



400 MIL GRACIAS!!

Los 20 artículos
más leídos de mi
blog

María Clara Ruiz



Autora:

María Clara Ruiz Martínez

Asesora de Redacción:

María Cristina Martínez

Fotos:

Vicent Pérez, Sandra Keil. Brad Keil, Camilo Ruiz, Julia Quitian, Yolanda Carrascosa, Markku Välimäki, Carlos Unda, María Clara Ruiz y autores de imágenes de Pixabay

Origen:

Web de María Clara Ruiz.

<https://mariaclararuiz.com>

400.000 Gracias...

Por la generosidad, la evolución y la diversidad...



Llegaron las 400.000 mil visitas en el momento más oportuno, como siempre. Ilusiona tanto como el primer día pues más que el número, que ya es bastante, simboliza la evolución de un proyecto que comenzó casi de la nada y que ha crecido en la interacción con personas de todas las razas, ideas, idiomas, estratos sociales, países y culturas, Eso le otorga una diversidad muy enriquecedora.

Ya son algo más de 8 años compartiendo letras y lo que hay detrás de ellas. Letras que contienen emociones, experiencias comunes, que mueven algo en cada cuerpo, en cada espacio donde me han abierto las puertas.

Decenas de personas también han encontrado aquí una inspiración para conocer la Psicoterapia Caracteroanalítica y es un placer atenderles directamente en mi consulta.

Y como todo proceso vivo, este también sigue evolucionando y por lo tanto cambiando. Además de la [Psicoterapia](#), que atiendo en Denia, y de la Terapia

Psicológica de [Apoyo Online](#), recientemente ha nacido un bonito programa llamado [enREDad@s](#). Son grupos de apoyo psicosocial destinados a quienes deseen pasar un rato agradable en un entorno Online seguro, hablando de lo que más interese, preocupe, motive o ilusione.

Por lo tanto, tenemos mucho que celebrar. Y para ello la acostumbrada edición especial en la que he elegido los 20 artículos más leídos después de “*Trescientas Mil Gracias...*” ([Ver](#))

Así que seguimos... a donde nos lleven los vientos de la creatividad, el amor por el conocimiento y las ganas de seguir compartiendo. Gracias... ¡400.000 Gracias!

María Clara Ruiz Martínez

pág.6. Ocupar TU Lugar, habitarlo

Habitarlo, hasta sentir que uno no se cambiaría por nadie. Que donde se está, se está bien.

pág.8. Quehaceres, Carácter y Tensiones

Descubrir las sensaciones es una gran oportunidad para liberarnos por fin de las cadenas que nos atan.

pág.10. Mi Pareja, Tu Familia: Intromisiones y Límites

Han llegado a sonar palabras tremendas, hirientes, producto de la frustración y de la ira incontenible.

pág.13. Sentimientos de Abandono: el Miedo de Perderlo Todo

No podemos decirle a nadie que lo que siente no es real, cuando lo está padeciendo en sus propias entrañas..

pág.15. Psicoterapia Corporal... ¿Para qué?

No todas las Psicoterapias Corporales trabajan con el cuerpo bajo iguales condiciones, objetivos y técnicas terapéuticas.



pág.19. Maltratos Cotidianos, de Gota en Gota

El nombre de la *gota* da un poco igual. Lo importante es que esté bien fría y que su aplicación sea reiterada.

pág.21. Cómo nos Auto-boicoteamos

No importa. Uno se cae y se levanta. Más abajo del suelo es difícil llegar, así que no hay por qué preocuparse demasiado. Pero...

pág.22. Amistad... Un Amor Infinito

De todas las bellas historias que conozco, hay tres por las que siento especial admiración, que me conmueven y me hacen recordar que la amistad es un milagro de la vida y una versión hermosa del mismo amor que tanto anhelamos.





pág.25. Agotamiento Psicológico – La Sociedad del Cansancio

El agotamiento psíquico es un cansancio violento que aísla, destruye, incapacita, enferma y mata... aunque hoy, de momento estamos vivos y por lo tanto a tiempo...

pág.27. No hay que ser tan Perfectos

Pasarse medio día en el gimnasio y matarse de hambre para conseguir el cuerpo 10, dará la satisfacción de una foto bonita para *Facebook*... hasta que aparezca la del cuerpo 11 y un espejo burlándose a su lado.



pág.30. Vivir, dejar Vivir y el arte de Convivir

Se nos olvida con frecuencia que un mismo acontecimiento tiene diversas aristas, según por donde se mire. Eso de “tener la razón” se queda con facilidad desfigurado porque dos más dos, aunque la calculadora lo diga, no siempre dan cuatro.

pág.33. Trauma... Psicoterapia y Apoyo Psicosocial

pág.36. Mi Pareja y Yo nos separamos...

pág.38. Escuchar y ser escuchado... Un camino hacia la Salud Mental

pág.40. Más allá de la Soledad

pág.43. Tristeza o Depresión... ¿Qué más da si me siento fatal?

pág.45. Un día Diferente – Ampliando Sentidos

pág.47. Después de la Consciencia – Psicoterapia

pág.49. ¿Soy una buena Compañía?

pág.52. Este Tiempo Pasará...

Y para terminar...

pág.65. Conoce la Web

pág.56. enREDad@s - Próximas Actividades

pág.57. Ediciones Anteriores ¡¡Gracias!!

pág.58. Todas la entradas del Blog

Ocupar TU Lugar...

habitarlo

Uno no puede habitar su sitio cuando la sensación de estar en casa ajena –aunque sea la propia– le desaloja de la experiencia emocional de sentirse cubierto y protegido.

“Busco mi lugar”, parece decir mientras mira al suelo como rastreando una moneda perdida.

Deambulando por espacios diversos, ha pasado el tiempo intentando sentirse parte de algo. Cada novedad le ilusiona con una promesa de *“esta vez sí... por fin... la definitiva”*. Pero pasan los días y otra vez llega esa sensación de estar perdido/a.

A la primera de cambio, o tal vez a la segunda, lo que parecía tan bueno ya no encaja. Ni lo que viene después de los enamoramientos, ni el nuevo trabajo, ni la nueva casa, ni el amigo que parecía tan majo.

“Pero si tu lugar es el mundo enteeero”, dicen por ahí esos bonitos mensajes de color pastel. Bonitos, cuando se sienten tan dentro que sí, que en realidad da igual si se está aquí o allá. Pero odiosa sentencia cuando se sabe uno forastero en todas partes.

Ocupar el lugar en el mundo es imposible cuando la vida carece de sentido. Cuando uno no sabe ni lo que le gusta o le disgusta, las experiencias que le motivan, el trabajo que le apasiona, las personas que le atraen, los límites propios y por tanto los ajenos.

¿Cómo arriesgarse a lanzarse a un mundo que no se habita? ¡Un mundo

del que uno no se siente parte resulta tremendamente amenazador!

Uno no puede habitar su sitio cuando la sensación de estar en casa ajena –aunque sea la propia– le desaloja de la experiencia emocional de sentirse cubierto y protegido.

Imposible sentirse uno en su lugar y por tanto ocuparlo, cuando la insatisfacción anula cualquier intento de pasar un buen momento. Cuando tiemblan las piernas sobre un suelo movedizo, cuando las letras de la alfombra de la entrada en vez de decir *welcome* gritaran *¡don't sit there!*

Imposible ocupar un lugar en este mundo cuando uno se limita a delegar

la abrumadora responsabilidad del propio bienestar en los demás o cuando cree que lo único posible de salvarle es un milagro.

Porque no basta con aspirar a ocupar *algún lugar* y conformarse con el rinconcito que buenamente le

otorgaron. Es urgente ocupar EL lugar y conocerlo, comprenderlo, ventilarlo, actualizarlo, sanearlo... habitarlo.

Habitarlo, hasta sentir que uno no se cambiaría por nadie. Que lo que sucede está bien, que donde se está, se está bien. Que existe ese lugar que

lleva el nombre propio y en donde se puede pisar un firme suelo para compartir con otros la andadura por esta vida llena de incertezas. ■

Ver entrada en el [blog](#)



Quehaceres, Carácter y Tensiones



Me llama la atención cómo nuestro carácter influye en lo que hacemos cotidianamente y cómo nuestro cuerpo manifiesta con tanta nitidez las zonas en las que predominan las tensiones, la carga, el equilibrio o el desequilibrio energético

Con la tendencia de estar más pendientes del exterior y menos en contacto con el ritmo y las necesidades propias, nuestro cuerpo tiene que hacer unas cuantas

trampas para responder a nuestras exigencias y así es como creemos equivocadamente dominarlo, hasta que el día menos pensado nos da un aviso en forma de dolor, ansiedad o cualquier otro de los muchos síntomas posibles.

Así es como vamos apretados/as en diferentes partes del cuerpo y eso nos “ayuda” a mantener el tipo, a trabajar y a responder a las demandas de cada día. Sabemos hacerlo. Lo

aprendimos hace mucho tiempo, en los primeros años de nuestra vida.

En algún momento nos funcionó el truco, por ejemplo, de contener el aire y apretar la barriga para no sentir miedo ante un previsible peligro. Años más tarde hacemos lo mismo y ni siquiera tenemos que darnos cuenta. Es más, nos hemos vuelto tan expertos en estrangular las sensaciones que lo seguimos haciendo aún cuando no hay peligro a la vista!

Así es como vamos apretados/as en diferentes partes del cuerpo y eso nos “ayuda” a mantener el tipo, a trabajar y a responder a las demandas de cada día. Sabemos hacerlo. Lo aprendimos hace mucho tiempo, en los primeros años de nuestra vida.

Tal vez nos dimos cuenta, también en ese entonces, que abrir la boca para expresarnos resultaba más problemático que cerrarla bien cerradita para evitar problemas. Y parece que funcionó, pues a partir de ahí ya nadie nos dijo nada que nos hiriera demasiado, o tal vez sí pero al no tener que responder creímos neutralizar el daño. Pero así se quedó la boca, cerrada como pegada con cemento ante cualquier atisbo de conflicto, la mandíbula inerte y un particular gesto de apretar los dientes sin ninguna autocompasión.

Son sólo ejemplos, sacados de la más cruda realidad. Y así vamos también tensos de ojos, de cuello, de tórax, de abdomen, de pelvis, según nuestras tendencias caracteriales.

Tenemos opciones. O a cada síntoma respondemos con el medicamento de turno sin pasar por un mínimo análisis antes de considerar oportuna la receta, o escuchamos de una vez por todas lo

que esas señales nos están informando, dándoles la importancia que merecen no sólo en nuestro estado de salud físico sino también emocional.

Y también, antes de que duela podemos prevenir. Somos maestros a la hora de mantener bien puesta la coraza con nuestra sofisticada manera de vivir. Podemos pasar horas frente a un ordenador o un libro sin mover ni un sólo músculo del cuerpo que no sea para pasar la página o teclear. Nuestro cuello agradecería un poco de atención.

Respiramos lo mínimo, pasamos tiempo conduciendo en posturas infames, caminamos con zapatos bonitos pero inadecuados y forzamos la máquina en beneficio de las infinitas tareas cotidianas.

¿Qué haríamos si escucháramos al cuerpo?

Seguramente lo mismo pero con tiempos, formas y ritmos diferentes. Puede que no acabemos el libro en un día, pero sí en dos o tres. Puede que no lleguemos en 5 minutos pero sí en 10. Puede que nos falten tres o cuatro tareas por hacer y si somos sinceros, sólo algunas de ellas son absolutamente indispensables.

Creemos equivocadamente que si cortamos el aliento vamos a acabar antes. Hagamos la prueba un sólo día respirando, andando al compás de nuestro cuerpo, contando con nuestras posibilidades y nuestros límites. Puede que nos sorprenda comprobar que lo que había que hacer se hizo sin tanto agobio ni sufrimiento.

Pero también puede ser que aparezcan sensaciones raras, incómodas e incluso inaceptables. No son nuevas. Estaban latentes, obstruyendo el fluir energético necesario para la vida.

Descubrir las sensaciones es una gran oportunidad para empezar a excavar dentro de nosotros y liberarnos por fin de las cadenas que nos atan. ■

[Ver entrada en el blog](#)

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

Mira el artículo completo: ***“Tropezando con la misma Piedra”***

Mi Pareja, Tu Familia...

Intromisiones y Límites

No, no eran sólo dos aunque así quisieran verlo. Eran ellos mas los otros, mas los otros de los otros. Eran ellos mas cada partícula, cada palabra y cada mirada que les apoyaba o les condenaba. Y aunque saben bien que lo intentaron, no fue fácil liberarse de esas manos invisibles que oprimían sus cuellos, dejándoles exhaustos e impotentes ante su propia vida juntos, tal como la habían soñado.

Reproches iban y venían, como intentando con ello encontrar una respuesta. *“Es que tu padre no me quiere”, “Nunca has dejado de ser el/ la niño/a de tu casa”, “me casé contigo, no con tu familia”, “me tocó a mi la peor de las suegras”, “tu hermano/a me odia porque quiere tu herencia”...*

Han llegado a sonar palabras tremendas, hirientes, producto de la frustración y de la ira incontenible. Palabras que nunca se quisieron decir, pero que se dijeron pues estaban adentro, bullendo como remolinos, atormentando el sueño y la vigilia, los desayunos, las vacaciones, los domingos.

Y menos mal que salieron pues este fue el comienzo, sólo el comienzo de un largo camino por andar.

Son historias de pareja, tan cotidianas que hay quienes deciden no meterse nunca más en esos berengenes. Otros/as optan por una perpetua resignación, que se parece mucho a un funeral en vida y algunos/as lo siguen intentando, a pesar de todo.

Pareja en Movimiento

La pareja como proceso necesita de un constante movimiento para no quedarse encallada en dinámicas perversas que matan cualquiera atisbo de amor. No es fácil construirla y mucho menos hacerla durar, al menos con salud.

Son dos personas, cada una como decimos *“de su padre y de su madre”*. Con historias de vida diferentes, valores y expectativas, cambios internos, movimientos. Eso es lo que la hace rica o desastrosa, según cómo elijamos vivirla.

Cambio, es lo que hace a una pareja rica. Construir una identidad de pareja supone que nos presentamos en el mundo como un sistema, a partir de las dos individualidades que por



supuesto se mantienen (o deberían mantenerse) en otros espacios personales.

Algunas familias y en extensión grupos de amigos, no parecen adaptarse a los nuevos tiempos cuando uno de sus miembros decide vivir en pareja y pretenden mantener el mismo tipo de relación previa a la nueva relación.

Intromisiones Familiares en la Pareja

Actitudes y mensajes directos y velados salen al escenario, manifestando la necesidad de conservarlo todo como estaba, como si la pareja no existiera –como no existía antes– a no ser que aprenda rápidamente a comportarse como todo el mundo y sin hacer demasiado ruido.

Esto supone una constante vigilancia y control y si esto se permite, es ahí es donde se asienta la intromisión familiar en la vida de la pareja.

Llega un momento en que la pareja se siente como una marioneta del sistema familiar, con tan poca capacidad de autogestión que acaba por destruirse a sí misma.

Más allá de la anécdota, porque ejemplos hay millones, cabría preguntarse qué grietas deja abierta la pareja para permitir estas intromisiones.

Porque la suegra puede ser insoportable, el suegro desagradable, el hermano o hermana celoso/a, el cuñado o cuñada entrometido/a, el amigo o amiga posesivo/a. La familia puede querer inmiscuirse en qué casa hay que tener, qué tienen que comer los niños, cómo vestirlos o educarlos, qué hacer con el dinero, en qué ocupar el tiempo o de qué color tiene que ser el sofá.

Parejas Vulnerables a las Intromisiones Familiares

Pero para que esto suceda, es absolutamente necesario que la pareja lo permita, es decir, que los límites estén tan borrosos que nadie los pueda ver con claridad.

Porque para que los demás puedan reconocer los límites de la pareja hace falta que cada uno haya hecho su proceso de separación e individuación respecto de sus figuras familiares originales.

Separación e individuación suena a no ver a la familia nunca más una vez que decidimos vivir en pareja. Nada más lejos de la realidad. Lo que supone es una maduración, un cambio en la estructura familiar evolucionando hacia actitudes adultas, que correspondan con la realidad actual. Y eso se puede hacer con todo el cariño, respeto y naturalidad, aunque por el camino haya que dar una que otra batalla necesaria.

Porque los roles infantiles que en tantas ocasiones se siguen manteniendo en las familias de origen y que muchas veces se reproducen en los grupos de amigos, son verdaderos contaminantes de las relaciones de pareja. Y las intromisiones por parte de la familia de origen, de la familia política o de los grupos de amigos pueden destruir una relación que en otro caso hubiera sido enriquecedora.

Terapia de Pareja en conflictos por Interferencias Familiares

Si esto sucede y no se han quemado los últimos cartuchos, hasta la más desagradable sensación por causa de la intromisión familiar puede convertirse en una buena ocasión para descubrir esos puntos ciegos que dificultan la vida individual y que se reflejan claramente en el malestar de la relación de pareja.

La Terapia de Pareja es una excelente opción cuando no sabemos cómo salir de los atascos que se nos presentan,

como es el de la interferencia de los sistemas externos a la relación. Permite hacer conscientes los rasgos de carácter individuales que tantas veces impiden la evolución fluida y natural de la pareja. Permite también reconocer aquello que dificulta el asentamiento de una clara identidad, de tal manera que se pueda construir una base sólida y segura.

