincida la presión por cumplir expectativas, por mirar siempre hacia lo lejos, a lo inalcanzable, hacia el listón que alguien puso algún día y que, cuando lo consiguen algo sucede, que ese listón se aleja un poco más

Así difícilmente se puede tener la experiencia del trabajo cumplido, del respeto por el propio ritmo y, por lo tanto, de la satisfacción. En cambio, el perfeccionismo está presente y también la permanente sensación de que los esfuerzos que se hacen no serían necesarios si uno fuera más inteligente o talentoso. Con esto, el éxito deja de parecer un motivo de alegría para convertirse en un enemigo acérrimo.

Es obvio que la inseguridad y la baja autoestima son factores de riesgo. Pero como tantas veces, esto se ve reforzado por un contexto social que, caracterizado por su permanente doble mensaje, exige el éxito mientras pone zancadillas para conseguirlo.

¿Cómo se exige el éxito mientras se ponen zancadillas para conseguirlo?

Pidiendo, por ejemplo en una empresa, profesionales muy jóvenes y con demasiados años de experiencia. Hay que ser Superman o Superwoman para conseguir esto y como es poco probable que suceda, entonces hay que sacar del arsenal caracterial todos los recursos defensivos posibles, porque no están los tiempos para rechazar oportunidades laborales, así como tampoco parecen estar para convivir y crear relaciones de colaboración, pero sí de competencia. (Ver: *La envidia... ¿Dónde está el Enemigo?*)

La Consecuencia...

Insatisfacción, ansiedad, vacío, angustia, narcisismo y/o... Síndrome del Impostor.

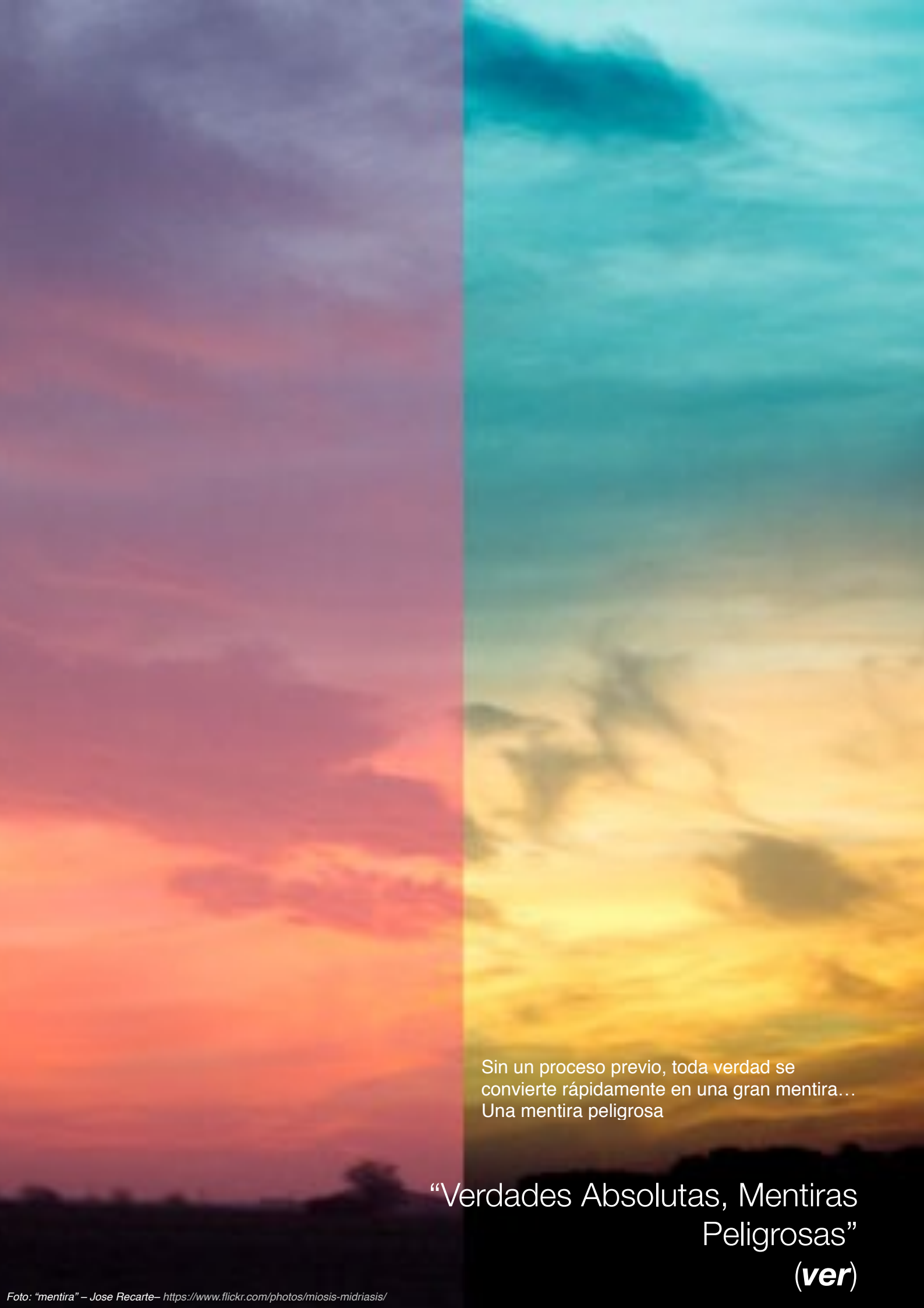
Sentirse permanentemente en prueba, vivir internamente vigilado por un ideal, juzgarse y presionarse constantemente no parece ser reflejo de una vida sosegada, abierta a la creatividad y al buen hacer. Porque una cosa es aceptar que falta mucho por aprender cuando se tienen 20, 40 o 60 años y otra es sentirse eternamente incapaz de hacer lo que a uno se le ha encomendado.

Este es el momento en que este escrito tendría que derivar en *“¿cómo solucionarlo?”* ó *“tips para combatir el síndrome del impostor”*. Y podría dedicar páginas y páginas a dar consejos para quitarse de encima esta desagradable experiencia: *“Haz una lista de tus cosas buenas”*, *“mejora tu autoestima”*, *“sal solamente con gente positiva”*, etc. Los lectores y lectoras que me conocen sabrán, ya a estas alturas, que por ahí no vamos a seguir. Quienes no me conocen pueden, o continuar en el terreno de la incertidumbre o dejar de leer sin ningún reparo.

Porque no hay recetas. Porque las respuestas están dentro de cada cual y el trabajo consiste, no en convencerse de pensar y actuar de forma diferente, sino en encontrar las llaves que abrirán las puertas internas para llegar a esas respuestas. Esa es precisamente la función de una Psicoterapia efectiva. Porque pensar positivo está muy bien, cuando hay un terreno que lo permite. Porque subir la autoestima es genial, cuando trabajar por ello viene acompañado del respeto por uno mismo y no por seguir un modelo adjudicado desde fuera.

Porque el proceso de rehacerse supone un tiempo, que nunca es demasiado cuando el resultado es el contacto con la propia historia, con las propias posibilidades y con los propios límites, es decir, con la realidad de cada uno/a. Es desde ese punto, desde donde se puede recuperar el sentido de la vida, el contacto con la naturaleza humana, la conexión cuerpo-mente, la capacidad de crear, de convivir, de amar y de amarse. ■

Ver entrada en el [blog](#)



Sin un proceso previo, toda verdad se
convierte rápidamente en una gran mentira...
Una mentira peligrosa

“Verdades Absolutas, Mentiras
Peligrosas”
(**ver**)

Excusas para No vivir

¿Estabilidad o estancamiento?

Puede ser a causa de la confusión, del cansancio o de la simple pereza, pero con frecuencia aparece en el imaginario el deseo de una vida sin riesgos ni apuestas, donde todo es otorgado porque sí. Un mundo en el que sólo existen alegrías y certezas, donde no hay conflicto ni preguntas y no hay nada por descubrir.

Lo que no imaginamos mientras el inmediato y fugaz alivio nos acompaña, es que ese mundo de ensueño nos está impidiendo ver la belleza de lo que Sí hay:

Duda, prueba, error, acierto, vuelta a empezar, ganancia, pérdida, llanto, alegría, rabia, amor, desamor, tristeza, asombro, calma, equilibrio, caos, fuerza, duelo, celebración, fragilidad, ganas y desgananzas... VIDA!!!

Vivir con intensidad trae sus riesgos y por eso el miedo a la vida hace de las suyas poniendo barreras, defendiendo la estabilidad a toda costa...
¿Estabilidad o estancamiento?

Llegan esos momentos en que hay que apostar —porque nadie nació con el manual que explica cómo vivir con total seguridad— y es cuando se calan los huesos sólo con la idea de perder... ¿Perder qué?

