



MARCELO  
ANTONI

LAS  
CUATRO  
EMOCIONES  
BÁSICAS

JORGE  
ZENTNER

Herder

Marcelo Antoni - Jorge Zentner

# Las cuatro emociones básicas

Herder

*Diseño de la cubierta:* Ana Yael Zareceansky  
*Maquetación digital:* [produccioneditorial.com](http://produccioneditorial.com)

© 2013, *Marcelo Antoni, Jorge Zentner*  
© 2014, *Herder Editorial, S.L., Barcelona*

*1ª edición digital, 2014*

*Depósito legal:* B-22393-2014

ISBN: 978-84-254-3125-8

La reproducción total o parcial de esta obra sin el consentimiento expreso de los titulares del *Copyright* está prohibida al amparo de la legislación vigente.

**Herder**  
[www.herdereditorial.com](http://www.herdereditorial.com)

*Para mi mujer, Cele; mi hija, Tatiana; y mis antepasados*

MARCELO ANTONI

*Para Anik Senka Billard*

JORGE ZENTNER

Cubierta  
Portada  
Créditos  
Dedicatoria  
Agradecimiento  
Prólogo

## CAPÍTULO I. ¿Qué es una emoción?

LA IMPORTANCIA DE LO EMOCIONAL  
DIMENSIÓN SOCIAL DE LA EMOCIÓN  
EMOCIÓN Y LENGUAJE  
CUATRO EMOCIONES, TRES NIVELES  
EMOCIÓN Y ORIENTACIÓN  
EMOCIÓN Y SENTIMIENTO  
EMOCIONES Y PODER  
LOS TRES CEREBROS  
LO NEURÓTICO Y LO NO NEURÓTICO

## CAPÍTULO II. Etapas del desarrollo

AMOR Y DESARROLLO  
TERNURA... SENSUALIDAD... SEXUALIDAD...  
LA GESTIÓN DE NECESIDADES  
EDIPO  
LA VIVENCIA DE COMPLETITUD  
EL NACIMIENTO, ANTES Y DESPUÉS

## CAPÍTULO III. Fijación emocional

FIJACIÓN Y TRÁNSITO  
FIJACIÓN Y NEUROSIS  
FIJACIÓN Y CUERPO  
FIJACIÓN E IDENTIFICACIÓN  
FIJACIÓN Y REGRESIÓN  
FIJACIÓN Y TRAUMA  
INTEGRACIÓN E INTERACCIÓN  
LO INNOMBRABLE  
TIPOS DE FIJACIÓN  
FIJACIÓN Y JUICIO  
PROTEGER, DAR, RECIBIR  
FIJACIÓN Y PUNTO DE VISTA  
LA EMOCIÓN NEGADA  
FIJACIÓN O ESPONTANEIDAD

## CAPÍTULO IV. Dinámica y tránsito emocional

DUALIDAD Y POLARIDAD  
POLARIDADES EN LA DIMENSIÓN SOCIAL  
LA VISIÓN SISTÉMICA  
CONSTELACIONES  
DINÁMICA EMOCIONAL  
EMOCIONES A PARES  
CIELO, INFIERNO, PURGATORIO Y LIMBO  
EMOCIÓN Y TIEMPO

## CAPÍTULO V. La emoción es energía

INTERIORIDAD, DESPLAZAMIENTOS DE ENERGÍA Y EJES CORPORALES  
EXPRESIÓN  
AGUANTAR, SOLTAR, SOSTENER  
FIJACIÓN

## CAPÍTULO VI. Emociones y vínculos

IMPULSO Y «TENGO QUE»  
INDIVIDUACIÓN Y PERTENENCIA  
VÍNCULO Y MIEDO  
VÍNCULO Y DAÑO  
APRENDIZAJE VINCULAR  
TRANSFORMACIÓN DEL VÍNCULO  
VÍNCULO Y ALEGRÍA  
TERNURA, CURIOSIDAD Y EROTISMO COMO ELEMENTOS VINCULANTES  
EL VÍNCULO AMOROSO  
OTRAS EMOCIONES VINCULANTES