Los otros están ahí para mostrarnos, como espejos, nuestras luces y nuestras sombras. Y de nosotros depende sacarles el brillo o, por el contrario, dejar que se oscurezca el panorama. ■

[Ver entrada en el blog](#)

La terapia de pareja es una alternativa saludable para abordar aquellos aspectos de la comunicación que, ya sea por motivos históricos individuales o por situaciones actuales inhibitorias de la expresión, estén afectando negativamente al bienestar de la pareja y de cada una de las personas implicadas.

Mira el artículo completo: **"Pareja, Comunicación y Terapia"**

Sentimientos de Abandono...

el Miedo de Perderlo Todo

Y aún me atrevo a amar el sonido de la luz en una hora muerta, el color del tiempo en un muro abandonado. En mi mirada lo he perdido todo. Es tan lejos pedir. Tan cerca saber que no hay. –

Alejandra Pizarnik–

A lo largo de un solo día tenemos grandes oportunidades para tomar consciencia de cómo nuestro carácter interfiere en la percepción de lo que nos sucede.

Podemos ver en ese corto lapso de tiempo cómo ante un mismo evento cada cual reaccionamos “a nuestra manera”, es decir, según la información que hemos ido adquiriendo a lo largo de la vida para interpretar lo que sucede en nuestra relación con el mundo.

Es por esto que, depende de lo que nos haya sucedido y de lo que nos suceda actualmente, nos encontramos más o menos vulnerables a los sentimientos de abandono.

Nos encantaría ser una de esas personas cuyo tesón rechaza naturalmente cualquier indicio de sentirse abandonadas por quienes no

responden a sus expectativas. Pero la realidad de muchos y de muchas es que los sentimientos de abandono se recrean en experiencias presentes que recuerdan otros momentos más antiguos y que la memoria puede registrar o no, pero que el cuerpo nunca ha olvidado aunque no nos hayamos dado cuenta.

Abandonados hemos estado todos y todas de alguna manera a lo largo de nuestra vida

Es prácticamente imposible no haber sentido el dolor de una separación en los primeros tiempos de la vida, aunque fuera por un ratito. La dificultad está en lo reiterados que hayan sido esos momentos, en la carencia de compensaciones que aliviaran la angustia por un transitorio abandono y en consecuencia en los obstáculos para quemar etapas y evolucionar.

Y por supuesto, la dificultad también se encuentra en las circunstancias presentes que son detonantes o por el contrario reparadoras de las experiencias emocionales infantiles. Esto quiere decir que si tenemos tendencia a sentirnos abandonados/as con facilidad, seremos más vulnerables

en relaciones donde el abandono activo o pasivo hace parte de la dinámica.

Porque abandonar no es solamente irse y dejar al otro colgado. Se puede abandonar estando aparentemente presente, diciendo cada dos minutos a la pareja o al hijo lo mucho que se les quiere. Regalando flores y chocolates, bicicletas y móviles.

Se puede estar sin estar y también se puede estar de verdad y no conseguir de ninguna manera que la otra persona se sienta satisfecha con lo que le damos. Hagamos lo que hagamos siempre se va a sentir abandonada.

Cuando sucede esto en una relación, antes de sacar conclusiones y sobre todo de tomar decisiones precipitadas, lo más sensato es descubrir lo que está sucediendo más allá de lo aparente.

También puede suceder que el sentimiento de abandono trascienda las relaciones personales. Me refiero a que se pueden despertar estos sentimientos con viajes, cambios de casa o de trabajo, de edad, de situación familiar, cuando dejamos de



fumar, cuando cambiamos hábitos alimenticios, etc.

¿Entonces puedo sentirme abandonado/a por dejar de fumar un cigarrillo o comer un chocolate?

Porque abandonar no es solamente irse y dejar al otro colgado. Se puede abandonar estando aparentemente presente, diciendo cada dos minutos a la pareja o al hijo lo mucho que se les quiere. Regalando flores y chocolates, bicicletas y móviles

Sí, puede ser, pero no porque el cigarrillo o el chocolate hayan emprendido una cruzada para hacernos sufrir, sino por la inmensa cantidad de afectos y emociones que hemos puesto en ellos y que por cierto es uno de los motivos del fracaso al intentar dejar de fumar, por ejemplo, cuando se desconocen las dinámicas inconscientes y creemos que basta con la buena voluntad.

De todas formas, el sentimiento de abandono es incuestionable. No podemos decirle a nadie que lo que siente no es real, cuando lo está padeciendo en sus propias entrañas y además se está atreviendo a comunicarlo.

Pero quien sufre la angustia, el miedo y la ansiedad de sentirse abandonado, quien sufre una depresión tras una separación o una amenaza de ésta, quien se siente perdido cuando las personas con quienes se ha vinculado se alejan, sí puede investigar los motivos que le llevan a percibir esta realidad y comprender la situación presente así como las cuerdas que ligan las experiencias actuales con las antiguas.

Y así se pueden tomar mejores decisiones desde una visión más clara y profunda de lo que sucede a primera vista, conociendo lo que pasa en nuestro interior antes que intentar matar las sensaciones a machetazos, negándolas a punta de autocastigos o imponiendo pensamientos positivos cuando no los hay.

En la aceptación de las propias emociones por horrorosas que sean, se abren los caminos hacia la salud emocional, que nos permitirá discernir el qué, el quién, el cómo y el por qué de los sentimientos de abandono que causan tanto sufrimiento.

El sentimiento de abandono está ahí por algo. Descubrir los motivos y gestionar lo que derive de ese descubrimiento mediante el Análisis del Carácter supone retomar el poder de cambiar aquello que impide la salud emocional. ■

Ver entrada en el [blog](#)



Foto: Yolanda Carrascosa

Psicoterapia Corporal...

¿Para qué?

“Toda rigidez muscular incluye la historia y la significación de su origen. Su disolución no sólo libera la energía, sino que también trae a la memoria la situación infantil en la que se ha producido la inhibición” - Wilhelm Reich -

Ir al psicólogo ya resulta controvertido en algunas sociedades carentes de cultura terapéutica. Y aún cuando poco a poco se va naturalizando la aceptación de ayuda psicológica, la imaginación mayoritaria es la siguiente:

Te sientas en frente del psicólogo o psicóloga y le cuentas tus problemas. Después de unas cuantas preguntas él o ella te da la respuesta para solucionarlo. Pagas y te vas pensando...

- a) Que te valió la pena pues saliste más tranquilo/a
- b) Que más barato te hubiera salido invitar a tu amiga a comer
- c) Que es verdad eso que dicen... que tú no tienes remedio

Ahora resulta que te animas y llamas para pedir una cita. Y por recomendación o tal vez por casualidad vas a parar a la

consulta de un/a terapeuta reichiano/a, que te propone una Psicoterapia Caracteroanalítica, lo que supone un trabajo Psicocorporal.

Mientras te recuperas del trabalenguas, puede que te ilusione la idea de que esta terapia te ayudará a resolver lo que te agobia y quizás te lances a la aventura con sana curiosidad.

O puede que te quedes a cuadros cuando el/la terapeuta te muestra un diván en el cual, a partir de ahora, vas a pasar un buen tiempo desbloqueando tu cuerpo. En este caso tal vez pienses... *jera verdad eso de que los psicólogos están locos!*

El trabajo Psicocorporal en Psicoterapia

Para empezar, no todas las Psicoterapias utilizan la herramienta corporal y no todas las Psicoterapias Corporales trabajan con el cuerpo bajo iguales condiciones, objetivos y técnicas terapéuticas. Y además, no todo trabajo corporal se enmarca en el ámbito de la Psicoterapia.

Incluso, dentro de la misma corriente psicoterapéutica hay matices según escuelas. Por mi parte, me he formado como Psicoterapeuta Caracteroanalítica en la Escuela Española de Terapia Reichiana (EsTeR) y allí es donde he aprendido prácticamente todo lo que sé sobre la sistemática reichiana. Por lo tanto, aún tomando en cuenta otras influencias que me han ayudado a ampliar la mirada, es su punto de vista en el que me apoyo para hablar del tema.

Desde esta visión española, la Psicoterapia Caracteroanalítica desarrollada por Wilhelm Reich fue luego sistematizada por sus continuadores, entre los que se destacan Ola Raknes y Federico Navarro, para llegar a nuestros días con las aportaciones de la EsTeR bajo la dirección de Xavier Serrano.

¿Para qué se trabaja con el cuerpo en Psicoterapia?

Sabemos que lo que comunican las palabras no siempre coincide con lo que dice el cuerpo. Un ejemplo cotidiano es el momento en que nos encontramos con el amigo que nos cuenta lo bien que le va mientras sus ojos apagados y el rictus de sus labios nos expresan todo lo contrario.

Nos demos cuenta o no, dos informaciones contradictorias están comunicando una sola certeza: que hay un conflicto entre lo que piensa y lo que siente y que este conflicto puede no ser consciente.

Y conscientes o no, las emociones son inseparables del cuerpo. Entonces pretender conocerlas y gestionadas sin tomar contacto con éste resulta, cuando menos, insuficiente a nivel terapéutico.

Cuando el fin de la Psicoterapia es ablandar la coraza que nos impide vivir con naturalidad, la participación del cuerpo en el proceso es imprescindible ya que la coraza es tanto psíquica como somática.

Así que si pretendemos desbloquear la mente sin desbloquear a su vez la musculatura que contiene las defensas del carácter, lo que haremos será tapar con una mano lo que hemos destapado con la otra.

Darnos cuenta de la importancia del cuerpo en la salud psicológica es fundamental, tanto como conocer las implicaciones que tiene la movilización del cuerpo con fines psicoterapéuticos.

El trabajo Psicocorporal, una práctica delicada

Si el cuerpo está bloqueado y se defiende, es por algo. Los mecanismos de defensa cumplen un papel y aunque se trata de que estas defensas den paso a un funcionamiento más saludable, hay que contar con ellas.

Por esto no son convenientes las intervenciones basadas en el desconocimiento o el mero afán lucrativo o narcisista, buscando generar reacciones intensas, supuestos recuerdos reprimidos que salen todos a la vez, rabias y llantos desenfadados, consciencias y alivios tan inmediatos como transitorios que lo único que consiguen es reforzar aun más la coraza.

No todas las Psicoterapias Corporales trabajan con el cuerpo bajo iguales condiciones, objetivos y técnicas terapéuticas. Y además, no todo trabajo corporal se enmarca en el ámbito de la Psicoterapia

Porque hay que dar tiempo al organismo para elaborar las sensaciones que emergen en una sesión de Psicoterapia. No por casualidad se acuerdan los encuentros con frecuencia de uno a la semana, salvo contadas excepciones por motivos particulares previamente analizados.

En general, los maratones Psicocorporales en plan intensivo, sin un diagnóstico previo de los asistentes y sin más fin que la explosión emocional como demostración de una técnica, pueden ser atractivos para quienes desean experimentar emociones fuertes, pero en realidad sólo llevan a reacciones caóticas, muchas veces sin seguimiento a lo largo de los días posteriores, lo cual supone un peligro para el equilibrio de la estructura caracterial, psíquica y somática.

Cada postura, cada movimiento que se propone en la terapia tiene una lógica y un sentido dentro de una sistemática y no se busca con ello producir nada desde fuera, sino permitir que se abran las vías naturales de expresión desde dentro.

¿Cómo se trabaja con el Cuerpo en Psicoterapia?

Como expresaba antes, es muy delicado el trabajo corporal en Psicoterapia. Y por eso es fundamental que haya un diagnóstico, un proyecto y un fin que lleve a un resultado que, como decía Federico Navarro, no sea exclusivamente individual sino también sociocultural. Esto quiere decir que se busca la individualidad mas no el individualismo.

Tomando en cuenta lo anterior, en el lenguaje reichiano se habla de disolver, ablandar, flexibilizar la coraza caracteromuscular lentamente y con respeto por el cuerpo, pero no se habla de romperla, destrozarla o eliminarla.

La diferencia entre una y otra cosa refleja en gran medida el proceso, así como la identidad del/la profesional que lo propone.

Siguiendo con Navarro, hay que empezar por aclarar que no trabajamos *sobre* el cuerpo sino *con* el cuerpo.

Esta insignificante diferencia, en apariencia, constituye uno de los fundamentos de la Psicoterapia Corporal desde la perspectiva reichiana.

Cada postura, cada movimiento que se propone en la terapia tiene una lógica y un sentido dentro de una sistemática y no se busca con ello producir nada desde fuera, sino permitir que se abran las vías naturales de expresión desde dentro.

Es decir que como terapeuta no pretendo en el trabajo con el cuerpo que mi paciente llore en esta sesión, se relaje, se alegre, saque su rabia, se quiera o se odie, me quiera o me odie.

Ni siquiera busco que vea su situación como yo *creo* verla tan claramente. Si es así como yo lo veo ya llegará el momento, a su tiempo, a su ritmo.

Lo que me propongo es que salga lo que ya está, pero que se ha quedado atascado en algún lugar del interior.

Y permitir que salga lo que ya está, créeme, no siempre es fácil cuando estás sentada en frente presenciando en primera fila una coraza que se va abriendo minuto a minuto, a veces imperceptiblemente.

Hay que hacer mucha terapia personal si uno quiere ser un terapeuta corporal capaz de respetar los procesos de sus pacientes y no esclavo de las ansiedades, las necesidades y los egos propios.

La Psicoterapia Corporal (Reichiana) no se limita a la descarga de las emociones

Hay que resolver. Porque se puede estar una hora, dos o cuatro hiperventilando, gritando, llorando *como hace tanto tiempo no lo hacía*, gimiendo o dando golpes a la pared y salir con sensación de desahogo y seguro que de descarga energética cuando no con un terremoto interno, pero sin tomar contacto real y por tanto sin resolver ni un ápice de los conflictos asociados a determinadas emociones.

Y si no se resuelven los conflictos a pesar de tanta catarsis, la experiencia no puede llamarse Psicoterapia Corporal, al menos no Psicoterapia Caracteroanalítica, aún cuando se haya implicado al cuerpo y se hayan apreciado reacciones emocionales.

La misión de la Psicoterapia Corporal consiste en consolidar una estructura de carácter saludable, capaz de resolver positivamente los conflictos. No busca producir reacciones ajenas sino permitir que suceda lo que tiene que suceder en un espacio seguro y con condiciones para contener cualquier emoción que surja espontáneamente. ■

Ver entrada en el [blog](#)

Con la Psicoterapia Caracteroanalítica me siento segura
y confiada en mi trabajo. Sus fundamentos son
coherentes con mi forma de ver el mundo y he
confirmado sus buenos resultados a lo largo de mi vida
y de mi carrera profesional.

(Ver)



Maltratos Cotidianos, de Gota en Gota



Estás totalmente quieto/a debido a una máscara inmovilizante en tu cara y otros artilugios en el resto de tu cuerpo. Una gota de agua fría cae sobre tu frente, siempre en el mismo lugar. Esto sucede cada 5 segundos, sin descanso. Al principio parece algo inocuo. Al final, ya no eres tú

Era la tortura de la gota de agua, también llamada “gota china”. Con una sádica sutileza, conseguía enajenar a la persona hasta tal punto que después de unas cuantas horas o incluso días, provocaba un daño físico en la piel pero sobre todo un estado de locura hasta llegar a producir la muerte por paro cardíaco.

¿A quién se le ocurrió inventar esto? Pues a un médico y abogado italiano llamado Hippolytus de Marsiliis, nacido en Bolonia –y no en China– en 1451 y de quien no se conoce la fecha de su muerte y mucho menos la forma. Decidió sacar partido a sus conocimientos, no para luchar por los derechos humanos ni para ofrecer salud sino para inventar esta y otras formas de torturar y matar gente.

La revelación le surgió a partir de ver cómo, cuando las gotas de agua caían reiteradamente sobre una piedra, éstas acababan formando un hueco así que no tuvo mejor idea que aplicarla al cuerpo humano equiparando la piedra con el hueso.

Hoy día esto nos parece una descabellada manera de aplicar *justicia* aunque no faltará quién fantasee con instaurarla de nuevo. En otros tiempos era normal y asumido por la

sociedad. Esto puede otorgarnos la esperanza de que algunas prácticas que hoy nos parecen absurdas, dentro de unos cuantos siglos ya hayan sido absolutamente abolidas.

No lo veremos. Pero lo que sí podemos presenciar aquí y ahora es esa velada tortura psicológica que alguno/as ejercen y otros/as padecen desde hace siglos también, pero que lamentablemente sigue vigente por invisible, por efectiva, por necesaria para quienes ansían controlar y ejercer poder sobre los demás.

Puede que estemos de acuerdo en que no son comparables los alcances a nivel físico y a veces psicológico de las torturas de antaño y los maltratos cotidianos. Pero eso no lo tengo que decir yo, sino las personas que reciben constantes vejaciones en diferentes ámbitos sociales, porque son ellas quienes sufren sus efectos, tan reales como invisibles, tan crudos como insufribles.