Aparecen entonces las defensas, aquellas que el carácter tan bien ha sabido limar para ponerlas a funcionar, justo en estos momentos en que la

angustia amenaza con destruir el poco equilibrio que queda. Y se hace acopio de razones, de miles de argumentos, de EXCUSAS para no avanzar, para no cambiar, para no vivir:

- Me encantaría viajar, pero no lo hago porque no hay dinero/tiempo
 - Quiero dejarle pero no puedo, por los niños
 - ¿Para qué estudiar si no hay trabajo Mejor no le digo nada, porque se enfadará y será peor
 - No reclamo porque no servirá de nada
 - No leo porque leer cansa mucho
 - No busco porque cuando busqué no encontré nada
 - No le dejo porque me sigue enviando whatsapps y me sabe mal
 - No cambio porque yo soy como soy
 - No voy al Psicólogo porque uno tiene que resolverse sus problemas sin ayuda
 - No me voy de casa porque no podré salir adelante solo/a
 - No vuelo porque no tengo alas
 - No salto porque no soy valiente
- Y así... así se va la vida esperando que aparezca el milagro que cambie la

realidad sin mover un dedo, o moviendo manos y pies de manera errática y compulsiva, rodeando los conflictos internos y externos, pero sin tocar el fondo de la insatisfacción.

Tenemos las alas, sólo hay que desplegarlas y echar a volar, al principio con torpeza. Al primer salto, es verdad que posiblemente caeremos, pero para eso está el minuto siguiente, cuando el mismo suelo nos sirve de apoyo para levantarnos.

Las heridas se curan, las carencias se compensan. Por supuesto, existen límites que nos sirven de termómetro para detenernos cuando hace falta, para cambiar el rumbo, para fallar o acertar y siempre para recomenzar.

¡Qué fácil resulta decirlo! ¿Dónde se compra ese termómetro? ¿En qué farmacia están las pastillas para vivir mejor? ¿Dónde está la app para seguir los pasos?

Ni Steve Jobs ha podido crear algo tan perfecto como tu propio organismo. Pero imagina que tienes tu móvil lleno de aplicaciones que no te sirven para nada más que para gastar memoria y cuando tienes que hacer una llamada o enviar un mensaje importante, justo en ese momento se agota la batería!! Te darás cuenta, entonces, de que estás desaprovechando las funciones que te ofrece un aparato tan valioso.

Aún así, no hay nada más valioso ni más estético que tú mismo/a, diseñado/a para una vida en pleno

funcionamiento, pero que de vez en cuando requieres de ciertas actualizaciones para optimizarte.

Recárgate, actualízate, respira, conócete. Atrévete a mirar más allá de esa rígida coraza que aprieta tus músculos y empaña tu visión. Desata esos nudos que aprisionan tu garganta y deja salir tu voz con lo que tenga que

decir. Busca ayuda, y si no la encuentras sigue buscando, pero sal de ese cascarón que esconde lo mejor de ti.

¡Basta de excusas para no vivir!

Porque no hay nada comparado con la libertad de hacerse cargo de la propia vida, jugando con el miedo que se

hace pequeñito cuando le tomamos ventaja mientras la naturaleza sigue su curso, pues estamos hechos para la vitalidad y no para el estancamiento. ■

[Ver entrada en el blog](#)



Las Memorias Olvidadas... El Duelo por lo que Nunca Fue

Y sin embargo, aún en medio del olvido, aparecen memorias a veces indescifrables, pero que claman por salir, por ser escuchadas y comprendidas para seguir con la vida, a pesar de todo.



Se fue lo que tanto queríamos. Una persona, un estatus, una casa, una forma de vida. Lloramos cuando nos permitimos sentir el dolor que nos supone la pérdida. Si no se complica nuestro duelo, con el tiempo las lágrimas van limpiando los recuerdos hasta sacarles brillo y una paz serena es el tesoro que nos queda, ausencia tras ausencia a lo largo de la vida.

A veces no hay cuerpo u objeto qué llorar. Sobre esto escribí hace tiempo, hablando de la "Pérdida ambigua" en la que la incertidumbre, a la que tanto tememos, se convierte en nuestra mejor aliada para una recuperación, cuando conseguimos aceptar los límites de nuestra comprensión humana (Ver).

Otra ambigüedad en el mundo de los duelos es la de aquellos que tenemos que asumir cuando alguna ilusión no se ha hecho realidad. Es el duelo por lo que no fue, porque se quedó en un proyecto para "algún día" o porque, a pesar de haberlo intentado miles de veces, nunca sucedió.

Estas ilusiones que nunca vieron la luz, algunas veces se quedan encerradas en el cuerpo, invisibles y silenciosas e incluso por momentos olvidadas, hasta que alguna experiencia sin aparente relación las despierta, sorprendiendo con un llanto inesperado, con una desazón incomprensible o con una rabia salida de no se sabe dónde.

Y sin embargo, aún en medio del olvido, aparecen memorias a veces indescifrables, pero que claman por salir, por ser escuchadas y comprendidas para seguir con la vida, a pesar de todo.

Como diría Benedetti:

*"hay quienes imaginan el olvido
como un depósito desierto / una
cosecha de la nada y sin embargo
el olvido está lleno de memoria"*

El tren que no se tomó, el hijo que no se tuvo, el viaje que no se hizo, la llamada que no se respondió, la oportunidad que no se aprovechó, no deberían convertirse en una condena de por vida.

¿Cuáles son esas memorias olvidadas? ¿A qué hay que hacerle un duelo para seguir sanamente con la vida?

→ A aquella relación amorosa tan querida que no pasó del intento. Para todos y todas es sabido que de la crónica nostalgia del “no pudo ser” o de la soberbia del “tiene que ser, aunque no se pueda”, sólo queda un cansancio monumental ... y poco más.

→ A ese empleo que nunca salió, aunque se hizo todo lo necesario para conseguirlo pero que resultó ser para otra persona, dicen que más apta para el puesto.

→ A esa casa tan bonita que compró el siguiente visitante sin dar tiempo ni para pensarlo, pero que justo cuando ya no fue tuya empezó a ser tan condenadamente deseable, que no parece haber en el mundo nada mejor.

→ A la imagen de futuro que un día dio fuerza para emigrar a otro país, pero que las condiciones económicas, sociales o políticas impidieron, a pesar de todos los intentos, de las luchas y de las buenas ideas que no pasaron de ser bonitos sueños.

→ A las hermosas promesas infantiles de ser algún día... bailarina, médico, maestro/a, cantante, cuando lo que vino fue otra realidad que se fue asumiendo con los cambios evolutivos o con las imperiosas necesidades cotidianas.

Si aún se quiere –y por supuesto que se puede– habrá que recordar que nunca es tarde, al menos para algunas cosas. Pero si estos sueños se quedaron anclados en su momento desvirtuando lo presente, también vale dejarlos ir para llenar la realidad actual del valor que merece.

El tren que no se tomó, el hijo que no se tuvo, el viaje que no se hizo, la llamada que no se respondió, la oportunidad que no se aprovechó, no deberían convertirse en una condena de por vida.

Tampoco parece buena idea dedicar demasiado tiempo a imaginar cómo hubiera sido lo que no fue. Ese tiempo, valiosísimo, puede resultar más efectivo cuando uno se permite vivir plenamente la frustración, la pena, la rabia y/o el vacío que conllevan las experiencias poco afortunadas.

Así como es necesario elaborar los duelos no resueltos, cuando se tuvo algo y se perdió (Ver), también es saludable dar la vuelta a lo que nunca fue, darle su importancia, su espacio y su tiempo, dejar salir las emociones que acompañan a estas pérdidas tan ambiguas y descargar la mochila para dejar entrar nuevos sueños, que se harán o no se harán realidad, pero que dan sentido, movilidad y perspectiva al camino vital. ■

Ver entrada en el [blog](#)



Quando el Ser fluye y se expresa
(ver)



Energía Vital y Energía Bloqueada – W. Reich

Hablamos de energía sin parar. También de carácter, de coraza, de enfermedad, de cuerpo. A veces de tanto repetir, las palabras van perdiendo significado y con el tiempo se van tergiversando, corriendo el riesgo de quedarse a la deriva, entre frases huecas, ojos ciegos y oídos sordos.

También en tiempos de Reich existía la necesidad de traspasar los juicios de valor “bueno” y “malo” en cuestiones de la ciencia. El propuso basarse en las funciones energéticas bajo la suposición de la existencia de una energía vital. Esta energía gobierna tanto las funciones del cuerpo como las de la mente, determinando un funcionamiento bio-energético y dejando de ser el carácter algo puramente psicológico y emocional.