## CAPÍTULO VII. Alegría

ALEGRÍA/TRISTEZA - EUFORIA/AISLAMIENTO  
FIJACIÓN  
EROTISMO, TERNURA, CURIOSIDAD  
GESTIÓN  
AGUANTAR, SOLTAR, SOSTENER LA ALEGRÍA

## CAPÍTULO VIII. Miedo

NI BUENO NI MALO  
MIEDO Y TIEMPO  
MIEDO EN EL CUERPO  
MIEDO AL ERROR  
MIEDO Y CUIDADO  
MIEDO Y EXCESO  
TEMERIDAD

MIEDO Y VALORACIÓN  
VIDA Y RIESGO  
HORROR Y TERROR  
EL MIEDO COMO ANESTESIA  
GESTIÓN DEL MIEDO  
LO DESCONOCIDO  
EL FANTASMA  
LA FIJACIÓN DE LOS MIEDOS

## CAPÍTULO IX. Rabia y molestia

HERIDA Y ABSOLUTO  
MOLESTIA «BARATA»  
IMAGINACIÓN Y FRUSTRACIÓN  
NI BUENA NI MALA  
MOLESTIA Y GESTIÓN DEL SUFRIMIENTO  
LA EMOCIÓN QUE MOLESTA  
ESPEJO

## CAPÍTULO X. Tristeza

FUNCIONES DE LA TRISTEZA  
TRISTEZA Y CREENCIA  
MELANCOLÍA Y RESENTIMIENTO  
TRISTEZA COTIDIANA  
TRÁNSITO O AISLAMIENTO  
LA SERENIDAD  
TRISTEZA Y ACTIVIDAD

## CAPÍTULO XI. Culpa

UN ESPACIO PARA LA CULPA  
LA FORMA NO NEURÓTICA  
LO ABSOLUTO Y LO RELATIVO  
LA FORMA NEURÓTICA

## CAPÍTULO XII. Vergüenza

INDIVIDUACIÓN Y PERTENENCIA  
SENTIRSE DIGNO, SENTIRSE «SER»  
Por cualquier cosa  
VERGÜENZA E INDIVIDUACIÓN  
DIFERENCIACIÓN GENERACIONAL  
FUNCIÓN DE LA VERGÜENZA

Epílogo

Información adicional



## Agradecimiento

A mi mujer, Cele; a mi hija, Tatiana; a mis padres, mi hermano Pepe y mis antepasados; a mi familia política por su amor; a mis maestros, pacientes, alumnos, colegas, compañeros y compañeras de viaje, expareja, amores, amigos, amigas y familiares, y a todas las personas que en mi largo camino me permitieron y permiten hacer conscientes las emociones.

MARCELO ANTONI

# Prólogo

JORGE ZENTNER

¿Qué dos emociones sentí cuando Marcelo Antoni me propuso trabajar juntos en un libro sobre las cuatro emociones básicas? (Como veremos, las emociones siempre aparecen a pares y en ellas es posible diferenciar tres niveles).

En primer lugar, sentí *alegría*.

Nivel corporal de mi alegría: un «subidón» de calor en el pecho y en las sienes, y el impulso de compartirlo con las personas de mi entorno afectivo.

Nivel emocional: curiosidad y profundo agradecimiento.

Nivel cognitivo («¿qué me dije?»): «Es para mí una oportunidad extraordinaria».

Me encontraba, sí, ante una gran oportunidad, porque la realización del libro abría un nuevo rumbo en la relación con Marcelo, que a lo largo de seis años se había desarrollado en el marco de un proceso terapéutico en el que yo era su paciente. Por otra parte, su ofrecimiento me brindaba la posibilidad de explorar, sin reservas, el sustrato teórico de la vasta experiencia de Marcelo en la práctica psicoterapéutica; me disponía, sin duda, a vivir una «formación personalizada intensiva». Por último, su propuesta me permitía desenterrar mis viejos oficios de periodista y escritor, para hacerlos respirar, latir nuevamente junto a mi actual profesión de terapeuta.

Debo añadir que el ya mencionado sentimiento de profundo agradecimiento me ha acompañado durante toda la realización de este trabajo y permanece intacto ahora, cuando el libro ha llegado a su fin.

La otra emoción que sentí fue *miedo*.