Preguntemos a quien llaman loco/a porque dice o no dice, porque hace o no hace. Porque no encaja en el molde de lo que otros llaman cordura. Que se sale de la norma y es tan insoportable su transgresión que algunos optan por esta reiterada manera de amainar su juicio, gota a gota... “Loco... loco... loca... loca... ploc...ploc...”

Lo mismo da la repetida “loca” que la insistente: “*tómate la pastilla*” ó la tópica y fuera de contexto: “*vete al psiquiatra/ psicólogo*” o un simple “*hummm*” que no dice nada pero que lo dice todo. Irrespeto, destructividad, maltrato al fin y al cabo.

El nombre de la *gota* da un poco igual. Lo importante es que esté bien fría y que su aplicación sea reiterada. *Malo/a, cobarde, débil, egoísta, despreciable, perezoso/a, raro/a, tonto/a, torpe* y muchos más adjetivos

suficiente. La fría mirada, la desatención y el tono degradante también son efectivos. La burla que algunos llaman humor funciona de maravilla.

Pero a veces se olvida que tortura incluye todo lo que suponga dolores o sufrimientos graves, tanto físicos como psicológicos para obtener informaciones o confesiones y también para castigar, intimidar o coaccionar a una persona. **(Ver)**

Lo mismo da la repetida “*loca*” que la insistente: “*tómame la pastilla*” ó la tópica y fuera de contexto: “*vete al psiquiatra/psicólogo*” o un simple “*hummm*” que no dice nada pero que lo dice todo. Irrespeto, destructividad, maltrato al fin y al cabo.

Hoy nos parece inconcebible debilitar hasta matar a alguien con una gota en su frente cada cinco segundos. Ojalá no pase tanto tiempo antes de considerar inadmisible cualquier tipo de maltrato, visible o invisible, leve o grave porque... ¿Quién tiene la medida? ■

también funcionan para debilitar a una persona, para torturarle pasito a pasito, gotita a gatita,

Y tampoco hace falta siempre hablar. Se puede gotear y gotear sin decir una sola palabra. Con un gélido silencio un día sí y al siguiente también, es

No estamos ya en tiempo de torturas como la de la gota china, o eso queremos pensar. La prohibición de cualquier tipo de tortura se acordó hace más de 70 años en el mundo y hoy son consideradas crímenes de derecho internacional.

[Ver entrada en el blog](#)



Un día fuiste la víctima, al día siguiente el verdugo. Hoy puedes ser simplemente tú mismo/a en contacto con tus más profundas sensaciones, abrazando el cambio que te espera en el momento menos esperado. Mira el artículo completo: **“Chivos expiatorios... reflejos de la perversión social y familiar”**

Cómo nos Auto-boicoteamos

Imagina que vas caminando por la calle tranquilamente. De pronto das un mal paso y uno de tus pies se coloca delante del otro, produciéndote tú mismo/a una zancadilla. Caes al suelo y con sorpresa te preguntas... ¿Qué ha sucedido?

Nadie pasaba por tu lado ni te obstaculizó el camino. Y sabes que los zapatos que llevabas eran los adecuados, o sea que nada más allá de un inconsciente mal paso te llevó hasta el suelo.

No importa. Uno se cae y se levanta. Más abajo del suelo es difícil llegar, así que no hay por qué preocuparse demasiado. Pero... ¿Y si algo parecido te sucede en otras situaciones menos concretas y no te habías dado cuenta?

Metafóricamente, hay veces que nos ponemos la zancadilla. Puede ser algo puntual pero también, según la frecuencia y las consecuencias, puede convertirse una forma de vivir, o mejor de no vivir.

El rasgo masoquista entra en escena protagonizando los más inesperados acontecimientos y si no tomamos consciencia nos podríamos quedar simplemente sorprendidos/as de cómo nos pasan algunas cosas.

Tal vez encontremos a quien culpar de tantas desgracias o incluso llegar a pensar que es cuestión de mala suerte, de un destino que se pone en contra o de un castigo divino por quién sabe qué pecado.

Aún si pudiéramos tomar un vídeo de las dinámicas inconscientes, seguramente no lo podríamos creer porque...

¿Cómo se las arregla el inconsciente para enfermar precisamente el día en que por fin se cumple nuestro sueño más anhelado?

¿Qué sucede en el interior de alguien que después de estudiar y estudiar, el día del examen la mente se pone en blanco?

¿Cómo hace el sistema nervioso para cometer el error más tonto que impide tener por fin el carnet de conducir?

¿Cómo se hace para poner esta relación afectiva entre las cuerdas cuando sólo ayer era un referente de equilibrio y satisfacción?

¿Quién dijo que esa entrevista de trabajo era tan difícil, que hacía falta emborronar todas las ideas para salir, de nuevo, directo a la cola del paro?

Casualidad, puede ser. Mala suerte, suena lamentable. Malas energías, enemigos ocultos, castigos divinos... parecen no tener que ver con uno mismo y en cambio sí ponerse a merced de alguna especie de mundo injusto y cruel.

Auto-boicot. Plantearnos la posibilidad de que el inconsciente nos juegue tan malas pasadas no suena fácil, pero al menos es un punto inicial para revolucionar el mundo interior que ya no sabe cómo dar más señales para que le hagamos caso.

Probemos... busquemos ese camino hacia nosotros/as mismas y encontremos la vía que nos lleve a reinventarnos.

A algún lado se llegará. Paso a paso, traspié a traspié, consciencia a consciencia ■



Amistad... Un Amor Infinito

Todos necesitamos alguna vez un cómplice, alguien que nos ayude a usar el corazón –Mario Benedetti–

Gracias a los demás o muy a pesar de ellos, nos convertimos en algo irrepetible e intransferible y según nuestros criterios, damos valor a las diferentes profundidades de nuestras relaciones.

El amor parece ser la experiencia más codiciada. Encontrar al “amor de tu vida” con frecuencia se convierte en la razón de ser y además su concepto suele quedarse atrapado en historias románticas, ahogándose en expectativas de eternidad que pocas veces corresponden a la realidad cotidiana.

Así es como la industria de las telenovelas ha logrado alcanzar cifras inimaginables, contando historias de hombres y mujeres que se buscan y se pierden, amores imposibles, desencuentros, traiciones, reencuentros, celos y rivalidades, amores eternos, finales felices que alivian los anhelos y que hacen imaginar la vida propia o las ajenas removiendo todo tipo de emociones.

La amistad por su parte, a veces parece la hermana tonta del amor tan grande y poderoso. Sólo somos amigos, decimos. Pero olvidamos que el amor en su más amplio significado incluye, entre muchos otros tipos de relación, el profundo vínculo que se construye entre amigos.

Por “amigos” me refiero a aquellos en quienes confiamos sin dudar, para quienes estamos disponibles con esa incondicionalidad sin límites, por quienes seríamos capaces de cruzar mar y tierra sin pensarlo dos veces para celebrar, reír o llorar juntos.

Difícil tener un millón de amigos así, como dice la canción. Más difícil aún sentirse tan gratificado cuando las relaciones están mediadas por la ambigüedad de redes sociales frías e impersonales. Imposible cuando la comunicación se limita a una palabra y con suerte a un *emoticon* sin previa construcción de un vínculo más o menos profundo.

Algunas personas anhelan sinceramente y a veces en secreto la experiencia de una amistad real. Y este anhelo nos hace pensar en la soledad de nuestros tiempos, donde hasta el mundo de los afectos parece un mercado de subasta.

De todas las bellas historias que conozco, hay tres por las que siento especial admiración, que me conmueven y me hacen recordar que la amistad es un milagro de la vida y una versión hermosa del mismo amor que tanto anhelamos:

Wilhelm Reich y Alexander S. Neill

En el momento de su encuentro ya habían pasado 16 años desde que Neill hubiera fundado la escuela *Summerhill*. Reich por su parte, con menos edad pero igual pasión, ya había escrito su *Psicología de Masas del Fascismo*, que Neill había leído con gran entusiasmo.

Se conocieron en Oslo, donde vivía Reich. Neill fue allí a dar una conferencia a la que Reich asistió, interesado en su pensamiento progresista y libertario sobre de la educación. Este fue sólo uno de otros viajes futuros de Neill, que solicitó ser alumno y paciente de terapia, de la mano de Reich.

La distancia y los obstáculos que la coyuntura de la época les puso cuando Reich ya estaba en América y Neill en Inglaterra, impidieron que se encontraran con frecuencia cara a cara. Pero ellos consiguieron burlar los impedimentos con una cálida comunicación epistolar que quedó fielmente reflejada en “*Testimonio de una amistad. Correspondencia entre Reich y Neill (1936-1957)*”, donde además de conocer la parte más humana de ambos, podemos comprender también sus experiencias y descubrimientos de una forma distendida.

Estas cartas reflejan el fuerte lazo que dos hombres construyeron, cada uno desde su lugar, con sus diferentes problemas, soledades e ilusiones.

Porque las grandes amistades tienen un condimento especial, la empatía que nos hace capaces de cambiar el mundo si es necesario para dar a nuestro amigo lo mejor, lo necesario, lo indispensable o simplemente lo deseable

Pero no todo entre ellos era una fiesta de misivas. Hubo enfados, malos entendidos, distanciamientos. Y después de todo quedaba lo importante: Una lealtad incuestionable. Neill fue el único de los colaboradores de Reich que conservó la amistad a pesar de haber dudado en algún momento de la veracidad de sus últimos descubrimientos.

Porque no siempre tenemos que estar de acuerdo para ser amigos. Pero la reciprocidad y la lealtad sí son indispensables, como bien lo mostraron Reich y Neill en los años que compartieron juntos.

Leonard Cohen y Marianne Ihlen

Creo que te seguiré muy pronto, escribió Leonard Cohen a su gran amiga y antigua amante Marianne, cuando ella estaba a punto de morir. Su historia romántica duró pocos años pero su amistad, aún sin contacto cotidiano, se prolongó durante el resto de sus vidas.

Cuando Leonard supo que su amiga estaba gravemente enferma le escribió una carta que ella recibió aún consciente en su lecho de muerte y preparándose para su último viaje. En ese momento especial en el cual supongo que uno sólo se ocupa de lo que le parece indispensable, Marianne tuvo las fuerzas para estirar su mano, buscando alcanzar la de su amigo Leonard cuando la voz que leía la carta decía:

“Bueno, Marianne, somos realmente viejos y nuestros cuerpos se están deshaciendo. Creo que te seguiré pronto. Has de saber que estoy tan cerca de ti que si estiras la mano, podrás coger la mía. Sabes que siempre te he amado por tu belleza y tu sabiduría, pero no hace falta que añada nada porque tú de sobra lo sabes. Ahora solo quiero desearte un buen viaje. Adiós, vieja amiga. Te envío mi amor infinito. Nos veremos pronto en el camino”.

Más de 50 años habían pasado desde su romance cuando, con sólo 4 meses de diferencia, Leonard y Marianne se fueron de este mundo dejándonos la inspiración de una amistad que a lo largo del tiempo fue evolucionando, desde las urgencias del amor romántico hasta la conexión más profunda que da certeza de la presencia del otro, sea cuando sea y esté donde y como esté.

Lluís Llach y Miquel Martí i Pol

20 años duró la estrecha relación entre Lluís Llach y Miquel Martí i Pol, a quien Llach rindió un hermoso homenaje 10 años después de la muerte del poeta con el libro *“Estimat Miquel”*. Con la ternura que le caracteriza, Llach describe a su amigo y compañero reflejando su más profunda ingenuidad y transparencia.

Aunque por su fama sabían uno del otro, los dos artistas se conocieron cuando el poeta ya sufría de una enfermedad degenerativa que le llevó a la muerte. Eso suponía que a pesar de encontrarse relativamente cerca, no fuera fácil el encuentro presencial, aunque era Llach quien le visitaba con alguna frecuencia. La cómplice compañera de Miquel, Montserrat Sans fue quien se encargó de enviar y recibir los faxes y al final de devolverlos a Llach para que los utilizara como material para el libro.

Entonces Lluís y Miquel lograron, también a distancia curiosamente y en tiempos de Fax, conjugar la música de uno con la poesía del otro y entre medias compartir momentos cotidianos, reflexiones y novedades sobre la salud, amores recientes, tristes despedidas, diversos estados de

ánimo y todo lo que en un periodo corto de tiempo le surge a uno como para contarle al amigo del alma.

En una entrevista, Llach confesó la vergüenza que pasaba después de ver a su amigo pues sentía que en realidad no podía quejarse de nada. Salía con el irrefrenable deseo de aprovechar la vida y valorar incluso la capacidad de mover un dedo, lo cual al final ya era imposible para Miquel.

Leí esta historia hace unos años, cuando salió a la luz. Recuerdo mi apasionada necesidad de saborear cada una de sus letras y de escuchar sin descanso el disco que construyeron juntos.

Pero lo que se ha quedado grabado en mi como un tatuaje ha sido el episodio conmovedor, cuando se presentó un momento del proceso creativo que imponía una cercanía física y a Miquel y Montserrat les pareció oportuno ir a ver a Lluís en esta ocasión, quien sin pensarlo demasiado decidió modificar la estructura de su propia casa para adecuarla a las necesidades de su amigo.

Porque las grandes amistades tienen un condimento especial, la empatía que nos hace capaces de cambiar el

mundo si es necesario para dar a nuestro amigo lo mejor, lo necesario, lo indispensable o simplemente lo deseable.

Estas son tres historias reales, bonitas, algo trágicas, en las que curiosamente la distancia o algún obstáculo forman parte del cuadro. Son historias que conocemos gracias a la fama de sus protagonistas y eso las convierte en especiales y hermosas pero seguramente no en únicas.

Por eso es que si tienes un amigo o amiga por el/la que estés dispuesto/a a mover el mundo y convertirte en una persona mejor, es posible que no salga tu nombre en Google ni te haga nadie un homenaje por esto, pero seguro que no te importará pues ya será suficiente con experimentar la magia del amor hecho amistad. ■

[Ver entrada en el blog](#)



Pero como las cosas del amor a veces van por otros derroteros que nada tienen que ver con la lógica, resulta que una gran cantidad de personas experimentan el amor en la distancia, en el que se mezclan la intensidad del sentimiento con la nostalgia y la esperanza del reencuentro.

Mira el artículo completo: **“De Amores y Distancias”**

Agotamiento Psicológico...

La Sociedad del Cansancio



Se acabó el fin de semana... terminaron las vacaciones. Más cortas o más largas, la sensación de cansancio sigue siendo monumental y te sientes como si te hubiera pasado un camión por encima. Pero no, no puedes parar. Hay tantas cosas por hacer...

Mientras das tumbos entre emails, cosas de casa, audios de *whatsapp*, loncheras de los niños y elección de atuendo para esta larga jornada, fantaseas con que los días tuvieran 8 o 10 horas más. Así tal vez podrías hacerte una siesta en la tarde o tal vez ir al masajista.

¿En serio? ¿Crees que si los días fueran más largos te daría tiempo para todo? Permíteme que lo ponga en duda.

Estrés, depresión, ansiedad, burnout... insomnio, irritabilidad, falta de sentido... bloqueo emocional, conflictos de pareja, incapacidad de amar... son sólo algunos de los motivos que impulsan a solicitar mi atención como Psicóloga en Dénia y en Valencia.

Enfermedades de la vida moderna que algunas veces se ignoran hasta que nos dan un buen susto. Resultados de la coraza del carácter individual y social, que nos pone cada trampa haciéndonos creer interesantes y libres mientras nos van destruyendo en la carrera por lograr el máximo rendimiento a toda costa, en un ambiente de feroz competitividad con uno mismo y con los demás.

En esta guerra personal, la carencia de vínculos profundos se encuentra a sus anchas. El aislamiento social y el uso de los demás como instrumento, se convierten en el contexto ideal para el rendimiento, hasta que la gota rebosa el vaso y levantarse de la cama resulta imposible, como no sea para correr a urgencias con la esperanza de descubrir por qué el cuerpo y la mente han dejado de funcionar correctamente.

La depresión por ejemplo, es una de las consecuencias de nuestra sociedad del cansancio y una de sus causas es la presión por el rendimiento que deriva en el llamado Síndrome de Desgaste Ocupacional.

Como diría el sociólogo francés Alain Ehrenberg:

“El síndrome de desgaste ocupacional no pone de manifiesto un sí mismo agotado, sino más bien un alma agotada, quemada” [...] “El sujeto de rendimiento se encuentra en guerra consigo mismo y el depresivo es el inválido de esta guerra interiorizada”

O sea que ya no hace falta que nos exploten porque para eso ya estamos nosotros mismos. Actuamos como

En realidad creo que estamos haciendo el tonto. Estoy convencida de que cuando uno es capaz de ir por la vida a un ritmo sensato, mejora no sólo la salud física y psicológica sino también la productividad.

Nietzsche, en su obra *El ocaso de los ídolos* dice una frase que merece estar en el tablón donde apuntamos la lista de la compra y otros asuntos

Lo que produce cansancio y agotamiento excesivos no es el trabajo, que llega a percibirse como algo maldito cuando el placer y la creatividad brillan por su ausencia. Lo que cansa es esa compulsión a hacer, hacer y hacer sin sentido y sin amor.

No quiero decir que no podamos cansarnos. Hay cansancios deliciosos que nada tienen que ver con ese agotamiento, consecuencia de la presión por el rendimiento. Ese cansancio por el trabajo bien hecho, por una mañana de excursión en buena compañía, el cansancio del cuerpo en gozoso movimiento. Qué diferente... ¿no?