El análisis del carácter fue planteado por Reich como una forma de “movilizar la energía estancada contenida en la coraza”. El objetivo básico de la curación por medio de su técnica es el de extraer esa energía inmovilizada, aumentando el nivel energético en otras zonas.

La energía estancada se encuentra en las personas y en todo lo vivo. Reich la denominó “DOR” y en su laboratorio demostró, no sin problemas, cómo la energía vital (OR) era capaz de movilizar esa energía estancada.

Pongamos un ejemplo...

Si pasamos unos cuantos días pegados al ordenador u obsesionados con lo mal que va la vida, mientras comemos papas fritas y hamburguesas con coca cola y no hay disposición ni para una ducha, es muy

posible que algo se bloquee en nuestro interior y nos sintamos pesados y densos en algún momento. Si es así, el DOR está ganando terreno. Si decidimos cortar con la dinámica y nos levantamos de la silla a dar un paseo al aire libre, si dejamos que el agua fresca recorra nuestro cuerpo o decidimos hacernos una comida rica en propiedades nutritivas, hay un movimiento que es como renacer. En este caso, la energía vital, o energía OR, está tomando las riendas.

Energía estancada no quiere decir inactiva. Por el contrario, aún allí escondida y quieta tiene la capacidad de irritar el sistema energético, que responde a esa irritación aislando, secuestrando la parte enferma. Ese secuestro es la parte visible, o sea la enfermedad. Se ve, por ejemplo, en la fiebre ante una infección o en una inflamación local y la cura depende del

resultado de la lucha entre el invasor dañino y el secuestro reactivo.

Decía que la energía estancada se encuentra en todo lo vivo, no sólo en el organismo humano. La energía atmosférica inmovilizada llamada DOR se las arregla para influir en nuestros organismos. ¿Cómo? Dependemos de la atmósfera por el oxígeno, el agua, la eliminación de dióxido de carbono. Queramos o no, estamos en constante interacción con ella –con la atmósfera– aunque nos empeñemos en destruirla.

Y esa atmósfera de la que tanto dependemos, también depende del equilibrio energético ya que, contrario al DOR, la energía vital en libre movimiento tiene el papel esencial de mantener la vida. Si esta energía no está presente, hasta el agua y la lluvia serían inútiles.

El camino a la salud es un ir y venir entre miedos, angustias, alegrías, fuerzas, claridades y debilidades. Es un arduo submarinismo en las profundidades de uno mismo, aliviado por momentos de tranquilidad y alegría extraordinarias, donde lo único seguro es que vale la pena el proceso, si el resultado es el de sentirse auténticamente vivo.

Con estas bases, Reich mostró que la coraza caracterial es la energía DOR secuestrada. La coraza no es psicológica y tampoco es estática, sino que es un bloqueo dinámico que impide el movimiento de la energía vital.

¿Quién provoca este bloqueo?

El propio organismo. El instrumento mecánico de las funciones primarias de la energía vital es el Sistema Nervioso Autónomo y estas funciones vitales más básicas están coordinadas con las funciones intelectuales más elevadas.

Decía Reich que...

“La vida acorazada ejerce su poder de secuestro sobre la no acorazada, igual como el funcionamiento vital no acorazado ejerce su función de secuestro ante los cuerpos extraños intrusos e inasimilables”.

Entonces, tanto el DOR como el OR utilizan el principio del secuestro para preservar su existencia, aunque sean mutuamente exclusivos.

Si comprendemos esto, habremos comprendido una de las bases del paradigma reichiano y, por tanto, de la Psicoterapia Caracteroanalítica. Pero como sabemos, la orgonomía no se limita a la consulta de terapia, sino que se traslada a otros ámbitos de una manera compleja e ilimitada. El espacio terapéutico viene a ser un “simple” reflejo de lo que una persona vive, por ejemplo a nivel social.

En el campo social, Reich pone el ejemplo de cómo las manifestaciones vitalmente positivas de la genitalidad natural en las personas, pasan a ser nada menos que elementos intrusos, extraños y peligrosos para la existencia, vistas bajo el espectro de la vida acorazada:

“La vida acorazada sólo vive y sólo puede vivir sobre una base de estricta negación del amor corporal natural. Por lo tanto, donde quiera y cuando quiera que la vida acorazada se encuentre con el amor natural, especialmente con la función más sobresaliente en este dominio, la genitalidad natural de los niños, adolescentes, hombres y mujeres, ejercitará la presión del “ostracismo social” de una opinión pública negativa y amenazante, de calumnia, chismes y difamación y todavía peor, enjuiciamiento. La vida acorazada así tratará de secuestrar y eliminar la amenaza de su existencia sobre la base de una función primordial de lo viviente, en defensa de su integridad y persistencia orgánica... [..]”

El camino a la salud no es una línea recta, ascendente y continua. Es un ir y venir entre miedos, angustias, alegrías, fuerzas, claridades y debilidades. Es un arduo submarinismo en las profundidades de uno mismo, aliviado por momentos de tranquilidad y alegría extraordinarias, donde lo único seguro es que vale la pena el proceso, si el resultado es el de sentirse auténticamente vivo. ■

Ver entrada en el [blog](#)

Nota: Este artículo está basado en la primera parte del documento de Wilhelm Reich: “El Dor Buster Médico” (1955), reimpresso más tarde como “El Desierto Emocional” (1960). Para los no familiarizados con el pensamiento reichiano, sugiero leer el artículo publicado en este blog: “[La Coraza Caracterial y Muscular](#)”. Para profundizar en la teoría y la técnica, propongo acceder a la “[Biblioteca](#)”, así como a las páginas web de las diferentes escuelas y centros post-reichianos, gracias a los cuales el paradigma reichiano se actualiza permanentemente: “[Recursos Post-Reich](#)”

La Estrategia del Miedo

Despertar el miedo en los demás es una estrategia de poder antiquísima, muy eficaz en diferentes contextos personales, políticos, laborales, etc. El miedo paraliza o, al menos, pone trabas a la capacidad de acción y a la libertad de ser, sentir y pensar a favor o en contra de ideas y mandatos construidos desde fuera.

La estrategia del miedo sigue siendo utilizada de formas cada vez más sofisticadas. Hace unos siglos bastaba con quemar en la hoguera a todo aquel y aquella que se atreviera a cuestionar lo establecido. Después ya no hizo falta ni siquiera molestarse con hogueras, pues con un par de tiros de escopeta se podían acallar las voces de los insumisos. Ojalá que pudiera quedar esto enterrado en el pasado. Lamentablemente aún, en algunos lugares del mundo, se

destruyen vidas por el simple hecho de ver las cosas de manera diferente.

Nos aterroriza ver cómo esto sucede y agradecemos vivir en el lado luminoso del planeta, donde se supone que la libertad es parte de la cotidianidad y nadie nos mata por decir o no decir. Pero de maneras muy diversas se mantiene la estrategia. La del miedo, la de la amenaza, la de hacer callar a quien no piensa lo mismo, la de la



difamación y la condena por no seguir las líneas marcadas.

A veces víctimas, a veces verdugos, vamos y venimos en una danza de violencias cotidianas (*ver*) mientras nos escandalizamos con lo que pasa fuera de nuestro pequeño y reservado mundo:

A niñas y adolescentes se les dice que esos gritos no se gritan, que si una mujer no es tierna y buena chica, nadie la va a querer (*ver*). A niños y adolescentes se les sigue diciendo que no hay que llorar porque los hombres son fuertes y las lágrimas son lo mismo que la debilidad.

Al trabajador con ideas nuevas y cierta capacidad crítica, se le va poniendo a

sigan las pautas que mantienen sus dinámicas –frecuentemente perversas– a no ser que se asuma la marginación en caso de proponer alguna alternativa de evolución y cambio.

Hay parejas que siguen conviviendo a pesar de haberse agotado hace tiempo, manteniéndose a base de amenazas de futura pobreza, humillación, uso de los hijos para el combate o cualquier otro tipo de venganza.

El sistema educativo no se salva, perfeccionando programas que se miden por números y competencias, mediante exámenes y deberes para alumnos aterrorizados y maestros desmotivados.

hablas te dañarán, si gastas se acabará... Miedo. La estrategia del miedo es muy eficaz en cualquier ámbito.

Pero aún así podemos hacernos conscientes y, al menos en algunas situaciones, evitar caer en la trampa de la amenaza y proteger a quienes realmente no pueden defenderse, como son los niños y las niñas a quienes muy pronto se les introduce en las dinámicas del miedo.

Se puede dejar atrás la identidad de la víctima, la pasividad que lleva a algunos/as a la resignación, pesada y paralizante. Se puede decir “BASTA!!” y perder lo que haya que perder –que no será mucho– para ganar en dignidad y en libertad –que sí, es mucho–.