Nivel corporal: enfriamiento, contracción muscular, leve rigidez o tensión en la parte posterior del cuello y en la espalda.

Nivel emocional: se hizo patente con cierta inseguridad sobre mi capacidad para desarrollar la tarea; dudas de mí mismo.

Nivel cognitivo («¿qué me dije?»): «¡En qué lío me estoy metiendo! ¡¿De dónde sacaré tiempo para hacerlo...?!».

Tras aceptar la invitación pasé a reflexionar sobre la forma que debía adoptar la obra que deseábamos emprender. Comprendí que se trataba de generar un espacio en el cual la voz de Marcelo pudiera desplegarse sin trabas. En el texto que iba a escribir tenía que dominar la primera persona del singular, el tono de Marcelo, su energía. De ser posible... incluso su respiración. Lo más adecuado, pues, era abordar el trabajo como si se tratara de una larga entrevista en la que yo desempeñaría la función de —en palabras de Marcelo— terapeuta-editor, o traductor-terapeuta.

Así, a lo largo de más de dos años, hemos abordado la nada fácil tarea de buscar huecos en nuestras agendas; de esos encuentros surgieron incontables horas de conversación frente a una grabadora. La colaboración de Daniela Yacub para transcribir estos diálogos ha sido inestimable, tanto por la eficiencia de su tarea como por la

diligencia con que la realizó. Mi agradecimiento la incluye.

Ya en aquella primera charla telefónica, Marcelo afirmó que no era su intención hacer aportaciones novedosas o revolucionarias al tema de las emociones. Solo deseaba reunir y dar forma al abundante material recogido por él en varias décadas de trabajo, y que ya venía transmitiendo a través de talleres, seminarios y cursos formativos:

Hagamos un libro de divulgación, para un público muy amplio. Un libro que sea accesible a cualquier persona que tenga curiosidad e interés por lo que siente, por lo que vive. No nos dirijamos solo a individuos especializados, que estén en terapia o vivan algún proceso de autoconocimiento. Si logramos que este libro aporte algo a la toma de conciencia de las emociones que se experimentan y al tipo de gestión que cada uno hace de ellas, cumpliremos el objetivo.

Aclaró también que, por la misma razón, no se trataba de realizar un texto de perfil académico, con el habitual y riguroso cuerpo de referencias bibliográficas.

En distintos momentos me apoyaré en aportes de diversos autores —Humberto Maturana, Freud, Jung, Wilhem Reich, Lacan...—, pero no serán palabras exactas, extraídas de tal o cual libro. Yo manifestaré lo que libremente interpreto de sus obras. Será más lo que yo entiendo que lo que ellos dicen. No sé de manera exacta en qué medida seré fiel al pensamiento de estos u otros autores; serán solo referencias, nunca citas literales.

Esas fueron, pues, las premisas con las que emprendimos el trabajo.

El material que ofrecemos ahora representa más o menos un tercio de lo que quedó grabado durante nuestros encuentros. Y es que muchas frases o preguntas han dado lugar a largos intercambios de gran interés, sin duda, para dos psicoterapeutas, pero que exceden el marco que nos habíamos fijado. Lo mismo puede decirse de las diversas prácticas de meditación, visualización, respiración o trabajo corporal que hemos realizado al hilo de lo que la conversación hacía surgir. Experiencias, en fin, que han formado parte de la «cocina» de esta obra, cuya realización ha sido para ambos un auténtico «trabajo práctico» sobre las cuatro emociones básicas. Al escribir el libro —al ir descubriéndolo y desarrollándolo— hemos realizado permanentemente un ejercicio que consiste en: reconocer momento a momento lo que íbamos sintiendo, y gestionar de la manera más eficaz posible —con los límites propios de cada uno— eso que sentíamos.

¿Qué dos emociones siento ahora, cuando el libro ya está terminado?

En primer lugar, *alegría*.

Nivel corporal: un suave calor en el pecho, una sensación de dulce dilatación en el plexo y el impulso de compartir esto con las personas de mi entorno afectivo.

Nivel emocional: curiosidad por el eco que este trabajo pueda tener en los lectores, y el profundo agradecimiento a Marcelo.