Ese cansancio rico que nos permite entregarnos a una buena siesta no tiene nada que ver con el agotamiento psíquico, ni con el exceso de rendimiento que provoca un infarto del alma, como dice Byung-Chul Han en su libro *La Sociedad del Cansancio*:

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

El agotamiento psíquico es un cansancio violento que aísla, destruye, incapacita, enferma y mata... aunque hoy, de momento estamos vivos y por lo tanto a tiempo... ■

Ver entrada en el [blog](#)

explotadores y explotados, víctimas y verdugos en un afán de perpetua superación, arrastrando a nuestros niños y niñas al abismo de la hiperactividad entre extensas jornadas de estudio y actividades extraescolares (algunas de ellas francamente innecesarias) con la ilusión de situarlos en el más alto estatus del rendimiento extremo y si hay que atiborrarlos de pastillas para todo, pues eso se *hará que para eso están*.

En este bucle nos hemos metido. En la ilusión de pensar que entre más activos, más libres somos

Detenerse entonces parece imposible. No es raro que en este torbellino aparezcan los síntomas del desgaste ocupacional los fines de semana o en tiempos de vacaciones. El contacto con el vacío produce vértigo y el real encuentro con uno mismo, terror.

pendientes:

“Hay que aprender a mirar, a pensar, y a hablar y escribir. El objetivo de este aprender es la “cultura superior”. Aprender a mirar significa acostumbrar al ojo a mirar con calma y con paciencia, a dejar que las cosas se acerquen al ojo, es decir, educar el ojo para una profunda y contemplativa atención, para una mirada larga y pausada. Uno tiene que aprender a no responder inmediatamente a un impulso sino a controlar los instintos que inhiben y ponen término a las cosas”.

Porque aún cuando nos comportemos como tales, no somos máquinas de rendimiento. Nos emocionamos, nos duelen y nos alegran los sucesos. Hay días en que estamos a tope de energía y hay otros en que lo mejor es bajar el ritmo.

NOTA: Este escrito ha sido inspirado en la lectura de *“La Sociedad del Cansancio”* de Byung-Chul Han. Ver esta y otras referencias bibliográficas en la [Biblioteca Psicológica](#).



No hay que ser tan Perfectos

“La perfección es una pulida colección de errores”
—Mario Benedetti—

No, no hay que ser tan perfectos. Ir por la vida como si camináramos por encima de piedras calientes es tan angustiante, tan aburrido, tan sinsentido, que acabaremos quemándonos tarde o temprano, tropezando con ellas hasta hacernos polvo.

Es una trampa, andar buscando la perfección. Es un intento siempre

fallido de lograr expectativas ajenas que lo convierten a uno en una simple marioneta, a merced de aquellos que al carecer de una vida propia necesitan controlar las otras.

Callar porque *decir lo que uno piensa es peligroso*, lo único que aportará será una gran bola en la garganta, permanentemente a punto de explotar... hasta que explota.

Ir con los ojos abiertos como platos para que no se escape ni el mínimo gesto de aprobación o desaprobación del otro, sólo nos dejará con la frente arrugada y la cabeza como un bombo.

Ir día tras día corriendo como si nos estuviera persiguiendo el demonio para cumplir y de paso adelantar lo del día siguiente y el siguiente, sólo nos dejará extenuados y vacíos... y

siempre con la sensación de haber dejado algo pendiente.

Pasarse medio día en el gimnasio y matarse de hambre para conseguir el cuerpo 10, dará la satisfacción de una foto bonita para *Facebook*... hasta que

Leerse los cuatrocientos libros que prometen enseñarte a ser un/a padre/ madre perfecto/a sólo te llevará a sentir que eres el/la peor madre/padre del mundo y además, con comprensible confusión preguntarte.... *¿Al final había que dejarle llorar? ¿O había que*

recuperarla. No nacimos en la ceguera caracterial ni buscando páginas de internet que nos den los pasos a seguir, ni preguntando a la gente si lo que hacemos les parece bien o mal, ni esperando la sonrisa salvadora o el castigo acusador.

Ir día tras día corriendo como si nos estuviera persiguiendo el demonio para cumplir y de paso adelantar lo del día siguiente y el siguiente, sólo nos dejará extenuados y vacíos

aparezca la del cuerpo 11 y un espejo burlándose a su lado.

Devorar el libro de *autoestima en 7 pasos y cómo poner la mente en blanco en dos días* te servirá para acabar imaginando cómo todos los demás lo consiguieron menos tú. Tal vez te digas... *¿Qué he hecho mal? ¡Claro... Es que soy un caso perdido!*

evitarlo a toda costa? ¿Cómo era?... ¿Había que dejarlo solo y a oscuras en su cuna para que aprenda a ser independiente? ¿O había que desvelarse vigilándole para que no se traumatice? ¿Había que castigarle una semana sin la play o había que celebrarle los berrinches?

Confiar en la naturaleza es una buena idea, pero para eso necesitamos

Por esto, recuperar la naturaleza propia significa volver al principio, conocer el ritmo personal y construir o re-construir la identidad perdida por el camino del *qué dirán*.

Siempre, y digo SIEMPRE, cuando se busca la perfección las cosas acaban mal. Siempre va a faltar algo, siempre meteremos la pata en algo. Y de eso va la vida. De aprender, de probar y de animarnos a cambiar. ■

Ver entrada en el [blog](#)

Un eterno querer y no poder y en el imaginario la idea de que los demás sí pueden. Brillar con luz propia es imposible en ese mundo inventado porque allí la vida es una constante competencia, una máquina de tiempo para hacer lo máximo en el menor tiempo posible, a pesar de todo y por encima de todo.

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





enREDad@s

GRUPOS DE APOYO
EMOCIONAL
ONLINE

NO IMPORTA SI ESTÁS CERCA O
LEJOS, SI ERES JOVEN O
MAYOR... ENREDAD@S ESTÁ
ABIERTO PARA TI

(Ver)

Vivir, dejar Vivir y el arte de Convivir



Se nos da muy bien quejarnos de lo mal que van nuestras relaciones. Nos sentimos víctimas de secretas intenciones de los demás o culpables de que nuestra comunicación no fluya como nos gustaría

Es fácil echar los balones fuera, siempre más fácil que mirarse por dentro. Cuando algo o alguien rompe el equilibrio, replegarse suele ser una defensa efectiva... pero defensa en

fin, en lo que tiene de capacidad para bloquear la expresión natural.

Qué fácil también es perderse en discusiones infinitas, hasta sentir esa desagradable impotencia de la guerra sorda, cuando las palabras que salen de nuestra boca se convierten en lo que precisamente no queríamos decir.

Cuántas veces nos encontramos después con el vacío de la

incomunicación, creando con gran habilidad frases armadas de esas que sí gustan, tópicos desconectados e irracionales, estereotipos que no suponen ningún riesgo de conflicto.

Comprometerse con la comunicación no es tan fácil como parece. Supone un esfuerzo y una actitud consciente de lo que se está diciendo pero también de lo que se está escuchando... y no me refiero solo a

las palabras.

Se nos olvida con frecuencia que un mismo acontecimiento tiene diversas aristas, según por donde se mire. Eso de “tener la razón” se queda con facilidad desfigurado porque dos más dos, aunque la calculadora lo diga, no siempre dan cuatro.

Aquí es donde podría continuar mi escrito dando “sabios” consejos sobre cómo hablar y escuchar para que tengas una vida feliz. Pero de eso está lleno el mundo y además no tengo ninguna intención de identificarme con ningún profeta virtual.

A cambio, te ofrezco un ligero análisis, que puede ser un punto de partida

Se nos olvida con frecuencia que un mismo acontecimiento tiene diversas aristas, según por donde se mire. Eso de “tener la razón” se queda con facilidad desfigurado porque dos más dos, aunque la calculadora lo diga, no siempre dan cuatro.

para ver por qué con algunas personas la comunicación no fluye como nos gustaría.

Padres/Madres e Hijos/as

Es una de las clásicas. Padres y madres que se quejan de que su hijo o hija “no se entera”, de que no hace lo que debería hacer o no se comporta como se esperaría después de tantos mimos y sacrificios.

Hijos e hijas que lamentan tener unos padres arcaicos, que no les conocen ni les comprenden, que sólo exigen y se equivocan sin remedio.

Dos generaciones encontradas, dos formas diferentes de ver el mundo y “condenadas” a entenderse sí o sí por el vínculo y las necesidades prácticas y/o afectivas de cada quien.

Dos mundos, dos momentos en la historia, cada cual con su saber, con sus motivaciones y sus recursos para la vida... ¿Quién tiene la razón?

Mujeres y Hombres

Me alejo de la idea de que venimos de dos planetas diferentes y también de que unos son mejores o peores que otros, según la propia conveniencia de quien lo afirma.

Sí parece haber formas femeninas y masculinas de ver el mundo y me refiero a la vida cotidiana de aquellos hombres y mujeres que deciden compartir casa, proyectos, trabajos o actividades juntos.

Descontando el hecho de que cualquier tipo de discriminación es injustificable, la convivencia entre hombres y mujeres puede suponer un drama o una extraordinaria aventura, según por donde se mire.

Nuestros cuerpos dicen mucho y la cultura, que nos ha impuesto unos y otros roles dice otro tanto. Partiendo de ahí se pueden escuchar argumentos de difícil digestión como que las mujeres son complicadas y los hombres insensibles, las mujeres profundas y los hombres concretos, las mujeres débiles y los hombres fuertes...

Iguales no somos, aunque sí deberíamos tener iguales derechos y oportunidades en tanto seres humanos y también podríamos aprovechar nuestras diferencias para enriquecernos con ellas.

Jefes y Trabajadores/as

Interesante relación en la que uno no puede evolucionar sin el otro. Y sin embargo en ocasiones saltan chispas entre ellos, muchas veces de forma poco evidente.

¿Es correcto o injusto tener que llegar al trabajo puntualmente? A uno le parecerá obvio, al otro relativo, según las variables cotidianas que se lo permitan o se lo impidan.

¿El trabajo hay que entregarlo en el plazo acordado? “Por supuesto que sí”, dirá el jefe. “Según las condiciones del proceso” dirá el empleado.

En este caso, como en todos los demás, sería muy interesante hacer el ejercicio de ponerse en el lugar del otro, incluso jugar conscientemente a hacerlo. Es algo que se debería tomar en cuenta en grandes y pequeñas empresas, cuando pretenden desarrollar un clima laboral saludable. Este juego nunca dejará a nadie indiferente.

Autóctonos/as e Inmigrantes

Dejo para el final uno de mis temas preferidos, el de las diferencias culturales. Tal vez son estas las situaciones que muestran con más claridad la relatividad en las percepciones sobre los demás.

Es muy fácil juzgar las conductas ajenas cuando uno hace parte de la mayoría. Se han gastado toneladas de papel sobre el tema del relativismo cultural basado en el etnocentrismo, es decir en la convicción de que lo que uno conoce por transmisión cultural es lo único válido, la referencia, la forma correcta de vivir.

Sólo hace falta salir a la plaza principal de una ciudad y más aún de un pequeño pueblo, para ver con qué convicción se comenta sobre lo

adecuado o inadecuado de una persona, atribuyendo lo que se ve como positivo a la buena adaptación y lo negativo a las costumbres ajenas.

Desde formas de hablar hasta maneras de percibir el mundo son objeto de observación, pasando por creencias religiosas, gestos, formas de vestir, de caminar, de distanciarse o de acercarse a los demás.

Todo esto es susceptible de admiraciones o de crueles juicios de valor, pasando por alto que existen códigos, usos y costumbres tan válidos unos como los otros y que no tomar en cuenta la variable cultural puede convertirse no sólo en una gran equivocación sino también en un perverso intento por modificar lo esencial en un sistema.

Así pues, entre diversas generaciones, estatus, culturas o géneros no podemos asumir que somos idénticos unos de los otros y no es necesario

que lo seamos. El problema en nuestras relaciones no está en nuestras diferencias sino en los inútiles intentos de acabar con ellas.

Y acompañando a los motivos sociales se encuentran nuestros mecanismos psicológicos. Porque nuestro carácter tiene la capacidad de colorear la percepción y si somos conscientes de ello será más fácil entender la realidad propia y la ajena.

Por ejemplo, una simple discusión puede ser vivida como un fuerte y doloroso conflicto, cuando se asocia al miedo, al abandono o al rechazo, Entonces mejor escapar como sea antes de que el temido derrumbe se haga presente.

Imaginarse en una posición superior frente a una persona o a un grupo social también puede estar asociado al carácter. Da seguridad percibirse en la parte alta de la gradería cuando la inseguridad carcome por dentro. Da

alivio mirar hacia abajo cuando se teme a la propia inferioridad. Tranquiliza sentirse en lo correcto cuando el miedo a lo diferente mueve el suelo de las certezas.

Nada de esto tiene que ver con la potencia y sí con los fanatismos, la xenofobia, el machismo, el clasismo y la autoridad dictatorial, amigos íntimos de la *estrategia del miedo* y de la *violencia cotidiana*.

Tomar consciencia y desbloquear esa rígida coraza que tanto nos enferma y nos separa, es una excelente forma de recuperar la capacidad de vivir y el arte de convivir ■

Ver entrada en el [blog](#)



Trauma...

Psicoterapia y Apoyo Psicosocial



Pequeños y grandes traumas hacen parte de nuestra biografía.

Posiblemente sus efectos estén ahí, latentes, robando como parásitos la energía que se necesita para la vida presente

Podrás preguntarte por qué en ocasiones sientes bloqueadas tus respuestas naturales, como si algo o alguien detuviera tu movimiento y te encontraras cautivo/a frente a un gran peligro.

O cómo permaneces en constante alerta esperando el golpe, el ruido o la catástrofe, alimentando estados de ansiedad o tal vez intentando buscarle la lógica a tus recurrentes imágenes y pensamientos, sin lograr darles explicación.

¿Has vivido alguna experiencia traumática? Ahí podría estar el motivo de tus síntomas

Una agresión puede ser un trauma. Una mala noticia también. El maltrato, el abuso y la violencia sexual, un asalto, una intromisión violenta en tu espacio privado, una constante degradación de tu identidad o la desatención en momentos de vulnerabilidad.

Entre más o menos graves las experiencias vividas y entre más o menos recordadas, tu cuerpo que sí tiene una memoria impecable pone a funcionar todos sus mecanismos

conocidos para intentar protegerte del desastre.

Porque los acontecimientos traumáticos destrozan las formas habituales de protección, esas que nos dan sensación de control, de conexión con el mundo y de sentido. Por esto son extraordinarios, no porque ocurran esporádicamente sino porque exceden las capacidades habituales de respuesta humana, poniéndonos cara a cara con la indefensión y el terror.

Ante una amenaza de peligro, lo más normal sería defenderse. Nuestro sistema está preparado para responder ignorando funciones como el hambre, el cansancio o el dolor, acumulando así las fuerzas para luchar o huir gracias a la capacidad de sentir el miedo o la rabia que impulsan a la acción.

Pero cuando, por lo que sea, no ha sido posible ni huir ni luchar aparecen las reacciones traumáticas que suelen persistir mucho tiempo después de que haya pasado el peligro real y activarse de nuevo ante eventos que recuerdan la experiencia traumática.

Una de las características más importantes del síntoma traumático es la tendencia a desconectar la emoción del evento que la originó, por ejemplo reaccionando con intensa emoción pero sin recordar lo que pasó o, por el contrario, recordando la experiencia pero sin ninguna emoción o también permaneciendo en un estado de

alteración constante sin vincularlo con ningún motivo.

Hiperactivación

Como ves, hay diferentes maneras de reaccionar a una experiencia traumática y también diversos síntomas posibles a los que debemos estar atentos/as cuando los reconocemos en nosotros/as mismos/as o en otra persona, como por ejemplo permanecer en un estado de alerta que quita hasta el sueño, como si el peligro fuera a aparecer en cualquier momento. Esto se llama hiperactivación y es la responsable de algunos estados de ansiedad, sobresaltos e irritabilidad.

Intrusión

La intrusión es otro de los posibles síntomas y es cuando no se nos quita de la cabeza la situación aún cuando ya estamos a salvo. Aparecen los famosos *flashbacks* que son imágenes sueltas que irrumpen sin lógica ni sentido. También pesadillas o recuerdos vívidos evocados por pequeñas, aisladas y aparentemente insignificantes rememoraciones.

Constricción o Bloqueo

Y también puede pasar que alguien se haya quedado bloqueado, como si estuviéramos viendo una película y congeláramos la imagen mientras vamos a la nevera por un refresco. A esto se le llama constricción y es cuando, ante la sensación de indefensión se altera el estado de consciencia experimentando una extraña calma, más que pacífica indiferente, como si la experiencia de la vida le estuviera sucediendo a otro, como si se tratara de un mal sueño.

Suena loco, pero en realidad este estado alterado de consciencia es un regalo de la naturaleza pues lo que hace es protegernos de un dolor o terror insoportable que sin esa temporal anestesia podría llegar a destruirnos.

Lo complicado está en que esas defensas sigan activas cuando el peligro real ha pasado y se conviertan en la manera de reaccionar ante otras situaciones que no suponen un peligro real, empobreciendo así la calidad de vida y las relaciones.