El miedo lo generan quienes usan su trillada estrategia basada en el falso poder y lo alimentan quienes la reciben como si fuera la única alternativa posible. En las manos de todas y de todos está la posibilidad de transformar esta cultura de la amenaza e ir hacia la de la diversidad y el cambio permanente, en función de una evolución individual y social saludable.

■

Ver entrada en el [blog](#)

El miedo lo generan quienes usan su trillada estrategia basada en el falso poder y lo alimentan quienes la reciben como si fuera la única alternativa posible.

cuentagotas en su sitio para que “baje los humos” y comprenda, lo antes posible, que no se le paga para pensar ni cambiar nada. Con que haga lo que se le manda es suficiente, recordándole que cualquier día se puede prescindir de sus servicios ya que hay afuera una fila de gente esperando un puesto como el suyo.

A los feligreses de diferentes religiones se les inculca que hay que seguir ciertos comportamientos, no porque sea lo más ético o lo mejor para sí y para los demás, sino porque de lo contrario habrá un castigo insufrible, entonces será preferible sufrir ahora para ganarse el cielo después.

Existen familias, grupos de “amigos” y hasta equipos de trabajo en los que se deja muy claro que se goza de todos los beneficios, siempre y cuando se

Los dirigentes de partidos políticos se llenan la boca en sus discursos y les basta con decir treinta veces en un día que si no se les vota no habrá empleo, comida, casa, bienestar social, capacidad de consumo, vacaciones, pagos extra... sin siquiera explicar claramente sus propuestas.

¿Para qué proponer nada concreto, si con generar miedo en una población ya temerosa se consigue más y se piensa menos?

Viene el lobo y se llevará a los niños malos, el coco aparecerá esta noche para castigar a los que no tomaron la sopa, los príncipes sólo quieren casarse con las chicas bonitas, si te mueves saldrá el monstruo que hay dentro del armario... si te enamoras vas a sufrir, si le dejas nadie te querrá, si te vas te quedarás sin nada, si

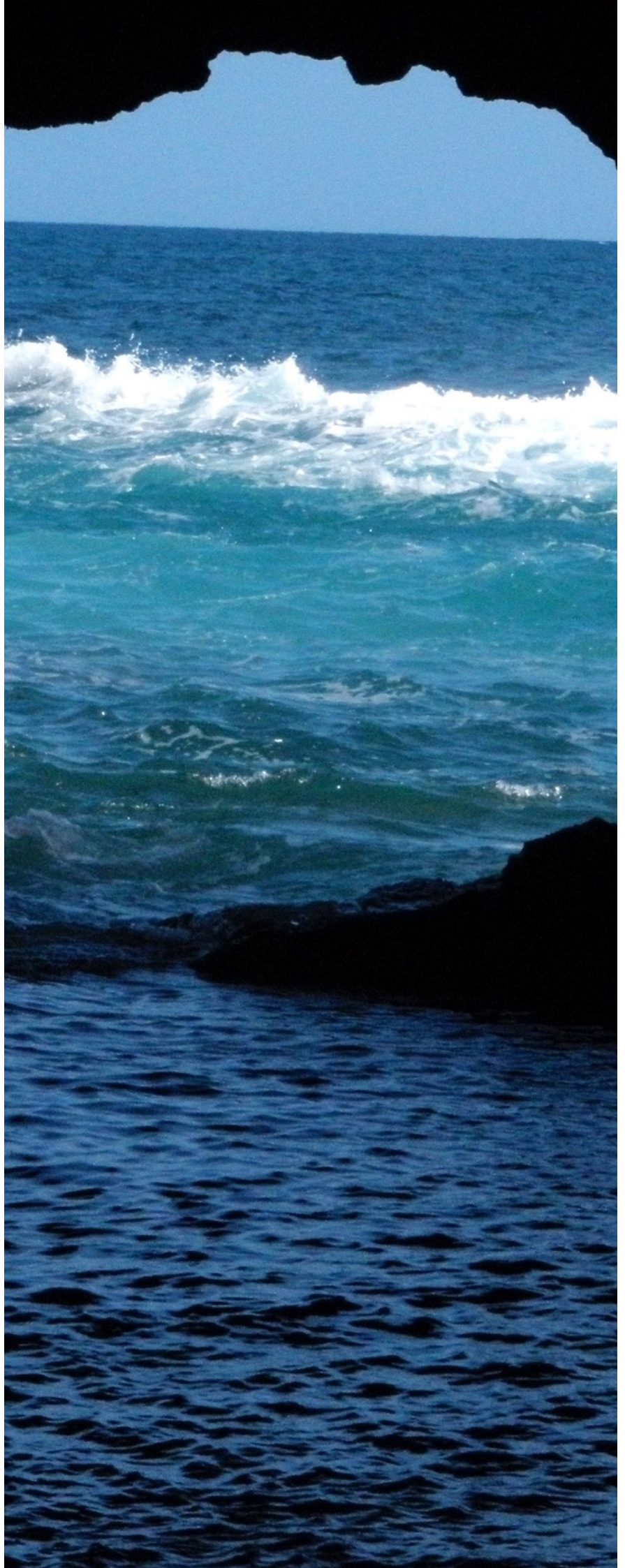
Olvidar para no sufrir

¿Olvidar? Se decía. Olvidar es dejar que la huella del tiempo se quede a la deriva

Dolió. Nadie lo pudo negar. Dolió tanto que en un principio parecía insoportable esa sensación de ardor en su interior. Al principio, pasaba los días luchando contra la inercia de la resignación y las noches revolcándose en la cama, preguntándose qué fue lo que hizo mal o, aún peor, qué le faltó por hacer para que todo hubiera acabado como acabó.

Se le fue la juventud en un abrir y cerrar de ojos. Y ahora que no tenía ilusiones que perder, se sentó a mirar la nada y a escuchar el silencio de su pequeño mundo. Fue ahí cuando se imaginó en su vieja bicicleta, amiga fiel, pedaleando sin rumbo fijo y sudando las gotas de agua que no lograban salir de sus ojos, como no fuera picando una cebolla.

No. No podía llorar y no porque no quisiera. A veces lo intentaba poniendo en su equipo de música los tangos más sonados de la historia... Y nada. Entonces probaba con vallenatos, boleros y rancheras... Pero nada. Ni una lágrima. Sonaban venganzas, reproches, lamentos secos, clavos que sacaban otros clavos... Y una vez más: Nada.



Y así pasaban los días y los años. Olvidaba y entonces no sufría. Pero de vez en cuando aparecían en sus sueños caudalosos ríos que inundaban las ciudades, intensos fuegos que incendiaban pueblos con su gente dentro.

Olvidar. Olvidar para no sufrir fue la solución que encontró en ese momento. Al fin y al cabo era lo que le pedían encarecidamente los amigos y lo que corroboraban las canciones. Así que un día y los siguientes, nada más se levantaba de su cama solitaria se ponía una de sus máscaras. Daba igual cuál de ellas, ya que todas tenían esa expresión rígida y una rayita inclinada hacia abajo que soldaba la comisura de los labios, de tal manera que no dejaba pasar ni una minúscula partícula de consciencia por ninguna parte.

Lunes y miércoles tocaba la máscara del... "no me importa".

Martes y jueves era el turno del... "esto ya está superadísimo".

El viernes tocaba ir a beber ... "hasta que el cuerpo aguante".

El sábado el cuerpo no aguantaba y se quedaba inerte.

El domingo... "lo que echen en la tele".

Y así pasaban los días y los años. Olvidaba y entonces no sufría. Pero de vez en cuando aparecían en sus sueños

caudalosos ríos que inundaban las ciudades, intensos fuegos que incendiaban pueblos con su gente dentro. Leves lloviznas que se convertían en fuertes torrenciales. Eran sueños recurrentes que tenían siempre algo en común: Una distorsión de la mirada, algo que no dejaba ver lo que había más allá del río, del fuego, de la lluvia y esta falta de visión causaba una angustia insoportable, tanto que no había más remedio que despertar con un sobresalto... y un atisbo de consciencia.

Y ahí era cuando se decía unas cuantas verdades, de aquellas que negaba en sus vigiliass. Aún dolía y lloraba por medio de sus sueños. Los aceptaba como si fueran el peaje a pagar por ocupar un sitio en este mundo.