Nivel cognitivo («¿qué me digo?»): «¡Ah... final de un largo viaje! ¡Valió la pena!».

La otra emoción que siento es *tristeza*.

Nivel corporal: cierto estado de «blandura» interna y un vacío gris en las tripas.

Nivel emocional: soledad... un poco de desorientación; sentimiento de pérdida.

Nivel cognitivo («¿qué me digo?»): «Se acabó... ¿Y ahora qué...?».

Barcelona, 1 de enero de 2012

# Capítulo I

## ¿Qué es una emoción?

*Miedo, rabia, alegría, tristeza.* Estas son las cuatro emociones que consideramos *básicas*, por tratarse de vivencias internas comunes a personas de muy distintas épocas, lugares y culturas, pero también —y especialmente— porque desempeñan un papel protagónico en el desarrollo psíquico de todo individuo y de la especie humana en general.

¿Qué es una emoción?

En principio, una emoción es información. Información «íntima», podríamos decir, un aviso respecto a *qué me está pasando en este momento*; un toque de atención que sitúa a cada uno en el presente, pues —como acabamos de señalar— está referida a lo que vivimos y sentimos *ahora*, en este instante concreto.

La emoción es, en consecuencia, lo que nos indica el *ahora* del tantas veces mencionado «aquí y ahora» (el *aquí* es el cuerpo).

Es un *aviso primario* con importantísimas funciones en la *conservación*, la *relación* y la *socialización* del individuo. Una información que también recibimos internamente, desde nosotros mismos.

Por ejemplo, si vemos a una persona con rabia, miedo, alegría o tristeza, tenemos una información, en el presente, acerca de cómo está esa persona. Puede que sepamos o que ignoremos la razón por la cual ese individuo está así, pero en todo caso *captamos* su estado. Al mismo tiempo, percibimos lo propio ante eso: *¿qué me produce a mí*, cómo *me deja* el hecho de encontrarme frente a esta persona en las presentes circunstancias?

Constantemente nos estamos percibiendo los unos a los otros. Puede que incluso interpretemos de manera errónea lo que el otro esté sintiendo. Pero más allá de ese *acierto o error de lectura*, es como si poseyéramos un código de especie que nos hace percibirnos: las emociones siempre están presentes en las interacciones.

Con nuestros órganos de los sentidos vemos, tocamos, oímos y olemos a la otra persona. Pero, además —en tanto que individuos humanos—, *sentimos*, *captamos* en qué emoción está el otro, y en qué emoción estamos nosotros mismos en ese momento.

Yo estoy en una emoción, y la otra persona está en una emoción: pueden ser emociones generadas por nuestra mutua presencia —nuestro encuentro, nuestro contacto—, o por otras que vienen de una interacción previa, de otra situación.

La emoción —en suma— es una guía de *cómo estoy*.

Una guía u orientación relativa a la *autoconservación*, a la *reproducción* y a la *relación*. Y también acerca de *cómo está el otro*.

A veces —como se decía— no sabemos descodificar correctamente esas informaciones; tampoco en esto somos perfectos o infalibles. Pero también es cierto que a lo largo de la vida vamos aprendiendo a descodificarlas, a darnos cuenta de lo que las emociones son y significan. En este aspecto, al igual que en muchos otros, transitamos por un proceso de aprendizaje en el que, de manera inevitable, pasamos más de una vez

por el error.

Digamos, por último —y no porque sea lo menos importante—, que **toda emoción es energía.**

El miedo, la rabia, la alegría y la tristeza son cuatro *calidades diferentes de energía*, todas ellas perfectamente reconocibles en el cuerpo, y que poseen funciones distintas, **específicas.** Desde una perspectiva psicoterapéutica, el *energético* es casi con seguridad uno de los aspectos más relevantes de las cuatro emociones básicas: merecerá, por ello, una especial atención en este trabajo.

## LA IMPORTANCIA DE LO EMOCIONAL

¿Por qué es importante trabajar en psicoterapia en las cuatro emociones básicas? ¿Por qué existe tanta bibliografía sobre ellas y se realizan incontables talleres que las tienen como objeto de estudio y experimentación?