Porque cada síntoma tiene su lógica. No podemos esperar que después de una vivencia traumática una persona siga con su vida como si nada hubiera

Una agresión puede ser un trauma. Una mala noticia también. El maltrato, el abuso y la violencia sexual, un asalto, una intromisión violenta en tu espacio privado, una constante degradación de tu identidad o la desatención en momentos de vulnerabilidad.

pasado. En realidad esto sería más bien sospechoso.

Es apenas comprensible que haya un tiempo de desequilibrio e incluso que pasados años algunas situaciones presentes activen síntomas del trauma, aún cuando se haya conseguido rehacer la vida con una aceptable calidad.

Entorno Social y Familiar ante un Trauma

Interesa saber hasta qué punto la vivencia del trauma ha supuesto una desconexión entre la persona que lo sufre y el mundo que le rodea, además de revisar la calidad de los apoyos familiares y sociales.

Recordemos que respuestas hostiles o culpabilizadoras agravan el síndrome traumático y que después de un trauma la identidad sólo puede ser reconstruida tal y como se construyó anteriormente, en conexión con los demás.

Llegan a la mente ejemplos tan devastadores como reales, de quien ha sufrido una violación o cualquier otro

tipo de maltrato y recibe respuestas como:

... Algo habrás hecho/dicho para que te haya pasado esto... Si no te hubieras puesto esa minifalda... ¿qué esperabas si estabas borracho/a?...

O como en la famosa película *Te doy mis ojos*, cuando la madre intenta a convencer a su hija (de por sí bastante convencida hasta ese momento) de

aguantar una relación de violencia por el simple hecho de ser mujer. Hablo de la película, consciente de que muchas veces la realidad supera la ficción.

Una persona que ha sufrido un trauma no necesita que le hundan más allá de lo que ya está gravemente hundida. Una persona que ha pasado un trauma necesita ayuda de personas que...

🤔 Ofrezcan seguridad en el primer momento, porque la primera necesidad después de un trauma es la de construir un clima de confianza y protección

🤔 Sean capaces de tolerar las necesidades fluctuantes de cercanía y distancia y de respetar los intentos de autonomía y autocontrol una vez restaurada la sensación de seguridad.

🤔 Estén dispuestas a reconocer que ha ocurrido un acontecimiento traumático, a llamar a las cosas por su nombre, a pasar de prejuicios y escuchar, escuchar, escuchar y escuchar.

🤔 Estén dispuestas a reconocer que ha ocurrido un acontecimiento

traumático, a llamar a las cosas por su nombre, a pasar de prejuicios y escuchar, escuchar, escuchar y escuchar.

🧘 Puedan acompañar cuando quien ha sufrido el trauma logre llorar sus pérdidas, hacer el duelo y luego reconstruir su vida.

Compartir la experiencia traumática con otras personas es fundamental para recuperar la sensación de sentido. Pero por supuesto que no son sólo los allegados los responsables de

Por esto es que hay que afinar la percepción, especialmente cuando víctimas de experiencias traumáticas hacen parte de colectivos sociales ya discriminados de por sí y cuando cuesta asumir públicamente que violación es violación, acoso es acoso, maltrato es maltrato y violencia es violencia.

Trauma y Psicoterapia

Uno de los riesgos a la hora de hacer un diagnóstico clínico es el de pasar por alto las experiencias traumáticas

vinculación con el mundo, tomando en cuenta la directa relación entre la gravedad de un trauma y su impacto psicológico, aún cuando los rasgos de carácter individuales determinen la forma que toma el desequilibrio.

La Psicoterapia tiene la función de estimular la recuperación en un espacio seguro y confiable en el cual se pueda exteriorizar la experiencia traumática que se ha olvidado o incluso evitado conscientemente.

La Psicoterapia también tiene la función de ayudar al equilibrio de las funciones corporales afectadas como el sueño, la alimentación, la regulación energética y la gestión de conductas autodestructivas tan comunes en situaciones asociadas con los traumas.

Además de ofrecer un espacio seguro y confidencial para exteriorizar la experiencia traumática, la Psicoterapia permite elaborar el duelo y en su momento, ni antes ni después, normalizar en lo posible la vida hacia un nuevo equilibrio. ■

[Ver entrada en el blog](#)

Es apenas comprensible que haya un tiempo de desequilibrio e incluso que pasados años algunas situaciones presentes activen síntomas del trauma, aún cuando se haya conseguido rehacer la vida con una aceptable calidad.

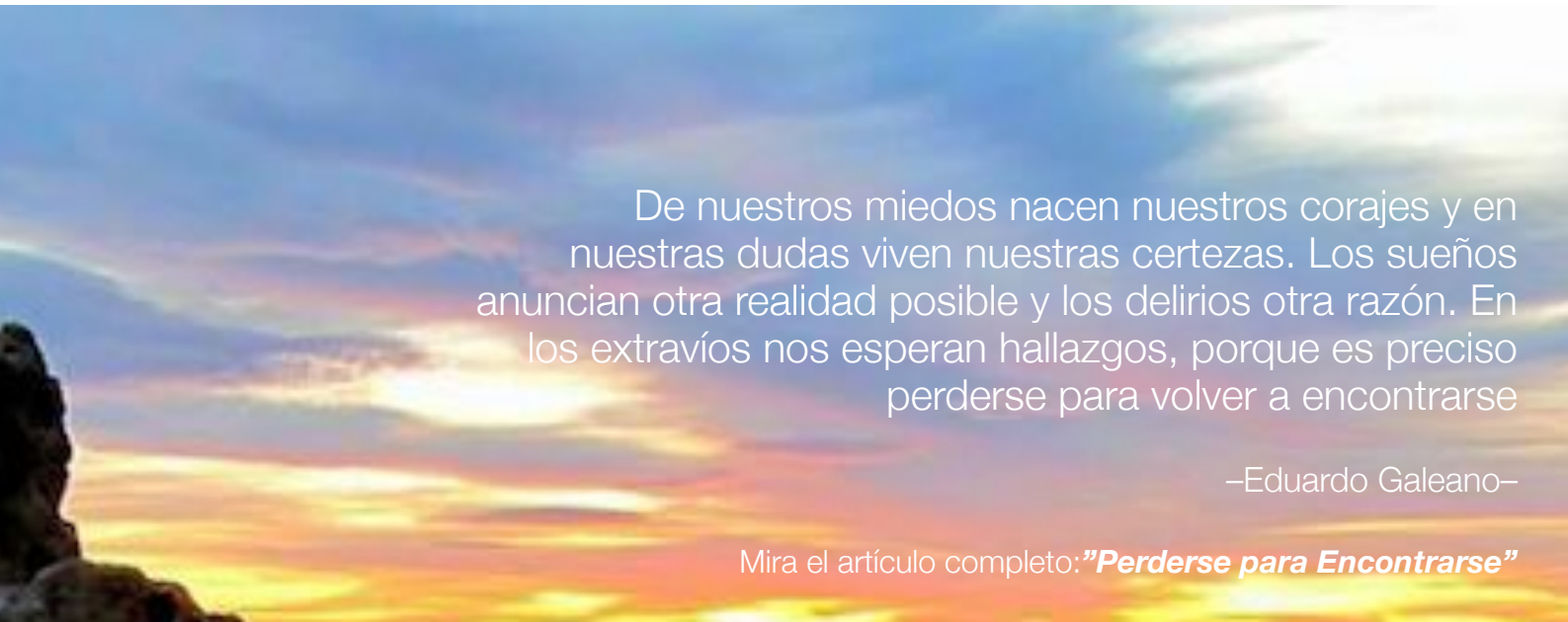
acompañar a quien ha sufrido un evento traumático.

La sociedad en su conjunto tiene una función y una gran responsabilidad para prevenir que la relación traumática se perpetúe por no conseguir completar el proceso normal de duelo.

asociadas a los síntomas, achacando éstos a rasgos aislados de la personalidad.

Por esto es que es necesario detectar hasta qué punto una vivencia traumática ha tenido efecto tanto en el sistema psíquico como en la

Nota: Para la realización de este escrito me he basado en los libros: "Trauma y Recuperación, cómo superar las consecuencias de la violencia", de Judith Herman y "Mujeres Maltratadas. Los mecanismos de la violencia en la pareja", de Marie-France Hirigoyen. Ver esta y otras referencias bibliográficas en la [biblioteca](#) de esta WEB.



De nuestros miedos nacen nuestros corajes y en
nuestras dudas viven nuestras certezas. Los sueños
anuncian otra realidad posible y los delirios otra razón. En
los extravíos nos esperan hallazgos, porque es preciso
perderse para volver a encontrarse

—Eduardo Galeano—

Mira el artículo completo: "[Perderse para Encontrarse](#)"

Mi Pareja y Yo nos separamos...

**¿Cómo afrontar los conflictos?
¿Cómo gestionar el cambio con los
hijos? ¿Cómo dar a noticia a la
familia? ¿Y a los amigos? ¿Cómo
vivir separados? ¿Cómo rehacer
una nueva vida?**

Llegó el final. Triste, aún cuando deseable. El proyecto de la pareja terminó y entre disgustos, tristezas y cansancios, hay que emprender el cambio.

Pronto empezará una nueva vida. Al principio parece imposible atravesar el camino que se avecina. La sensación es incómoda, dolorosa y algunas veces al duelo se suman dificultades añadidas según las condiciones individuales, las características de la pareja y los motivos de la separación.

Porque aparte de las variables emocionales, otros factores influyen en la gestión de una separación de pareja.

Aunque nada debería impedir una ruptura inevitable, no es lo mismo, por ejemplo, separarse cuando hay hijos que cuando no los hay. Tampoco cuando las condiciones económicas permiten o no una movilidad fluida, ni cuando existe o no un entorno social de apoyo.

Una de las situaciones relevantes en los procesos de separación es la comunicación de la ruptura a los entornos relacionados con la pareja. El apoyo o la condena facilitan o complican el proceso y habrá que

armarse de valor para afrontar las diferentes reacciones ya que, en ocasiones, las separaciones de pareja levantan polvo en las dinámicas familiares y sociales. Y eso es lo que faltaba...

¿Cómo se lo digo a la Familia?

Es uno de los aspectos que motivan a buscar apoyo emocional, cuando dar la noticia de la separación a la familia causa angustia e incluso miedo.

Porque existen familias que ponen todas sus expectativas en la vida íntima de las personas. Puede suceder entonces que las vidas afectivas de sus miembros se conviertan en pilares de apoyo y por tanto que las rupturas desestabilicen la organización del sistema de una manera exagerada.

Tanto es así que algunas parejas deciden no pasar por este trance. Prefieren, en cambio, mantenerse unidas aún con la consciencia de que su relación se ha agotado. Todo con tal de mantener el equilibrio, de no fallar a nadie, de no afrontar desagradables conflictos.

¿Y qué dirán los amigos?

Algunas parejas, lógica y sanamente han construido su identidad en compañía de mutuas amistades. Por esto es normal que amigas y amigos comunes también se vean afectados de alguna manera por una separación y a veces es difícil sobrellevar la noticia o los cambios por venir.

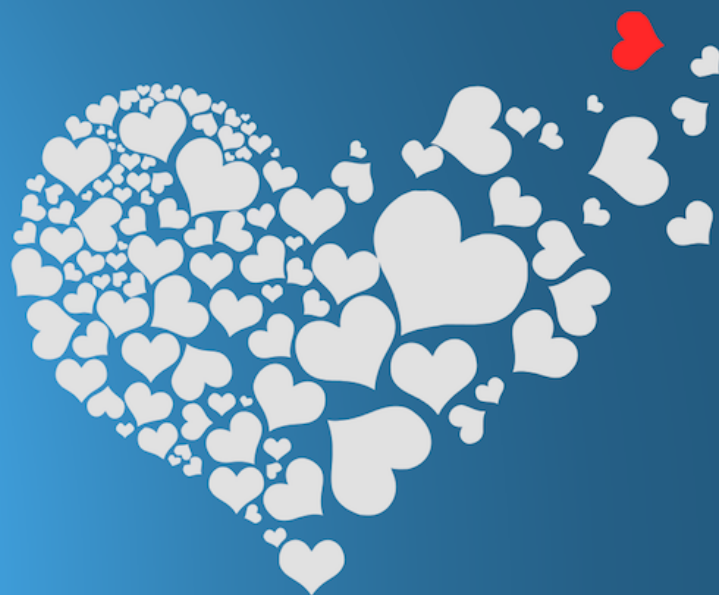
Todo depende, tal como sucede con las familias, de los valores, los códigos

morales, las creencias y hasta de la cultura. Y también, por supuesto, de la manera como la propia pareja esté gestionando su proceso de separación.

En todo caso, aún cuando duela tanto es fundamental recordar que la separación es de la pareja y no del padre, la madre, el hermano o la amiga. De parte del sistema familiar y social es mejor escuchar que condenar, apoyar que culpabilizar, acoger que convertirse en una carga más.

Hoy en día ya sabemos que una separación de pareja **no** tiene por qué

En todo caso, aún cuando duela tanto es fundamental recordar que la separación es de la pareja y no del padre, la madre, el hermano o la amiga. De parte del sistema familiar y social es mejor escuchar que condenar, apoyar que culpabilizar, acoger que convertirse en una carga más



convertirse en un trauma para nadie. Una sana gestión del proceso es el mejor preventivo de los efectos en cada uno de los miembros de la pareja y en los hijos, que tantas veces se utilizan como objetos de lucha para agredir o retener a la pareja en conflicto.

Por esto es que más que del hecho de la ruptura, un saludable proceso de separación depende de cómo se gestiona. Y no olvidemos que los hijos siempre preferirán una separación amigable de sus padres, que una unión forzada y sin amor.

Separación, Psicoterapia Individual y Terapia de Pareja

Al menos en los primeros momentos, la separación de la pareja no es una experiencia feliz. Algún día se compartió algo con sentido. Se creyó en lo posible y a veces en lo imposible.

Se inició un camino con la mejor intención de andarlo juntos.

Es comprensible entonces que la separación venga acompañada de un desajuste emocional. Cada quien la vive a su manera y el carácter juega un importante papel en la forma de vivirla y también de afrontar el nuevo estado ante amigos y familiares.

En estos momentos la Psicoterapia también ofrece beneficios. A lo largo de los años, en mi práctica clínica tanto en Valencia como en Denia he visto cómo el acompañamiento en una Psicoterapia individual o incluso en una Terapia de Pareja durante el proceso de separación permiten que se desarrolle de forma limpia y saludable.

En muchas ocasiones, la persona o la pareja que acude a una Terapia Psicológica a partir de una separación o un divorcio, encuentra en el espacio

terapéutico todo un camino de evolución personal que no hubiera descubierto si el conflicto o la ruptura no se hubieran presentado.

Porque una separación saludable es posible y trabajar conscientemente en ello puede suponer un último e importante regalo, que además de resolver las dificultades presentes prepara para el nuevo camino y las oportunidades que vendrán...

¿Oportunidades?... ¡Sí!... aunque hoy no lo puedas creer, nuevas oportunidades vendrán ■

Ver entrada en el [blog](#)

Escuchar y ser escuchado...

Un camino hacia la Salud Mental

Y si alguien te ofreciera dos minutos, veinte o tres horas. Si alguien dedicara todo el tiempo del mundo a escucharte... Uff!! Eso sería como ganar una lotería!



Vas caminando por la calle, en el coche o en el tren absorto en tus pensamientos, buscando la respuesta a pesar de que tu cabeza no saca nada concluyente.

La historia de tu vida te invade mediante imágenes inconexas, recuerdos que te inquietan, esas palabras dulces que te llenaron algún día, los gestos hostiles que te hirieron tanto, el sueño de anoche, la idea que surgió después las noticias.

A tu lado hay otro alguien que, como tú, intenta poner orden en su mente. No lo sabes y es posible que ese alguien ni se haya percatado de tu presencia.

Lo que sí sabes es que tienes mucho que contar. Una historia para ti especial, única, excepcional, digna de una película mucho más interesante de las que ves en tus momentos de aburrimiento y soledad.

Pero pronto empiezas a pensar que a nadie le importará, que la gente está muy ocupada con sus cosas como para incordiarle con las tuyas, que tu relato será uno más entre muchos, tus opiniones irrelevantes... y callas. Callas mientras intentas apagar la llama viva del deseo de expresarte.

Y si alguien te ofreciera... dos minutos, veinte o tres horas. Si alguien dedicara todo el tiempo del mundo a escucharte... Uff!! Eso sería como ganar una lotería!

Sentirse escuchado es uno de los mejores regalos que alguien puede recibir. Y más ahora, cuando la prioridad es ganar tiempo y privacidad aún en perjuicio de los vínculos, encontrar a alguien accesible parece una odisea.

Por otra parte, disponerse a escuchar parece ser una habilidad pendiente de desarrollar

Porque escuchar no es permanecer con la mirada perdida esperando que el otro acabe de una vez por todas, jugando

Sentirse escuchado es uno de los mejores regalos que alguien puede recibir. Y más ahora, cuando la prioridad es ganar tiempo y privacidad aún en perjuicio de los vínculos, encontrar a alguien accesible parece una odisea.

mientras tanto con los dedos en la mesa.