¿Olvidar? Se decía. Olvidar es dejar que la huella del tiempo se quede a la deriva. Era en estos momentos cuando, de las maneras más inesperadas, alguna gota de agua caía por sus mejillas aunque no lo notara a veces, porque muy pronto otro sueño llegaba a rescatarle... o eso creía. ■

Ver entrada en el [blog](#)

“Recuerdos que persiguen sin cesar. Recuerdos que ya ni se recuerdan conscientemente pero que el cuerpo nunca olvida. Recuerdos que se actualizan, que se instalan cómodamente en otras historias, en otros rostros, en nuevas situaciones”

Mira el artículo completo: **“Pero no se lo digas a Nadie...”**.



“Ovejas Negras... Desvelando oscuros secretos Blancos” (**ver**)

Auto-acoso...

... Más allá del pensamiento



Algún día todo será más fácil.

Levantarse por las mañanas será un acto de agradecimiento por el regalo de la vida y al dormirse en las noches habrá un aire de paz y satisfacción...

¿Será este uno más de esos cuentos de hadas que tanto alimentan nuestras fantasías?

Vivir no está resultando nada fácil en estos tiempos de reiteradas *violencias cotidianas*, ejercidas con tanta soltura que llegan a parecer casi naturales. Hay quienes consiguen detectarlas y apartarse, hay quienes parecen regodearse en el lodo del sufrimiento que ocasionan, quedándose atrapados en el rol de la víctima. Hay quienes construyen mecanismos psicológicos tan complejos como antiguos para sortear sus consecuencias.

Uno de estos mecanismos es el que aparece como un doble vínculo con uno mismo. Una especie de película de ficción en la que el mismo personaje es el agresor y también la víctima.

Pues esa ficción está muy bien reflejada en

la realidad del inconsciente, cuando el mecanismo se pone en marcha y se representa con un constante auto-acoso, seguido por un fallido intento de escapar y vuelta a empezar con el acoso, el intento de escapar y el acoso interminablemente, hasta generar una dinámica de identidad francamente perversa.

Intentemos tomar una rápida fotografía que nos permita reconocer el auto-acoso en la vida cotidiana. Una imagen muy clara nos la vuelven a regalar algunos hábitos en las redes sociales. Hace poco más de tres años, expertos en cultura informática empezaron a detectar una práctica que llamaron *cyber self-harm* o también *self-trolling*, es decir, “hacerse daño digitalmente”. Una práctica llevada en secreto en la que una persona ejerce el acoso hacia sí misma y reacciona de igual manera, como si fuera acosada por otra persona.

Este es un caso extremo pero lamentablemente creciente, de un mecanismo que lleva mucho tiempo ejerciéndose de manera velada en nuestra sociedad, aunque llevado a cabo de formas más habituales y cotidianas.

Ejemplos típicos son aquellos... “qué

tonto/a soy”, “no sirvo para nada”, “soy débil e incapaz”, “no tengo remedio”... etc. Frases que demasiadas veces se han escuchado desde afuera y que se incorporan en el interior, convirtiéndose en lamentables características enquistadas en una dañada identidad.

Pero esto no se queda sólo en el pensamiento. A partir de una imagen distorsionada de sí mismo/a, los actos

ningún vestido adecuado, ninguna pareja, hijo/a o amigo/a digno/a de amor incondicional. (Ver: “*Me Falta Algo – Sobre la Eterna Insatisfacción*” y “*¿Quieres lo que no Tienes? – Hacia la más perfecta imperfección*”). Bajo esta percepción, todo lo propio tiene poca gracia, mientras lo de los demás brilla y reluce, y es así como la envidia se acomoda en el arsenal caracterial como un rasgo que, más que aliviar,

vive en una dinámica de auto-acoso habrá encontrado el origen de la enemistad con sigo mismo/a, haciendo un repaso necesario de su historia personal y detectando las implicaciones que ésta tiene en sus dinámicas actuales. Será más fácil porque en vez de intentar “aprender” a relacionarse mejor, se activarán las funciones naturales ya instauradas, que le permitirán vivir como un ser humano, biológica y psicológicamente apto para una vida plena y placentera.

Entonces sí, puede ser. Algún día todo será más fácil. Levantarse por las mañanas será un acto de agradecimiento por el regalo de la vida y al dormirse en las noches habrá un aire de paz y satisfacción.

No es un cuento de hadas... pero también depende de ti. ■

[Ver entrada en el blog](#)

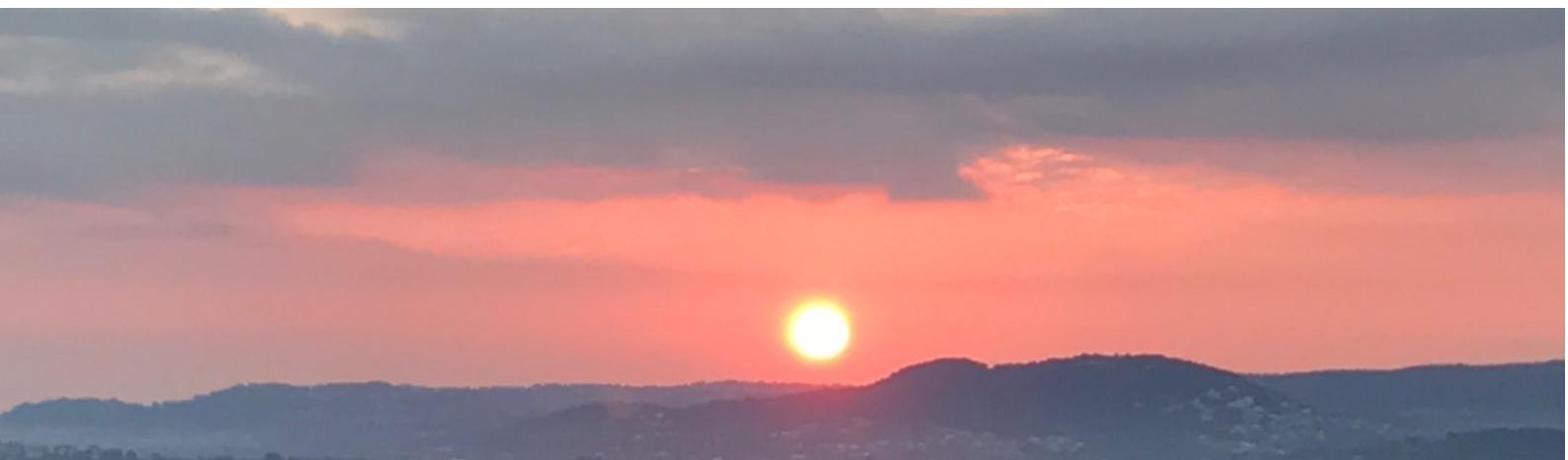
El perfeccionismo se convierte en uno de los más traicioneros enemigos y ningún trabajo parece suficiente, ningún vestido adecuado, ninguna pareja, hijo/a o amigo/a digno/a de amor incondicional

de la vida se enturbian de tal manera que nada consigue ocultar esos supuestos defectos.

El perfeccionismo se convierte en uno de los más traicioneros enemigos y ningún trabajo parece suficiente,

incrementa el sufrimiento (Ver: “*La Envidia... ¿Dónde está el Enemigo?*”)

Entonces sí, algún día todo será más fácil pero no porque haya sucedido un milagro o porque los demás hayan cambiado. Será más fácil porque quien



Me hice adulta cuando renuncié a las armonías forzadas e imposibles para dar la bienvenida a **diversidad** de opiniones diferentes a la mía. Cuando conseguí escuchar en vez de hablar, abrir en vez de cerrar, mirar en vez de dar la espalda a la verdad.

Mira el artículo completo: “**El día que me hice Adulta**”



La Tristeza no se piensa... Se llora

Estar triste o alegre es algo cotidiano. Depende de muchos factores que están a veces bajo nuestro control, otras totalmente fuera de este. Pero... ¿Cómo gestionamos los estados de ánimo?

Nos hemos convertido en especialistas en la ejecución de tareas. Controlamos el tiempo, llegamos a hacer varias cosas a la vez y nos enorgullecemos de poder hacerlas.

Equivocadamente creemos que con las emociones se puede hacer lo mismo. Y sí, se puede. Lo que sucede es que no sirve para nada, así como tampoco sirve ir de aquí para allá como robots haciendo lo que aparece en la agenda que hay que hacer.

No sé de donde ha salido la idea de que las emociones se piensan y que basta con levantarse por la mañana pensando que todo está bien y acostarse por la noche pensando que mañana todo va a ir mejor que hoy. *El secreto está en el pensamiento positivo*, dicen algunos.

Por supuesto que es mejor pensar en positivo que pasarse los días convenciéndose de que todo va a ir mal. Pero a veces esto también se sale de nuestro control. No por casualidad algunos intentos acaban con fuertes dolores de cabeza, confusiones, sentimientos de culpa por no poder, sensación de no ser capaz.