¿Por qué convertirlas ahora en el eje de este libro?

Se responderá a esas preguntas desde el marco teórico y la experiencia clínica de la psicoterapia Gestalt. Se parte, pues, de considerar que la terapia Gestalt es, por un lado, una terapia del *darse cuenta*, y, por otro, una terapia del *contacto*.

*Darse cuenta* es reconocer —o tomar conciencia— de que existe una determinada emoción dentro de nuestro registro corporal y cognitivo del momento. Esa emoción nos lleva a *contactar* con nosotros mismos (interioridad) y a gestionar la interacción con el otro (exterioridad).

La emoción, pues, nos permite reconocer que existen, de forma bien diferenciada, una *interioridad* (también se podría decir *un mundo interno*) y una *exterioridad* (un mundo externo). Esto resulta capital, ya que precisamente *a través del contacto consigo mismo y con el otro*, el ser humano —que no es del todo autosuficiente ni tampoco del todo dependiente— se va desarrollando en cuanto individuo.

## DIMENSIÓN SOCIAL DE LA EMOCIÓN

En nuestra condición de organismos vivos, las personas vamos experimentando desequilibrios que determinan necesidades. La sed —por ejemplo— es señal de un desequilibrio, y determina la necesidad de hidratarse, de beber agua.

También la *necesidad del otro* —ejemplo en un orden bien diferente— viene determinada por un desequilibrio, y nos llevará a buscar la interacción con él.

Así como en nuestro desarrollo individual tendremos que aprender a gestionar la necesidad de nutrirnos, también tendremos que aprender a gestionar nuestra *necesidad de establecer contacto con el otro*.

Primero, habremos de *reconocer* esa necesidad en nosotros mismos, en nuestro mundo interno.

Después, tendremos que ver *cómo la gestionamos* externamente, en la interacción.

Estas dinámicas —interna y externa— representan la base del desarrollo psíquico de una persona.

Reconocer las dinámicas interna y externa de lo que «yo siento» (*cómo lo siento; qué me digo* ante lo que siento; y *qué hago* —qué acción emprendo o dejo de emprender— a partir de eso) implica una ampliación de la conciencia.

Tal expansión de conciencia permite dos cosas:

1. reconocer las actitudes propias, incluidas aquellas que nos hacen sufrir;
2. ver cómo, de qué manera, podemos equilibrarlas.

Observando las emociones desde esta perspectiva, comprobaremos hasta qué punto resulta acertada la afirmación de Jung: «El psiquismo es social, la conciencia es individual».

Las emociones siempre están relacionadas con *algo* o con *alguien*, ya sea algo interno o externo. Ese algo interno y ese algo externo nos dan la dimensión sistémica —que en los últimos cincuenta años se ha incorporado a la visión del psiquismo, y sobre lo que volveremos seguramente varias veces.

La conciencia individual —podríamos añadir, por tanto— está a su vez inserta en un *sistema de conciencias*.

Como hemos dicho, las emociones nos permiten tomar conciencia, *darnos cuenta*: el ser humano —que ya nació social— no es una máquina fotográfica que va grabando cosas, como ideas o figuras. Son las emociones las que permiten reconocer —desde una conciencia individual— cómo cada individuo *se dice las cosas* y cómo tiene conciencia de su ser social, de su existencia *con* los otros.

Todos hemos nacido en un sistema, con independencia de que sea un orfanato o una familia; todos hemos entrado en una película ya empezada, donde las emociones —y alguna manera de gestionarlas— estaban en juego según unas pautas o dinámicas. Así pues, no es exagerado afirmar que cuando nos referimos al ser humano —ya hablemos de política, ciencia, religión, deporte o cualquier otro aspecto— en última instancia nos estamos refiriendo a las cuatro emociones básicas, a su gestión y a su interacción. De

modo que resulta imposible comprender o tratar de abordar el fenómeno humano —en cualquiera de sus facetas— sin considerar la problemática emocional. Porque es la necesidad de gestionar las emociones de manera individual la causa de que la sociedad exista como tal, y de que el género humano se desarrolle tal como lo hace.