Escuchar no es oír mientras se aprovecha el tiempo pensando en lo que uno hizo ayer o tiene que hacer mañana.

Tampoco, aunque queramos convencernos de ello, la escucha puede ser real mientras chequeamos nuestro móvil, respondemos a un *whatsapp* o vemos la tele.

Escuchar no es acallar el relato ajeno con consejos, juicios, moralejas, proyecciones o ansiosas interpretaciones tomadas de la historia individual.

Y escuchar no es mirar al otro con forzada complacencia como queriendo decirle... "*Que conste que te escucho*" y haciendo fuerza para no cerrar los ojos o salir corriendo a un lugar más deseable o pensando en la respuesta que hay que dar a continuación para que la otra persona crea que se le escuchó.

En el transcurso de mi vida he conocido a muy pocas personas que saben escuchar. Dos o tres, como mucho. Yo misma he tenido que hacer un largo examen de consciencia para acercarme a esa capacidad y no sé si algún día podré declararme plenamente satisfecha.

Escuchar es estar presente viviendo por primera vez lo que el otro revive una vez más. Es acompañar y dejarse tocar por una historia ajena. Es arriesgarse a romper certezas, es dejarse a uno mismo por un rato (tranquilízate, que no vas

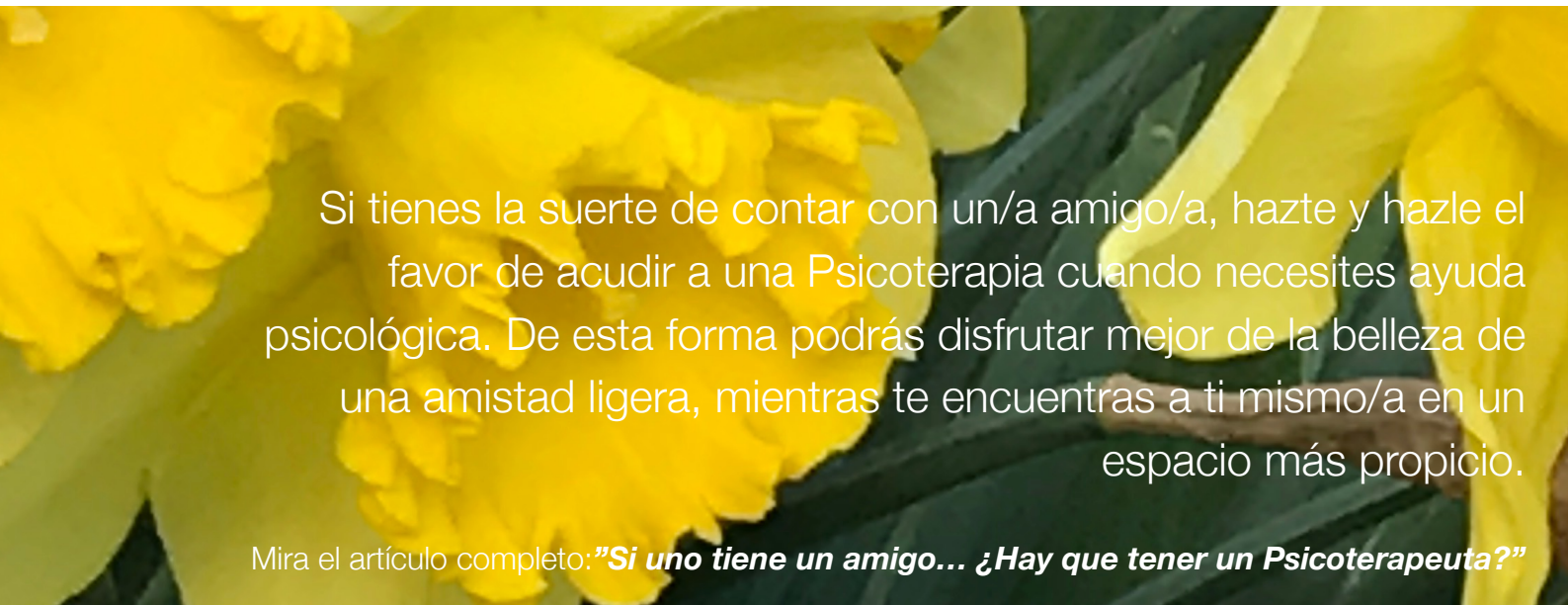
a desaparecer) y entregarse a una experiencia desconocida, probablemente incomprensible, tal vez incontrolable, absurda, hermosa... de todas formas diferente.

La salud mental no es propiedad exclusiva de las consultas psiquiátricas y psicológicas. Es, o debería ser, un asunto colectivo en una sociedad capaz de potenciarla desde el principio de la vida, una cuestión transversal en la educación, la salud primaria, la política, la memoria histórica.

Si cada uno y cada una tuviéramos esa parcela de derecho a ocupar el tiempo de alguien con nuestra historia y el compromiso de ocuparnos con la de otra persona, ya tendríamos superadas una gran cantidad de dolencias derivadas de la sensación de aislamiento que aplasta el ánimo de miles de personas de todas las edades.

No sé quién gana más, si quien escucha o quien es escuchado. Me parece que un interjuego de los dos sería una indestructible manera de exorcizar ese denso aislamiento general, esa profunda soledad de quienes aún creen que se podría vivir mejor en auténtica conexión con los demás. ■

Ver entrada en el [blog](#)



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

Mira el artículo completo: "**Si uno tiene un amigo... ¿Hay que tener un Psicoterapeuta?**"

Más allá de la Soledad



Contemplando el panorama... ¿No te parece que en algo nos estamos equivocando?

La soledad, parece ser una de las enfermedades de nuestro tiempo. Da escalofrío la imagen de un ser vivo en un paisaje desierto y estéril, sin estímulos que le motiven.

Si este no es nuestro caso nos creemos salvados/as. Vivimos en comunidad, queramos o no tenemos contacto con la gente, el trabajo nos exige comunicación.

Sin embargo, el sentimiento de soledad se cuela por cada poro del cuerpo, que parece esperar algo que nunca llega.

Un poco de anestesia permite aliviar los peores momentos. Hay quienes se acogen al mundo virtual como un doliente se aferra a la morfina. Y también hay quienes prefieren simplemente pasar de todo, creerse y hacer creer que no necesitan de nadie. Y tampoco faltan quienes encuentran en el consumo su manera de sobrellevar el aburrimiento de no tener nada más que ver, que lo que aparece frente al espejo.

Contemplando el panorama... ¿No te parece que en algo nos estamos equivocando? En nuestras casas ya no caben más objetos. Las oportunidades de distracción nos sobran. Las redes sociales nos dan el espejismo de creernos bien acompañados, aunque sea por momentos.

Pero la soledad sigue pisándonos los talones día tras día y cada oportunidad que dejamos escapar para mirarnos unos a

otros a los ojos, nos acerca más a la frialdad en el contacto, o mejor en el no-contacto.

La soledad que tiene varias caras. Por ejemplo esa que permite encontrarse con uno mismo. Esa soledad deseada, buscada, maestra. Y la soledad desértica que nos hace sentir como islas en un planeta de mudos, ciegos y sordos.

Pero más allá de esa soledad desértica se encuentran seres humanos que aunque hayan perdido el mapa, desean encontrarse aunque no lo sepan... o no lo admitan.

Más allá está el anhelo de compartir experiencias, dudas, temores. Está el verdadero ser y no su ideal. Está la amistad y no la absurda caricatura del amor con cara de osito de peluche que nos venden cada día. Está la belleza de un momento compartido en el silencio, en el juego, en las risas por nada más que la alegría del encuentro.

Tal vez al confundir la ruta, pensamos que podríamos tomar el camino corto y huir de la soledad llenándonos de comida y de cosas baratas pagadas a plazos, intentando con ello tapar los profundos huecos que ocasiona la crónica falta de contacto.

¿No será más inteligente y económico —en todo sentido— apostar por la calidad en vez de la cantidad?

Pasar media hora en una actitud de escucha abierta y expresión auténtica, seguro que deja mejores sensaciones que pasar 10 horas con gente mientras se mira el móvil a ver si hay alguien comunicando en la red.

Tal vez sí, nos estamos equivocando. Pero cada día se presenta una nueva oportunidad para mirar a alguien a los ojos, preguntar cómo está y escuchar sinceramente su respuesta. Para acercarse al amigo que se encuentra a dos metros o a 500 kilómetros de distancia y tomar juntos una taza de té contemplando el horizonte.

Inventar formas de comunicación mas allá de las palabras genera vínculos estrechos que incluso permanecen cuando la presencia física no es posible.

Comunicar sensaciones, vivencias y sentimientos estrecha los lazos, tanto que cuando existe un clima afectivo sano, hablar también de temas cotidianos como facturas, tiempos y organización resulta simple y ligero.

Estar en el momento oportuno cuando el amigo necesita y no sólo cuando tiene algo que ofrecer, sorprendentemente proporciona placeres nunca imaginados cuando las cosas fueron mejor.

Estar, acompañar, comunicar, escuchar, acordar, pedir ayuda no se pagan a plazos en ninguna tienda con interesantes programas de financiación. Pero lo que se rentabiliza en capital humano alcanza cifras incontables en salud y en bienestar.

Soledad, es una palabra bonita cuando se puede elegir. Cuando no, el frío que hiela hasta las vísceras lo transforma todo en sombra, incluso la oscura percepción de un

mundo que podría ser más vivible en cálida y auténtica compañía.

Tal vez sí, nos estamos equivocando. Pero cada día se presenta una nueva oportunidad para mirar a alguien a los ojos, preguntar cómo está y escuchar sinceramente su respuesta. Para acercarse al amigo que se encuentra a dos metros o a 500 kilómetros de distancia y tomar juntos una taza de té contemplando el horizonte.

Para ser más personas y menos máquinas, más expansivos y menos egoístas, más libres y menos solos. ■

[Ver entrada en el blog](#)

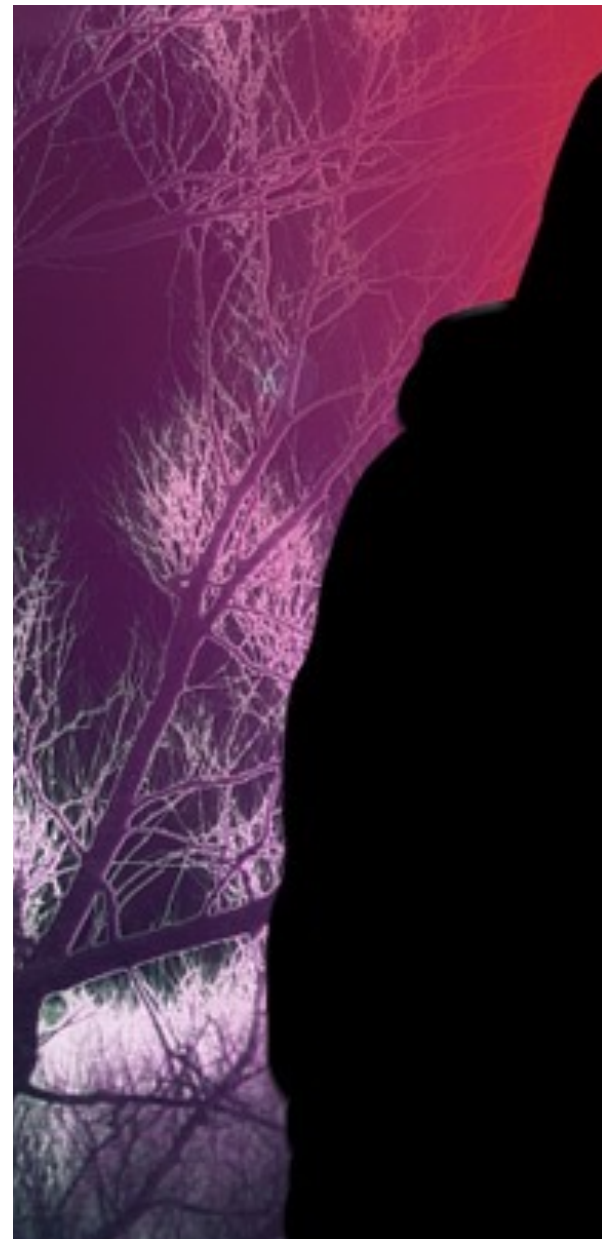
La aventura en la búsqueda de una Psicoterapia nos puede llevar a lugares insospechados. Porque “Psicoterapia” no es una idea fija o un tratamiento específico. Y psicólogo/a no es alguien que hace lo mismo que los demás que se han sacado el mismo título.

Mira el artículo completo: “**¿Cómo es una sesión de Psicoterapia?**”

**Por mucho que lo deseemos,
la terapia no es una cura
milagrosa... la terapia es un
trabajo duro, requiere
determinación y coraje. Exige
que el paciente recorra los
lugares oscuros que ha
evitado desde su temprana
infancia. No hay ninguna
acción humana tan valiente
como la de enfrentar la
propia ansiedad**

D. Fuckert

Tristeza o Depresión... ¿Qué más da si me siento fatal?



No estás mal por sentirte triste y tampoco por estar deprimido/a. Pero en cualquiera de los dos casos lo que sí estaría bien sería revisar la gestión de este estado, ya sea temporal, reincidente o permanente.

¿Estás triste? o... ¿tal vez deprimido/a? Puedes pensar... ¿Qué más me da, si de cualquier manera me siento fatal?

Pues sí que es importante saberlo, ya que las causas y sobre todo lo que determina la recuperación difieren bastante en un caso o en otro. Una persona puede estar triste o temporalmente deprimida y su situación es radicalmente diferente a la de otra que sufre una depresión crónica.

No estás *mal* por sentirte triste y tampoco por estar deprimido/a. Pero en cualquiera de los dos casos lo

que sí estaría bien sería revisar la gestión de este estado, ya sea temporal, reincidente o permanente.

La tristeza es una respuesta sana y normal ante cualquier adversidad y hoy día sabemos que la mayor parte de los episodios de tristeza están relacionados con las pérdidas que vivimos. La clásica es la muerte de una persona querida pero esto no acaba aquí. “*Pérdida*” también se refiere a una separación, un traslado

o emigración, el cambio de un rol social, transformaciones que vienen con el anhelo de regreso a las condiciones anteriores.

Aún en estos duros momentos, la tristeza no debería impedir buscar ayuda, confiar en los apoyos y saber que se está en un pozo del que se saldrá tarde o temprano gracias al paso del tiempo. Es decir, aún en los peores momentos el futuro espera mientras alumbra el camino.

No estás *mal* por sentirte triste y tampoco por estar deprimido/a. Pero en cualquiera de los dos casos lo que sí estaría bien sería revisar la gestión de este estado, ya sea temporal, reincidente o permanente.

Digo confiar en los apoyos, pero...
“¿CUAAALES APOYOS?” preguntarás indignado/a, milisegundos antes de hacer *click* para hacer desaparecer de una vez por todas estas palabras de tu vista.

Si después de todo sigues aquí, entenderás que a veces el camino se torna más pedregoso cuando las ayudas que esperabas encontrar no responden como te hubiera gustado y al mal rato se le suma la decepción.

En estos casos, el futuro seguirá alumbrando aunque a veces se disipe la luz, pues los esfuerzos son mayores pero aún así el sentimiento de autoconfianza y de valor personal permanecerán intactos.

Aún así, esto no quita que a veces haya sentimientos puntuales de depresión y no sólo de tristeza. Hablamos de depresión en el sentido de una desorganización interna, lo que es inevitable después de una experiencia de pérdida.

Puede haber temor, rabia, esperanza, satisfacción, frustración, miedo, o partes o todo eso combinado, como hacemos con los batidos de frutas para refrescarnos en un día sofocante de verano.

El problema no está en sentir todas esas cosas. El problema está en no poder expresarlas al mundo exterior, como cuando dejamos olvidado el vaso con el batido y la física hace que se separen sus ingredientes y se empoce el agua, hasta que lo removemos de nuevo.

Cuando no hay movimiento, o sea cuando no hay intercambio entre las sensaciones que componen la tristeza y el mundo exterior, es cuando aparece la depresión propiamente dicha y ahí permanecerá hasta que seamos capaces de reconstruir nuevas formas de estar porque las de antes no van a ser posibles por más que lloremos.

Por eso es que la misma depresión, temporal y transitoria asociada a una pérdida, así como es tan desagradable,

tan penosa y confusa, no deja de hacer parte de un proceso de adaptación a las nuevas circunstancias.

Lo que se espera es que cuando se puedan construir nuevas experiencias, actividades, relaciones, afectos y emociones, se restablezca también el talante de antes, por supuesto manteniendo ese rincón en el corazón donde guardamos nuestros más preciados recuerdos.