La vida puede ser una constante lucha entre pensamientos que se atropellan en nuestra mente o un fluir de sensaciones que acompañan los acontecimientos, unos felices y otros desdichados, en los que las emociones aparecen para ser vividas.

Porque las emociones y los sentimientos no se piensan. Se sienten y a partir de la consciencia vienen también las diferentes alternativas para gestionarlos.

Conocernos nos da otra importante información y es la de entender el papel que juega nuestro carácter en la manera como percibimos nuestras experiencias y las emociones que las acompañan.

Un mismo evento puede ser interpretado de manera diferente según el prisma con el que lo veamos. La lluvia puede ser una tragedia para quien deseaba un día de playa y una bendición para quien estaba a punto de perder sus cultivos. Una ruptura de pareja puede ser un drama o una excelente oportunidad para cambiar. Un duelo puede parecerse a la muerte o también a un verdadero despertar.

La vida puede ser una constante lucha entre pensamientos que se atropellan en nuestra mente o un fluir de sensaciones que acompañan los acontecimientos, unos felices y otros desdichados, en los que las emociones aparecen para ser vividas.

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

[Ver entrada en el blog](#)



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

¿Estabilidad?

o... ¿Estancamiento?

El hecho de que no pase nada en tu vida no quiere decir que seas una persona estable. Y el que tu día a día sea un caos tampoco asegura que estés gestionando adecuadamente tu salud.

Hay quienes acuden a una Psicoterapia a pesar de que su entorno lo considere innecesario, por la falsa idea de que los psicólogos se limitan a tratar con gente "loca". Hay quienes saltan de la silla ofendidos ante la sugerencia de revisar su situación emocional, por creer que sólo los cobardes piden ayuda. Hay quienes consideran que mientras nada duela demasiado, no hace falta mover el avispero.

Sí, se puede vivir bajo mínimos. Se puede estar regular y conformarse con poco. También se puede pretender poner buena cara hacia afuera y "llevar la procesión por dentro".

Se puede conseguir un estado de inercia con la vida, para no tener que pasar por la incomodidad de sentir algo. Porque sabemos que cuando uno se abre al amor, a la alegría, al placer o al deseo, también ha de estar dispuesto a aceptar la tristeza, la

frustración, la impotencia o el vacío. No podemos elegir sentir sólo lo que nos gusta. Hay cosas que no dependen de nuestra voluntad.

Pero otras sí. Podemos elegir cómo gestionar las emociones. No podemos evitar la pérdida de una persona querida pero sí podemos decidir hacer un trabajo consciente de duelo. No podemos controlar que algunas experiencias nos produzcan rabia o tristeza, pero sí podemos activar los recursos internos para que estas emociones no nos dañen. Y también podemos elegir una vida en tonos grises o en armónicos y variados colores algo más intensos.

Porque la estabilidad no es lo mismo que el estancamiento. Estancarse supone dar la espalda a las experiencias que nos mueven, que nos hacen cambiar, que nos ofrecen incertezas. Estancarse es creer tenerlo todo claro mientras se mira el mundo desde lejos. Estancarse es morir en vida.

Estabilidad es armonía en el movimiento. Es ser capaz de afrontar los conflictos, de resolverlos, de tomar decisiones y asumir las consecuencias.

Es poder abandonarse al amor y no por eso romperse en pedazos. Es fluir, dejarse llevar en los tiempos buenos y en los no tan buenos. Es confiar en el cuerpo que habitamos. Estabilidad es hacernos cargo de nosotros/as mismos/as.

El hecho de que no pase nada en tu vida no quiere decir que seas una persona estable. Y el que tu día a día sea un caos tampoco asegura que estés gestionando adecuadamente tu salud.

¡Mueve el avispero! Seguro que de allí saldrán incontables ideas para hacer de tu mundo un lugar más hermoso e interesante de lo que imaginas en tus mejores sueños. ■

[Ver entrada en el blog](#)



Regresar a las heridas como parte de la curación



Unos más y otros menos, todos y todas tenemos heridas por curar

Olvidar y seguir adelante. Si tuviéramos un botón en algún lugar de nuestro cuerpo, destinado a la función de poner en off los recuerdos, bastaría con resetear nuestro sistema y empezar de cero. Pero no somos así.

Nuestra vida está coloreada con los tonos de nuestra historia y es esta, con sus infortunios y sus alegrías la que nos va mostrando los diversos caminos a seguir.

Pero los recuerdos van más allá de lo que nuestro cerebro registra como tales. Las imágenes que han quedado grabadas son sólo parte de una memoria que también habita en el cuerpo, en sensaciones que a veces ni podemos traducir, en músculos tensos de tanto guardar los secretos, las vendas que nos ponemos para no ver las propias trampas, las excusas que usamos para no cambiar.

Experiencias traumáticas se esconden detrás de las memorias que se han quedado en el inconsciente. Por algunas vías consiguen hacerse presentes, pero aparecen distorsionadas en sueños y

pesadillas, en somatizaciones, bloqueos emocionales, fobias o distorsiones sexuales. El carácter, que es el conjunto de defensas con las que nos enfrentamos a la vida, sirve como guardián de los recuerdos reprimidos que distorsionan el presente, convirtiéndonos en rehenes de nuestra propia biografía.

Unos más y otros menos, todos y todas tenemos heridas por curar. Y regresar a ellas está muy lejos de ser una intención autodestructiva, como se piensa a veces: *“¿Para qué volver a pensar en eso?”*, *“Si la vida son dos días, déjate ya de tonterías y pasa página”*.

¿Acaso cuando leemos el libro más importante de nuestra vida dejamos alguna página sin leer? ¿Pasamos a la siguiente por el simple hecho de no haber comprendido alguno de sus párrafos?

Posiblemente. Cuando uno de esos párrafos supone dolor y sufrimiento, es probable que queramos acabar cuanto antes y pasar a otro tema más divertido o, al menos, aliviador. Pero es una malísima idea porque, como ya sabemos, volverá tarde o temprano y ya podemos poner mar y tierra en medio, que volverá.

Volverá hasta que lo resolvamos. Y resolverlo significa regresar a las heridas que han marcado nuestra historia, no para regodearnos en el sufrimiento sino precisamente para curarlas y seguir adelante con una vida vivida con consciencia. Sólo al verlas, podemos acceder a ellas y dar el alivio necesario. ¿O acaso vamos por la calle con una pierna rota después de una caída? No es lo más habitual. Al contrario, intentamos curarla lo mejor posible, porque sabemos que sin ella no podremos andar con normalidad. No pensamos... *“ya se curará con el tiempo, pasando página”*.

Cada día tenemos al menos una oportunidad para curar nuestras heridas emocionales. Que el miedo no te impida hacerlo, porque vivir mejor es posible. ■

[Ver entrada en el blog](#)

Una Psicoterapia no consiste en comprar un paquete de recetas para esquivar los dolores de la vida. Consiste en despertar los recursos que ya son nuestros, para ponerlos a funcionar en favor de nuestra salud.

Paciente y terapeuta trabajamos mano a mano, no para adaptar y moldear conductas sino para encontrar aquellas claves que permitan recuperar el equilibrio, que se ha ido perdiendo en un camino en el que la represión ha sustituido a la expansión y en el que las defensas del carácter parecen haberse convertido en la única marca de identidad.

Mira el artículo completo: ***“Cuando la Terapia Funciona”***.



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



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

Tropezando con la misma Piedra

“*Nunca más me volveré a equivocar*”, decimos cuando tocamos fondo. Lo tenemos tan claro que no concebimos la idea de que algo parecido vuelva a suceder. Pero a veces la memoria nos juega una mala pasada y volvemos a caer aunque la situación, el lugar o el personaje no se parezcan en absoluto a los anteriores, al menos en apariencia.

Tropezar de nuevo y con la misma piedra, como dice la canción. Parejas que vienen y se van sin apenas dar la oportunidad de consolidar los vínculos. Proyectos que mueren casi antes de nacer, reiterados maltratos vividos en las relaciones con parejas, amigos/as, compañeros/as, accidentes que se repiten como obedeciendo a puntuales ciclos.

¿*Qué imán tengo yo para atraer siempre lo peor?* se preguntan algunas personas desesperadas por situaciones insostenibles, en las que la vida pareciera significar todo lo contrario a lo vital.

Como intento de salvación, cada una se agarra a su clavo ardiendo según los legados familiares, los recursos culturales y las modas sociales a la hora de resolver los problemas. Pero la cosa se agrava cuando esos recursos ofrecen solamente soluciones externas, como si uno pudiera ir al Centro Comercial o meterse en Amazon para comprar los zapatos que le van a salvar de tropezar de nuevo con la misma piedra o como si fuera suficiente con encontrar un libro con los *500 consejos para no volver a equivocarte nunca jamás*.