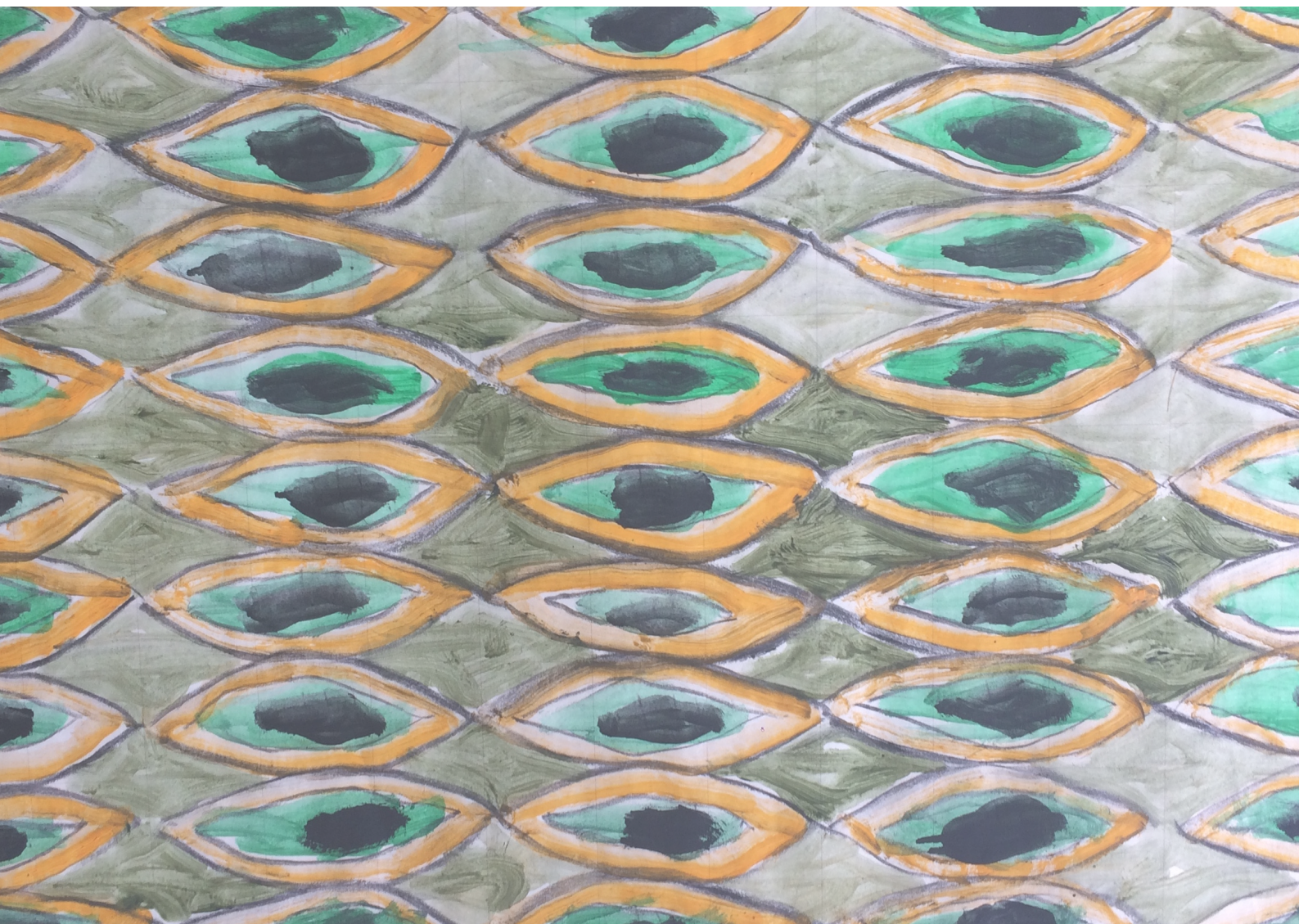
Entonces, una persona puede estar deprimida y eso no le convierte en fija candidata al *trankimacin* o al *diacepam*, aunque lamentablemente acabe consumiéndolos con el beneplácito de una sociedad esclava del consumo farmacológico.

La realidad es que un sistema bioenergético sano está capacitado para tolerar las sacudidas emocionales, para sufrir desequilibrios temporales y para reconstruir el puzzle de la vida después de una tormenta. Por eso es que...

Tanto si estás pasando por un periodo de honda tristeza como por un estado depresivo o por una depresión crónica, has de saber que no sólo eres parte del problema sino también de la solución y que las decisiones para sobrellevar tu estado determinarán en gran medida su destino. Nunca es tarde para tomar las riendas de tu vida.

■

Ver entrada en el [blog](#)



Pintura: Markku Välimäki

Un día Diferente – Ampliando Sentidos

Si alguna vez se te presenta la oportunidad no la dejes escapar. Pasa un día diferente.

Si eres de mucho hablar elige el silencio como sonido de fondo. Al principio las palabras se atropellarán en tu mente pero pasadas unas horas se acallarán y empezarás a sentir una ligereza incomparable.

Elige unos días para participar de situaciones desconocidas. Pasa un tiempo en contacto con otra cultura, sumérgete en códigos de comunicación incomprensibles, gente de otros colores y con distintas costumbres.

Tus certezas se romperán en pedacitos pero tu mirada se ampliará hasta ver lo nunca visto. No te arrepentirás.

Conócete en un estado diferente, donde no tengas la opción de comparar. Aún así el primer día aparecerán todo tipo de juicios y prejuicios. El segundo tal vez te atrevas a involucrarte y permanecer en tu experiencia de no-saber. El tercero podrás reconocer en ti una nueva relación con la humildad.

Prueba otros sabores y elimina de tu vocabulario ese pobre “*nunca lo haré*”. Tu paladar se resistirá al primer bocado y al tercero o cuarto agradecerá inmensamente el regalo que le das.

Regálale un día en la compañía de un niño a quien no tengas que educar. Sigue sus pequeños pasos, entrégate a sus juegos, dale todo aquello que te pide. Un dibujo, un cuento, una lucha de almohadas, una canción.

Conectarás con el amor más grande de este mundo y lo que das se te multiplicará por un infinito placer de compartir la más pura energía hecha juego.

Ve a un lugar diferente, escucha otro idioma. Enciende allí la televisión y encuéntrate con el desconcierto de no saber qué canal elegir.

La obviedad será cosa de otros tiempos y siempre podrás acogerte al beneficio de la imaginación. Inventa tus propias películas a partir de lo que veas, disfruta de la publicidad sin que consigan venderte nada. Reírás con tu antigua y absurda convicción de que ya está todo creado.

Toma un avión, un tren, un autobús, un barco, pon tus pies a caminar hacia ninguna parte, conduce un coche ajeno por lugares nunca antes visitados.

Escucha, siente, palpa, prueba. Te gustará o no te gustará pero se ampliarán tus sentidos hasta más no poder.

Date ese regalo al menos por un día. Abre a lo diferente, a lo desconocido, a lo nuevo. Juega a escuchar en vez de hablar, a estar presente en vez de huir, a observar en vez de exigir, a comprender en lugar de juzgar. Ya verás cómo, experimentarás increíbles sensaciones y una que otra transformación de las que no te creías capaz. ■

[Ver entrada en el blog](#)



Nadie que haya construido algo lo ha encontrado ya hecho. Se puede hacer brillar cualquier objeto, idea o creación, pero no esperes que alguien toque a tu puerta y abra el cajón de tu mesita de noche para dar vida a tus inventos.

Mira el artículo completo: **"En algún lugar habita un Tesoro y es tuyo"**

Después de la Consciencia – Psicoterapia

Acudimos al Psicólogo con la expectativa de solucionar lo que nos causa sufrimiento. Es esa la primera toma de consciencia, que motiva a buscar ayuda psicológica y es la antesala de una importante aventura.

Cuando tomamos la decisión de hacer una Psicoterapia difícilmente podemos imaginar lo que nos espera en el proceso.

La primera sesión suele ser inolvidable. Nos enfrentamos con un/a desconocido/a a quien se supone que hay que abrir los sentimientos. Por más bien que nos hayan hablado de su valía profesional, no deja de ser intimidante cuando ignoramos de qué va una Psicoterapia y no tenemos ni idea de si esa persona nos va a saber escuchar y comprender.

Superados los primeros temores, nos damos cuenta de que el encuentro inicial no sólo sirvió para compartir nuestras inquietudes sino que también fue útil para empezar a sentirnos mejor.

Porque la primera sesión psicológica ya es saludable. Comprobar que hay alguien del otro lado y verbalizar lo que ha estado dando tantas vueltas en la cabeza es el primer beneficio que el apoyo psicológico ofrece.

Ilusiona pensar que por fin hemos encontrado una puerta de salida. Y decidimos entonces seguir adelante con el proceso terapéutico.

Empieza la terapia. Pasa un tiempo de ajuste, de comprensión del proceso, puede que de algunas resistencias que el inconsciente impone como piedras en el camino para no cambiar. Pero hasta eso se supera...

Poco a poco nos damos cuenta de que hay un mundo por descubrir, mucho más complejo y emocionante que el primer motivo que nos empujó a buscar ayuda.

Entre sesión y sesión, vamos tomando contacto con nosotros/as mismos/as y por lo tanto consciencia. Nos damos cuenta de los rasgos del carácter que nos han estado limitando. De las actitudes y dinámicas de relación que nos hacen sufrir. De esa coraza que nos aprieta y nos impide respirar.

Ya en este punto mucho se ha avanzado, pero esto no es todo. Tomar consciencia es fundamental en un proceso psicoterapéutico pero... ¿Y luego qué?

La Psicoterapia no se acaba en la toma de consciencia, aunque esta sea fundamental. Cuando uno emprende un proceso psicoterapéutico, se espera que resuelva aquello que oprime y limita

Ya me di cuenta... ¿Y ahora qué tengo que hacer? preguntan algunas personas después de algunos meses de Psicoterapia.

Faltaba que después de tanto trabajo fuera el/la Psicoterapeuta quien dictaminara *qué hay que hacer*. Sería algo así como borrar lo escrito y quedarse de nuevo con la página en blanco.



Lo que sí tiene la Psicoterapia, al menos la Psicoterapia Corporal Caracteroanalítica -Reichiana- son las herramientas para seguir disolviendo la coraza caracteromuscular y de esa forma recuperar la plasticidad que permitirá recomponer los pedazos de una identidad quebrada.

¿Entonces qué pasa después de la Consciencia?

Después de la consciencia viene la reparación, la reconstrucción de formas más naturales de estar.

La herramienta de la Psicoterapia Corporal garantiza que esa reparación se concrete en el biosistema y no se quede atascada en construcciones mentales que seguramente ayudan, pero no necesariamente resuelven.

Después de la Consciencia seguirá el carácter dando vueltas a tu alrededor, intentando ponerte todas las zancadillas posibles. Y Sí... caerás una que otra vez.

Pero también, cada vez más, serás capaz de prevenir y gestionar las dinámicas del carácter que hacen tanto daño cuando no se ha tomado consciencia o cuando, a pesar de la consciencia, la coraza no permite hacerles frente.

No te convertirás en un ser super héroe, pero serás capaz de reconocer tus límites y hasta de sacarles partido, de quitarte esa máscara de fortaleza dura e implacable y mostrar tu desnuda vulnerabilidad sin miedo, o de quitarte ese disfraz de debilidad y permitirte expresar el poder que permanece aprisionado dentro de ti.

Podrás encontrar y obedecer a un ritmo propio en armonía con el mundo externo, a pesar de las presiones y los fantasmas persecutorios que han habitado en tu interior.

Podrás liberarte de tu prepotente pero frágil armadura, para renacer con la potencia de una auténtica humildad.

Podrás reír, llorar, enfadarte, equivocarte, perdonar, odiar o amar, sin que por ello tengas que contener tu aliento.

La Psicoterapia no es magia, es recuperación. No es milagro, es toma de contacto. No es inducción, es libertad. No es receta, es descubrimiento. ■

[Ver entrada en el blog](#)

Si estás decidiendo entre una Terapia Psicológica Breve o Profunda, has de saber que no hay mejor o peor. Hay más o menos conveniente, más o menos oportuno, más o menos acorde con las necesidades del momento.

Mira el artículo completo: **“¿Psicoterapia Breve o Psicoterapia Profunda?”**

¿Soy una buena Compañía?

¿Soy una buena compañía? nos preguntamos cuando las reacciones de los demás –o los vacíos de la indiferencia– nos desconciertan

Con cada día llega una nueva oportunidad para encontrarnos. Las vacaciones, esos ratitos de los fines de semana, cuando aprietan los sinsabores de la vida o cuando los tiempos de alegría nos liberan... siempre nos las arreglamos para comunicar, ya sea cuerpo a cuerpo o en el espacio virtual.

A no ser que haya alguna dificultad que nos lo impida, la mayoría de nosotros intentamos darlo todo y por descontado está que hacemos lo que mejor podemos, en especial cuando nos damos a quienes conforman nuestro mundo afectivo por amor, cercanía, compromiso, responsabilidad... o todo esto junto.

Se me ocurren unas cuantas cuestiones que pueden ayudar a reflexionar sobre esto de acompañarnos para así conocernos mejor y... ¿por qué no?... enriquecer nuestras relaciones si deseamos aportarles calidad.

¿Damos lo que el o ella necesita? o tal vez... ¿lo que necesitamos dar?

A veces nos convencemos de que las atenciones que damos a los demás son también deseables para ellos, aunque el resultado sea precisamente el opuesto.

Y no es que no valgan las sorpresas... ¿Por qué no dar algo de nosotros, simplemente porque lo deseamos?

Pero acompañar también es contar con los demás y un buen detalle sería preguntarnos –e incluso a veces preguntar– si con esto estamos nutriendo o por el contrario atiborrando con algo que el/la otro/a no desea ni necesita recibir.



A no ser que haya alguna dificultad que nos lo impida, la mayoría de nosotros intentamos darlo todo y por descontado está que hacemos lo que mejor podemos, en especial cuando nos damos a quienes conforman nuestro mundo afectivo por amor, cercanía, compromiso, responsabilidad... o todo esto junto.

¿Y dónde está tu límite?

Cuando pasamos más tiempo pensando en lo que necesita otra persona que en contacto con nuestras posibilidades, es fácil caer en la trampa de estar aunque no queramos, de dar aunque no podamos.

Está claro que uno no puede dar lo que no tiene, ya sea energía, tiempo, dinero, atención, amor. Es común percibir la consciencia de los propios límites como un acto de egoísmo y eso es lo último que queremos que se piense de nosotros.

Pero en realidad, estar en contacto con nuestras limitadas posibilidades y además permitirnos expresarlas, es ante todo una muestra de amor que tarde o temprano se agradece.

La eterna Presencia

En ocasiones pensamos que por pasar más tiempo físico al lado de alguien, mejor compañía somos. Que por mantener el control de sus movimientos, mejor funcionará la relación. Que si no estamos siempre visibles, nuestro/a hijo/a, pareja, amigo/a sentirá nuestra ausencia como un abandono o peor aún... ¡Nos olvidará!

De esta forma, más de una vez nuestra presencia resultará más bien innecesaria, porque al no poder distanciarnos poca energía nos quedará para ofrecer, como no sea la que obtenemos precisamente de esa persona a quien queremos tanto, hasta que la asfixia emocional entre los dos avisa que hay que ventilarse un poco.

Cuando el Silencio acompaña

También es común creer que cuanto más ruido hacemos mejor acompañados/as estamos. Permíteme dudar de esta afirmación tan generalizada.

Los discursos más interesantes, las risas más sonoras, las bromas más graciosas, las canciones más románticas... así como acarician, calman y alegran también pueden

agobiar, sobre todo cuando interfieren con los sonidos del silencio.

Y esto vale tanto para la comunicación en casa con los más allegados como para la comunicación virtual que parece no tener límites entre chats, redes e incontables recursos de interacción.

Porque en algunos momentos, el silencio es el mejor regalo que podemos dar a quien realmente nos importa.

¿Y cómo acompañar a quien vive un Duelo?

Las experiencias de duelo son posiblemente las más difíciles de acompañar. Cuando cualquier cosa que se dice es insuficiente, cuando vemos a esa persona sumida en el dolor, es comprensible que la impotencia nos invada pues quisiéramos hacer más pero no sabemos ni *qué* ni *cómo*.

Con frecuencia se nos olvida que acompañar a alguien en su duelo –como en otros procesos de la vida– poco tiene que ver con inducir o presionar y que casi siempre es suficiente con “estar”.

Parece fácil pero resulta un verdadero reto “*simplemente estar*” cuando nuestros hábitos tienen más que ver con lo contrario. En realidad nadie nos está pidiendo actos heroicos de ninguna batalla... y si nos lo pidieran siempre podríamos negarnos.

Es sensato y amoroso este deseo de ser una buena compañía. El contacto y el reconocimiento de nuestras posibilidades nos mostrarán la ruta, ya que no es posible amar lo que no se conoce y este camino empieza adentro para, desde ahí, poder entregar lo mejor a los demás. ■

Ver entrada en el [blog](#)

**Ampara,
pero ampárate primero
Guarda las distancias
Constrúyete.
Cuídate
Atesora tu poder
Defiéndelo
Hazlo por ti
Te lo pido en nombre de
todas nosotras *(Ver)***

Gioconda Belli

Este Tiempo Pasará...

Estoy fuera de una casa intentando entrar, pero la puerta está cerrada con llave y las persianas están bajadas. He perdido la llave y no recuerdo cómo son las habitaciones ni donde he puesto las cosas... ¿Y si me atreviera a entrar?... Me pregunto si sería capaz de salir –La Verdad Oculta (2010)–

Seguro que te ha pasado a ti también... en menos de dos semanas han llegado a todas mis redes sociales incontables videos y audios asegurando tener “*toda la verdad sobre el Coronavirus*”.

Confieso que no los veo ni los oigo. Con los títulos que casi siempre vienen en mayúsculas, ya me hago una idea de su contenido y aunque estoy encerrada como casi todo el mundo, también como casi todos me encuentro ocupada intentando mantener el equilibrio y aprovechando cada oportunidad para aportar lo mejor de mí en el ambiente físico y virtual más próximo.

En fin... que no creo ni descreo lo que cuentan. Simplemente hoy no me interesa. Tampoco entiendo a ese maldito bicho y no puedo hablar del tema porque no cuento con la formación científica para argumentar nada sobre malvados murciélagos, no soy tan creyente como para temer a castigos divinos y tampoco puedo confirmar los hilos invisibles de los “malos”.

Tal vez más adelante, cuando todo esto pase y podamos volver a nuestra vida normal, la mente abra un espacio para asimilar algo más allá de lo que a cada uno/a le toca en el momento, en mi caso la **salud mental** de una sociedad que se tambalea por infinitos



motivos.

Y en ese mar sí que me gusta sumergirme y considero que tengo algo que aportar. Así que de eso vamos a hablar... pero si con mis letras te sientes tan invadido/a como yo cuando recibo información que no he buscado, tal vez te sea más útil otra lectura para pasar el tiempo, disfrutar de una buena película, un juego con tu hijo/a o una copa de vino con tu pareja.

Después de unos días... ¿ésto ya no mola!

Ya llevamos unos cuantos días confinados. Al principio a algunos/as les pareció hasta guay quedarse en casa, dejar de ir al trabajo o a la universidad y dentro de la propia inconsciencia en la que vivíamos hace tan solo unas semanas, estos días se parecían bastante a unas vacaciones caídas del cielo.

Algunos/as lo siguen viviendo así, sobre todo aquellos/as a quienes las condiciones les favorecen por no afectar demasiado su bolsillo o sus hábitos cotidianos e incluso a quienes tenían tanta faena atrasada que era imposible completar por falta de tiempo.

Dicho así suena más como a un tiempo sabático. Por fin algo te obliga a parar, a pensar en ti y leerte un libro, a estar con la familia, a degustar la vida *zen* y hasta a dormir un rato más por la mañana... ¡¡deseo cumplido!!

Pero en general ya empieza a dar la casa esa piquiña, esas ganas de ir un poquito más allá del supermercado o de la manzana donde se le da la vuelta al perro.

Ese carácter...

Y aparecen las angustias. La ansiedad que empieza a recorrer el cuerpo. Despertar a media noche con ese miedo raro, la duda ante el futuro incierto.

Y no saber ya a qué más jugar con el niño y con la niña, la crisis de pareja que se iba aplazando con excusas e inconsciencias, el uso del tiempo y del espacio en la familia.

Ese carácter que va manifestándose...

 El dar vueltas a las cosas como siempre que aparece una situación incontrolable

 La queja que denota esa sensación de que ésto le sucede sólo a uno

 La fuga hacia la negación de los acontecimientos

 La actividad compulsiva que empieza y acaba con más actividad

 La reacción de ir sistemáticamente en contra de las normas

 La racionalización de todo, incluso el desconcierto

 La hiper-dramatización de lo que pasa, que ya es bastante para todos/as

La confusión, el bloqueo, el heroísmo cuando es innecesario, la compulsión, la hipocondría, el cuerpo somatizando.

En fin... el carácter, las defensas, las armas que tenemos para afrontar las dificultades cuando la coraza no deja expresar con fluidez.

No es ningún pecado agarrarse al cabo ardiendo de las defensas del carácter en este momento. Al contrario, es una respuesta normal ante situaciones extremas como las que estamos viviendo. No vamos de pronto a obligarnos a cambiar en tres días.

Sí podemos aprovechar para tomar consciencia. Es muy posible y ojalá no me equivoque, que este encierro que hoy vivimos no lo volvamos a experimentar en un futuro.

Y ya que estamos, dedicar un tiempo a revisar la manera de afrontar lo incontrolable nos dará una valiosísima información sobre nosotros/as mismos/as... porque este tiempo pasará...

Este tiempo pasará y viene bien recordarlo cuando la angustia oprime y el estrés deprime. Pasará, como los días que transcurren con los ojos abiertos o cerrados, así que... ¿Por qué no aprovecharlo conociéndote mejor? ■

[Ver entrada en el blog](#)

Y para
terminar...

Conoce la Web

¿Cuándo ir a Terapia?



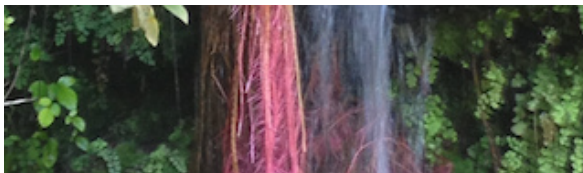
La Psicoterapia es una alternativa para revisar, resolver o prevenir alteraciones psicológicas y psicosomáticas que disminuyen la capacidad de vivir plenamente. Pero... *¿Cuándo ir?*

¿Con quién hacer Terapia?



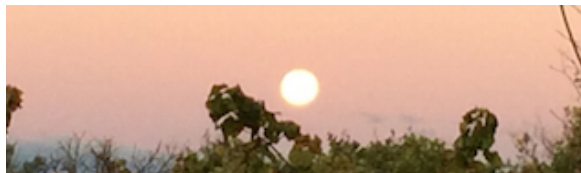
Sabemos de la conveniencia de hacer una terapia en algunos momentos de la vida. Pero hay que tener criterios para *elegir a un/a terapeuta adecuado*. Aquí encontrarás algunos de los más relevantes.

Psicoterapia Caracteroanalítica



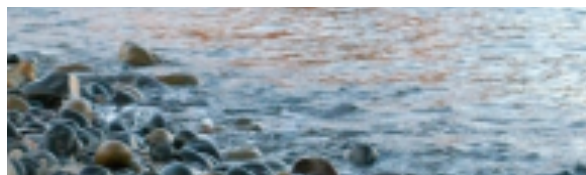
El trabajo reichiano te acompaña en la búsqueda del contacto con tus potencialidades y de la capacidad de gestionar y disfrutar de tu propia vida. *¿Cómo es la Psicoterapia Caracteroanalítica?*

Blog



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

Biblioteca



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

Consulta de Psicoterapia



Aquí encontrarás información detallada sobre las modalidades de Atención Psicológica que realizo: *Psicoterapia, Consulta Online y Atención Psicosocial*

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

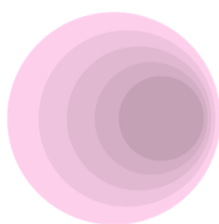
enREDad@

GRUPOS DE APOYO EMOCIONAL - ONLINE -



HABLEMOS DEL AMOR

¿Cómo vivimos nuestras relaciones afectivas?
Hablemos del amor, de los aciertos y los fracasos, de los encuentros y las rupturas, de la dependencia y la co-dependencia, de las relaciones tóxicas y las saludables, de las expectativas y los proyectos



VIVIR ENTRE DOS CULTURAS

Cuando somos inmigrantes tomamos actitudes y formas de vida de la nueva cultura y a la vez mantenemos valores y costumbres de nuestro lugar de origen.
¿Cómo podemos conciliar la diversidad?
¿Cómo vivimos la distancia? ¿Cómo evoluciona nuestro proyecto migratorio?



HISTORIAS DE VIDA

Aquí tendrás la oportunidad de contar quién eres, qué te ilusiona, qué te preocupa. Es un espacio de expresión y escucha, donde no se juzga a nadie, donde lo que digas es tomado en cuenta con respeto. En este lugar hay TIEMPO para todo lo que tengas que decir.

Ediciones Anteriores

¡¡GRACIAS!!



Escribir, diseñar, publicar, investigar, se han convertido en un juego semanal inmensamente placentero que debe su magia a quienes siguen presentes, intercambiando estas ideas nunca inacabadas.

Descarga Aquí



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.

Descarga Aquí



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.

Descarga Aquí

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 Vilchez
- Modas de Papel – Consumo y Locura Colectiva
- Terapia de Pareja... ¿Para qué?
- Taller: ¡No tengo Tiempo!
- De Forzar los Procesos a Respetar los Límites
- In Memoriam – Sobre el Duelo (Marta Gómez de la Vega)
- Cuando un “No” parece un “Sí”
- Taller: La Salud Emocional en la Mujer – Cruz Roja Dénia
- La Compulsión a Educar-nos
- Y ahora... ¿Quien te va a querer?
- La App de la Vergüenza
- Bloqueo Emocional e Inmigración
- Cáncer y Emoción: Una relación Particular
- “Me Falta Algo”- Sobre la Eterna Insatisfacción
- Pareja, Comunicación y Terapia
- Relaciones Diversas, Psicoterapia Abierta
- Una Navidad en Duelo
- “Para Presumir hay que Sufrir” – De la Apariencia a la Depresión
- Navidad...
- Año Nuevo 2015 !!
- Programa: “Y tú... ¿Cuál es tu proyecto?”
- “Tengo un Problema Sexual” – Disfunciones Sexuales y Psicoterapia
- La Neurosis del Domingo – Del Vacío al Autoconocimiento
- El Extraño Caso de Wilhelm Reich – (The Strange Case of Wilhelm Reich) – La Película
- Terapia Online – Inconvenientes y Posibilidades
- Entre Mujeres – Condenamos la Violencia de Género pero... ¿Qué estamos haciendo para prevenirla?
- Charla: “Cuando decir Adiós no fue posible”
- El Aborto – Un Duelo que se puede Resolver
- Resumen Charla: “Cuando decir Adiós no fue posible”
- 8 de Marzo, Día Internacional de la Mujer
- Taller de Sexualitat per a Joves i Adolescents
- La Codependencia – Un “amor” que destruye
- Manuel Redón – Dejando el Calor de su Recuerdo
- Somos lo que Comemos pero también lo que somos capaces de Eliminar - María José Berlanga
- Tomar Decisiones... Entre la Incertidumbre y la Asertividad
- Ideas Obsesivas y Psicoterapia
- En serio... ¿La culpa es de WhatsApp?
- La Envidia... ¿Dónde está el Enemigo?
- El Proceso también es Bienestar

- Dinero: Entre el Amor y el Odio
- Depresión... ¿Cosa de Mujeres?
- ¿Cómo es una sesión de Psicoterapia?
- Mensajes: Lista Vacía
- Y tú... ¿Cómo estás?
- Decisiones Trascendentales... Aunque no elijamos, elegimos
- Panorama Mundial 2015: Los Desplazados Internos por el Conflicto y la Violencia
- Gracias... por enseñarme tu Límite
- El miedo a la Soledad y sus Estragos
- El Duelo por cambio de Estatus
- Acoso Moral... La Importancia del Apoyo Social y Familiar
- Huyendo hacia adelante, hacia atrás, hacia afuera, hacia adentro...
- Es Ahora
- El Síndrome del Impostor – ¿Incapacidad o Pobre Imagen de sí mismo/a?
- Carta de un Niño “Especial”
- Energía Vital y Energía Bloqueada – W. Reich
- Cuando el Sexo encubre la Intimidad
- La Importancia de la Niñez en la Vida Adulta
- Hacia una ética del Cuidado
- Rumores y Redes... Cuando menos es más
- Carta a un(a) Hermano(a) Latinoamericano(a)
- Responsabilidad Reichiana – Carlos Inza
- El Arte de la Mediación
- Inmigración y Sexualidad... Algo más que Educación
- Vivir con un/a Psicoterapeuta y No morir en el Intento
- Cien Mil Gracias!! – 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?
- Llámame por mi Nombre
- 200 Mil Gracias!! – Los 20 Artículos más leídos de mi Blog – PDF
- Decisiones Difíciles... También hay que tomarlas
- Ansiedad ante la Muerte
- Día Internacional de las PERSONAS Migrantes – 18 Diciembre
- ¡Felices Fiestas 2017 – 2018!
- Que lo Incierto te acompañe
- Mi casa... zona segura
- Validación de las Emociones
- Sobre la Idealización
- Compulsión a la Limpieza
- Duelo en la Distancia
- Relaciones Difíciles... Así NO son las Cosas
- Depresión... ¿Cómo no?
- 8 de Marzo... una vez más
- Cuando el Duelo se Complica
- Inmigración, una (E)lección Vital – Sandra Keil–
- Secretos a Desvelar
- Motivos de Consulta

- Lo que No encontrarás en una Terapia de Pareja
- Revolución Hacia Adentro
- NO es NO... y a veces hasta la pregunta sobra
- Cuidar de los Demás... compulsivamente
- ¿Cómo hubiera sido?
- Los Roles que Asumimos
- Escribir, equivocación e ilusión
- Después del Trauma
- Cuando ya no crees en Nada
- La Primera llamada al Psicólogo... ¿Usted sí me podrá ayudar?
- Hombres en Psicoterapia
- Cambiar no es fácil... pero tampoco Imposible
- Interpretaciones Salvajes... tan poco Terapéuticas
- Parejas en Crisis
- Psicología y Psicoterapia – 10 artículos
- Mi Luna y tus Ojos
- Psicoterapia en Dénia – Nuevo espacio de Atención Psicológica
- Terapia Psicológica – Preguntas Frecuentes
- Cuando sientes que no Importas
- Comunicaciones Indirectas – Cuando la Expresión se bloquea
- De la Teoría a la Práctica y Viceversa
- Vulnerables al Abuso
- Familias Narcisistas... Más allá de la Apariencia
- Entre mis Libros Viejos
- Rupturas, Cambios... Crecimientos
- Suicidio... un tema para hablar
- Contra la Violencia de Género – 10 Reflexiones
- De Purismos y Realidades
- ¿Yo a Psicoterapia? ¡Pero si soy Normal!
- La Casa en el Cuerpo
- Aunque me equivoque en la Esperanza...
- ¡Felices Fiestas 2018-2019!
- Lista de Tareas NO Pendientes
- ¿Por qué me siento tan mal si todo me va tan bien?
- Donyets – 25 años acompañando a niños y niñas libres
- La Incapacidad de Amar
- Aborto, antes y después
- Sobre el Amor – 10 reflexiones
- 300 Mil Gracias!! – Los 20 Artículos más leídos de mi Blog – PDF
- Cómo nos Auto-boicoteamos
- En Nombre de Todas – 8 de Marzo – Día Internacional de la Mujer
- Cristina Aznar – En una fina nube rosada
- Más allá de la Soledad
- En algún lugar habita un Tesoro y es tuyo
- Orientación Profesional – hacia una Decisión Vital
- Cuando las Defensas Psicológicas Protegen
- Quehaceres, Carácter y Tensiones
- Maltratos Cotidianos, de Gota en Gota
- Trabajo... parte de nuestra Identidad
- Irse de Casa, superando Obstáculos
- Ocupar TU Lugar, habitarlo
- Tristeza o Depresión... ¿Qué más da si me siento fatal?
- Sobre la Distancia – 10 Reflexiones
- Depresión... ¿Influyen las Experiencias de la infancia?
- Depresión, Pérdida y Separación
- Menos Trankimazin y más Psicoterapia
- No hay que ser tan Perfectos
- Un día Diferente – Ampliando Sentidos
- Amistad... Un Amor Infinito
- Sentimientos de Abandono: el Miedo de Perderlo Todo
- Mi Pareja, Tu Familia: Intromisiones y Límites
- Pacientes... Perseverantes, Valientes
- Bloqueo Emocional – 10 reflexiones
- Violencia Cotidiana – 10 reflexiones
- Duelo y Pérdida – 10 reflexiones
- Psicoterapia Carácteranalítica – 10 reflexiones

- Trampas en Soledad
- Psicoterapia Corporal... ¿Para qué?
- Trauma... Psicoterapia y Apoyo Psicosocial
- Escuchar y ser escuchado... Un camino hacia la Salud Mental
- Amores Perfectos... ¿Odios Reprimidos?
- Después del Trauma – Intervención Psicosocial – Resumen
- Éxito en el Trabajo... Fracaso en el Amor
- Viviendo con el Corazón – Día Internacional del Migrante
- ¡Felices Fiestas 2019 – 2020!
- Agotamiento Psicológico – La Sociedad del Cansancio
- Las trampas de la Memoria – Psicoterapia
- Después de la Consciencia – Psicoterapia
- Mi Pareja y Yo nos separamos...
- Mujeres Corrientes, Artífices de la Historia
- Reflexiones para una Cuarentena
- Este Tiempo Pasará...
- Vivir, dejar Vivir y el arte de Convivir
- ¿Soy una buena Compañía?
- Desde mi Encierro
- enREDad@s – Grupos de Apoyo Emocional Online
- No por Pensar en ti serás más Egoísta

María Clara Ruiz Martínez

Psicóloga - Psicoterapeuta Caracterológico

Número de Colegiado: CV10414

Certificado Profesional Sanitario Nº 13094

(Ver más)

Autora de:



Miembro Asociado de:

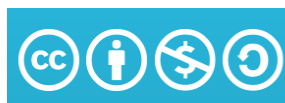


Colabora en:



“Cuatrocientas Mil Gracias” es una edición gratuita.
Puedes compartirla libremente y recuerda las normas de Licencia de

Creative Commons



Denia (España), Junio de 2020