No se trata de equivocarse o no. Para eso somos humanos (Ver: *Fracasa Otra Vez, Fracasa Mejor*). Hay una opción que, por más que busquemos de día y de noche en la calle o en internet, no está a disposición del cliente por mucha cuenta *premium* que uno tenga en Amazon.

Hay procesos inconscientes y todavía no están vendiendo el Unconscious translator que podamos bajar para no tener que hacer el trabajo nosotras/os mismas/os. Y no creo que exista pronto. No sería muy rentable porque en realidad el inconsciente es tan particular, que tendrían que hacer un modelo para cada persona y prácticamente en cada momento. Entonces, ese trabajo sí lo vamos a tener que seguir haciendo.

En psicología, a tropezar de nuevo con la misma piedra se le llama compulsión a la repetición. Fue Freud quien empezó a investigar al respecto y a partir de él, otros psicoanalistas han ido aportando modificaciones.

En resumen, la compulsión a la repetición trata de un proceso inconsciente en el cual la persona se sitúa de manera reiterada en situaciones penosas repitiendo experiencias antiguas, aunque no las recuerde.

Como no recordamos estas penosas situaciones –al menos hasta que nos sometemos a un análisis psicoterapéutico– achacamos los motivos a lo externo: A la mala suerte, a la magia negra, o lo malas personas que son los demás... el imaginario es



infinito... y ahí es donde echamos mano de esos clavos ardiendo, según el repertorio de recursos que hayamos ido construyendo a lo largo de nuestra vida.

Pero mientras la lógica insiste en dar respuestas que encajen, el inconsciente sigue dominando gran parte de nuestra conducta y sobre todo de nuestras elecciones.

Hay tantos ejemplos que no acabaría y además en este tema en particular es muy fácil caer en reduccionismos que mucho daño hacen a la psicología. No se trata de que la hija de un padre alcohólico va a encontrar hombres alcohólicos toda su vida ni de que el hombre que perdió a su madre a los 5 años nunca va a poder tener una relación de pareja satisfactoria. No se trata de que esa mujer o ese hombre encuentren placer en el sufrimiento. Todo es más complejo y no es cuestión de patologizar o de etiquetar a nadie.

Es muy fácil hablar cuando se cree tener las cosas muy claras... hasta cuando uno tropieza con su propia piedra.

Wilhelm Reich nos hizo un favor grande al revisar las motivaciones de la compulsión a la repetición cuando desarrolló sus aportes sobre el masoquismo. (Ver: *La Tendencia es a la Vida*). En el contexto del paradigma reichiano, tropezar con la misma piedra no tiene que ver

con un supuesto gusto por hacerse daño sino con, precisamente, un fallido esfuerzo hacia lo placentero impedido por intromisiones que hacen que el objetivo original se borre o se torne displacentero.

La teoría es extensa y aquí innecesaria pues este blog no tiene como objetivo describir los entresijos teóricos, sino precisamente acercarlos a quienes los desconocen. Pero siempre hay la opción de entrar más en detalle accediendo a las fuentes, reflejadas en la [biblioteca](#).

Lo que sí deseo recalcar es que, aún en la desesperación, entre caída y caída tenemos la posibilidad de comprender nuestros mecanismos inconscientes y de encontrar eso que nos mantiene atrapados/s en un infinito círculo vicioso.

Animarse a aventurar en la propia psique es una de las vías más seguras para descubrir estos procesos, tan desafortunados como maravillosos cuando nos conocemos de verdad. ■

[Ver entrada en el blog](#)

“La solución no está en evitar nuestros huracanes interiores. Consiste en el poder de utilizar la fuerza que nos queda para recuperar, contra viento y marea, el funcionamiento natural de nuestro sistema biológico, psicológico y social.”

Mira el artículo completo: **“Desierto Emocional”**

Amor... Compromiso y Realidad

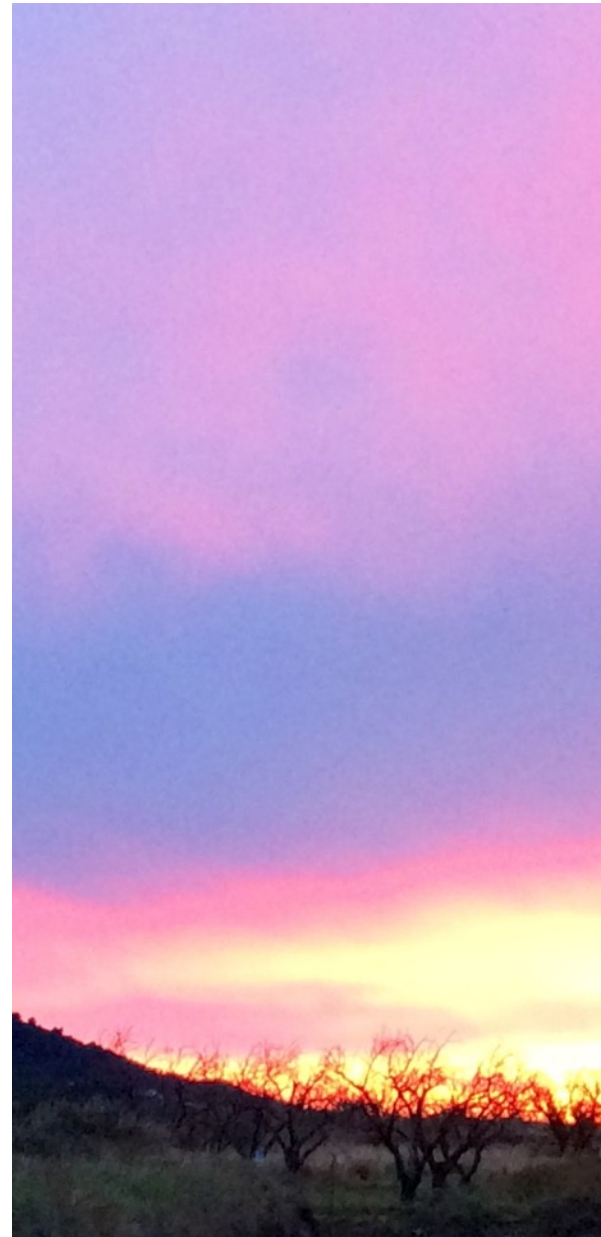
Creemos conocer los códigos de la seducción, del enamoramiento, de la sexualidad e incluso del amor... hasta que, por A o por B, algo se rompe dando lugar al desengaño y hay que empezar de cero... Solos.

"Me iba antes de tiempo porque no sabía que sólo era el principio"... ¿Te suena esta frase? La dicen muchas veces quienes se atreven a cuestionar su vida afectiva, cuando

después de varios intentos se encuentran, una vez más, con la soledad no deseada.

Aún ahora, cuando se supone que hemos adelantado tanto, los recuerdos ancestrales, los fantasmas de hace tiempo siguen revoloteando por nuestras habitaciones, jugando con nuestros sentimientos muchas veces ignorados.

Ya sabemos que el amor de Cenicienta está muy lejos de ser real y, sobre todo, deseable. Y que Penélope hubiera podido hacer miles de cosas interesantes, en vez de pasarse años tejiendo y destejiendo mientras su querido Ulises decidía volver a casa. Y que las mujeres-madres han dejado de ser el prototipo de la pareja ideal para los hombres de hoy, que dicen —al menos algunos— sentirse más cómodos con compañeras en



condiciones de igualdad.

Nos sentimos evolucionados/as y libres, dueños/as de nuestras decisiones. Creemos conocer los códigos de la seducción, del enamoramiento, de la sexualidad e incluso del amor... hasta que, por A o por B, algo se rompe dando lugar al desengaño y hay que empezar de cero... Solos.

Menos mal que ahora podemos echarnos para atrás cuando algo que nos encantaba no nos gusta ya. Que

por la necesidad de completarse cada día. Relaciones que no prometen más que la posibilidad de una experiencia significativa. Relaciones reales, que duran lo que duran.

Cuando se entra en un sistema de usar y tirar a veces se incluyen las relaciones afectivas, como si también se pudieran dejar en un contenedor de basura. Tiene su gancho, porque una relación que se corta antes de empezar prácticamente, duele poco. El vínculo es tan débil, que el *"te quiero"* de ayer, hoy puede ser transferido a cualquier

Crear realidades supone encontrarse, amar, reír, disfrutar, pelear, enfadarse, temer, volver y a veces... sí, a veces llorar y otras veces acabar.

No quieras cambiar esa realidad por una carroza encantada, ni pretendas encontrar a una Penélope esperándote sentada, mientras teje nada. No quieras cambiar el riesgo del amor, por miles de intentos de encontrar príncipes o princesas sólo dignos de esos fantasmas que revolotean por tu habitación.

En las cosas del amor, la realidad también puede superar a la ficción. ■

Menos mal, pero triste, cuando al primer conflicto se sale huyendo de relaciones afectivas que sólo pueden crecer en la cercanía. Relaciones que no surgen de la nada, como en las películas, pero que tienen su encanto por la necesidad de completarse cada día. Relaciones que no prometen más que la posibilidad de una experiencia significativa. Relaciones reales, que duran lo que duran.

[Ver entrada en el blog](#)

unirse y desunirse es algo tan cotidiano como cambiar de forma de pensar.

Menos mal que no tenemos que aguantar relaciones insanas por miedo al "¿qué dirán?" Y que nadie nos obliga a permanecer con una pareja, si no lo deseamos.

Menos mal, hasta que esa libertad se convierte en su contrario, cuando se entra en la espiral de un permanente comienzo, da igual con quién, que nunca llega a ser más que eso: Un comienzo.

Menos mal, pero triste, cuando al primer conflicto se sale huyendo de relaciones afectivas que sólo pueden crecer en la cercanía. Relaciones que no surgen de la nada, como en las películas, pero que tienen su encanto

otra persona. No amenaza, no duele, no vuelve la vida un caos si se acaba.

Pero también tiene su trampa convertir el mundo emocional en un "hola" y un "adiós" permanente. Porque se puede olvidar que esto sólo era el principio.

Comprometerse con las relaciones no quiere decir jurar ante todos los santos amor eterno. Quiere decir apostar, porque se cree en algo. Unir lazos y fortalecerse juntos... o sea... vincularse.

Comprometerse también supone crear realidades en compañía y esto, a su vez, supone afrontar conflictos y aceptar que todos los días no son viernes.

Los Sonidos del Silencio

El silencio hace parte de los procesos de la vida. Hace parte del lenguaje no verbal y puede venir como una bala directa al corazón o como una suave espuma que alivia y equilibra.

Calla, habla, ríe, llora o grita. El silencio comunica y es con frecuencia injustamente mal entendido. Todo depende de nuestra relación con él, de nuestra biografía y por tanto de nuestro carácter. Es un excelente medidor de confianza, de tensiones y de ritmos individuales y comunes.

En este mundo atropellado por la sobreinformación, el silencio tiene poco espacio.

La tendencia es a llenar vacíos con palabras y sonidos aunque no digan nada, al menos nada con sentido. Y es común interrumpir a alguien con un “¿Qué te pasa?” cuando calla, aunque sea por un minuto.

Porque para alguno/as, el silencio es algo aterrador. Sucede cuando no se le ha valorado como parte del bienestar, del equilibrio necesario entre la quietud y la actividad que tan bien se refleja en la respiración.

Aprendemos a disfrutarlo o a sufrirlo desde edades muy tempranas. Cuando nuestra experiencia con el silencio ha estado solamente marcada por momentos desagradables, no podemos pretender que más tarde lo asumamos como parte de la salud. Por el contrario, su presencia tiene más que ver con la dominación, la manipulación, el miedo o la indiferencia.

Pasa en familias en las que se usa el silencio para castigar, para hacer saber a los demás que se está enfadado/a. No hace falta decirlo y enfrentar el conflicto. Precisamente se evita mientras el silencio grita su rabia.

Pasa en parejas, cuando vale más lo bueno conocido que lo malo por conocer y el silencio se convierte en cómplice de la rutina, de la monotonía que apaga hasta el amor más grande y el silencio toma la palabra: “Resignación”.

Pasa en escuelas, cuando la mejor idea que se le ocurre a alguien es enviar a un niño o a una niña al rincón de la reflexión – en su versión moderna– solo/a y por supuesto en silencio, para ver si las paredes le ayudan a aclarar qué es lo que le lleva actuar como un/a niño/a.

Pero también pasa en familias en las que el silencio hace parte natural de la vida. En parejas que se acompañan y se aman mientras disfrutan del encuentro y en escuelas donde hay espacios de tranquilidad para la elaboración de aprendizajes y experiencias compartidas.



El silencio hace parte de los procesos de la vida. Es tan necesario como el agua para la sed y siempre comunica. Hace parte del lenguaje no verbal y puede venir como una bala directa al corazón o como una suave espuma que alivia y equilibra. Hacer buen uso de él es un arte. Respetarlo en uno mismo y en los demás es imprescindible.

Propongo incluir el silencio en nuestra cotidianidad, para encontrar las diversas formas de relacionarnos, más allá de las palabras. Para desarrollar la creatividad que suplica otros lenguajes. Para completarnos y conocernos en nuestras infinitas posibilidades. ■

Ver entrada en el [blog](#)

“Y así como se puede permanecer en un estático pantano de culpabilidad, también se puede salir de este con más o menos fuerza pero con todo el horizonte por delante para vivir una vida más plena, más digna y más humana. .”

Mira el artículo completo: ***“El lenguaje de la Culpa”***

No temas a los Monstruos. Sólo míralos



No temas a los monstruos. Sólo míralos. Así podrás verte a través de la luz de tu propia verdad

Míralos, entonces no necesitarás maldecir los días que te pasan sin vivir. Se alejarán la tristeza, la envidia, la impotencia, el odio, la amargura y no tendrás que forzarte a lograr ese perdón edulcorado. Aparecerá en su justo momento.

Mira a los monstruos, no les temas. Así no querrás apagar la energía deslumbrante de los niños y las niñas que huyen de tu rigidez. Adolescentes y jóvenes podrán disfrutar de su intensidad sin tu mirada reprobatoria. Hombres y mujeres te contagiarán de su capacidad para sentir placer y encontrarás por fin en el espejo al fascinante ser que habita en ese cuerpo cansado de esperar.

Sólo míralos. Así no venderás tu libertad a cambio de una falsa promesa de seguridad. Las puertas se abrirán para construir un camino entre vientos suaves y ligeros. Podrás decir adiós sin dramas ni culpas ni

miedos heredados y la sumisión ya no manchará tu identidad.

No les temas, míralos. Se irá el sufrimiento con las penas del pasado y el presente tomará su color nítido y brillante. Tu poder será tan fuerte que ya no tendrás que construir uno falso. La incertidumbre te llevará amorosamente entre sus brazos y el ansia de control volará con la odiosa prepotencia.

No temas a los monstruos. Sólo míralos. Se irán con tu temor dejando espacio y tiempo para amar, crear, gozar... y respirar!! ■

Ver entrada en el [blog](#)



Próximamente...

“Decisiones Felices... También hay que
tomarlas”

Y para
terminar...

Conoce la Web

¿Cuándo ir a Terapia?



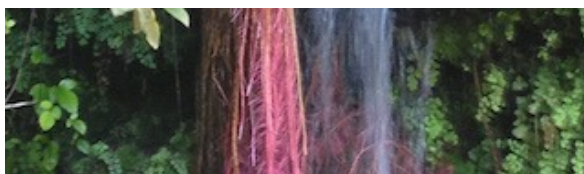
La Psicoterapia es una alternativa para revisar, resolver o prevenir alteraciones psicológicas y psicosomáticas que disminuyen la capacidad de vivir plenamente. Pero... [¿Cuándo ir?](#)

¿Con quién hacer Terapia?



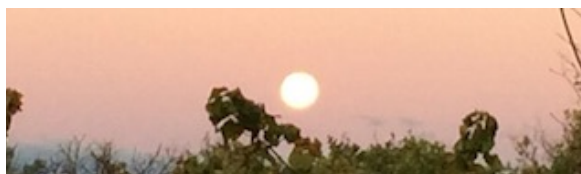
Sabemos de la conveniencia de hacer una terapia en algunos momentos de la vida. Pero hay que tener criterios para [elegir a un/a terapeuta adecuado](#). Aquí encontrarás algunos de los más relevantes.

Psicoterapia Carácteranalítica



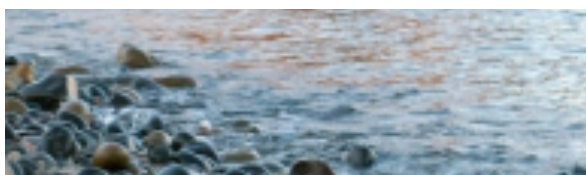
El trabajo reichiano te acompaña en la búsqueda del contacto con tus potencialidades y de la capacidad de gestionar y disfrutar de tu propia vida. [¿Cómo es la Psicoterapia Carácteranalítica?](#)

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", cómprese 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?

“Doscientas Mil Gracias” es una edición gratuita.

Puedes compartirla libremente y recuerda las normas de Licencia de

Creative Commons



Denia (España), Noviembre de 2017