El hombre es, en su esencia, social, puesto que —como estamos viendo— la relación con el otro está en la base misma de su desarrollo psíquico en cuanto individuo y especie. Esto, que parece una obviedad, no lo es tanto en la práctica: prueba de ello es que toda nuestra cultura se despliega en el marco de un paradigma (el individualista) que, precisamente, considera al individuo (a ese que se dice a sí mismo *Yo*) como algo separado, autónomo y desconectado respecto de sus semejantes.

La dimensión social de lo emocional es evidente también en la transmisión y dinámica de las emociones, experimentadas a través del *gesto*, del *lenguaje* y del *contacto*.

En el plano del lenguaje —distintos tipos de lenguaje— se produce una transmisión de formas de interacción social elaboradas a lo largo de miles de años. Esa resonancia —en cada persona o grupo— posee una dimensión propia, no es una mera repetición.

Por ejemplo, cuando miramos la fotografía de alguien que llora ante un muerto, vemos a un individuo, pero en esa foto es también toda la especie humana la que está llorando. El significado de ese llanto —visto por la filosofía, por la psicología, etc.— se ha ido plasmando o reconociendo en el desarrollo humano a través de generaciones, con el objetivo concreto de —en este caso— gestionar el sufrimiento que producen la pérdida y la confrontación a nuestra condición de mortales.

Por otra parte, gracias al desarrollo del lenguaje, no solo tenemos la *vivencia* presente de la emoción, sino también la capacidad de realizar una *interpretación* de la misma. Resultados de esta función de nuestra corteza cerebral tan desarrollada —el lenguaje— son, por ejemplo, el teatro y la danza, actividades exclusivamente humanas en las que se *interpreta* una emoción (cosa que los mamíferos menos desarrollados que el hombre no pueden hacer: un perro vive una emoción y a partir de ella en algunos casos crea cierto vínculo, pero no la puede interpretar por carecer de ese sistema de orden llamado lenguaje).

Tomemos como ejemplo a Shakespeare. A través de los distintos personajes que creó, logró retratar en vivo —en sus obras— el mundo emocional humano. En la actualidad, después de quinientos años, sus piezas siguen teniendo plena vigencia. Esas obras poseen vida propia; logran, adoptando el teatro como escenario, dar vida a las emociones; en esas representaciones, el público de todas las épocas, también la presente, puede reconocer su propio mundo emocional y comprenderlo.

## CUATRO EMOCIONES, TRES NIVELES

Ya se han mencionado las cuatro emociones básicas. Ahora, en cada una de ellas, es preciso diferenciar tres niveles: *corporal*, *emocional* y *cognitivo*.

### *Nivel corporal*

Este nivel lo reconocemos al preguntarnos: «¿Qué *sensaciones físicas* tengo en este momento?».

Puesto que la emoción se manifiesta siempre en alguna parte de nuestro cuerpo, da inevitablemente lugar a cierto tipo de respiración y a una determinada movilización energética.

Así, podemos encontrar sensaciones de tensión, de distensión... contracción, expansión...

Sentimos que tenemos una bola (o una piedra, o un agujero, o un fuego, etc.) en la boca del estómago...

Sentimos una presión en las sienes (a veces oprime desde fuera, en ocasiones parece surgir desde el interior y puja por salir)...

Sentimos un ahogo, o un hormigueo...

Todo lo antes mencionado ocurre en el cuerpo, es decir, en el plano de las sensaciones físicas. Estamos ante vivencias que puede tener cualquier persona, de cualquier edad, sin necesidad de racionalizar nada. Es el mundo de la sensación.

El lector de este libro tiene —en este mismo instante— la posibilidad de verificarlo. Bastaría con abandonar la lectura, cerrar los ojos y focalizar serenamente la atención en el cuerpo para observar qué registro corporal aparece ante lo que acaba de leer. Ese registro puede ser de temperatura (frío o calor), tensión, distensión, simetría, asimetría, izquierda, arriba, abajo...

Luego —mediante una atención paciente, abierta, receptiva— podrá detectar también el desplazamiento sutil de energía, movimiento del que uno por lo general tiene o no conciencia. Lo percibirá tal vez como un cosquilleo, como una vibración, como luz, como color...

Se quiere decir con esto que, si ante una situación desagradable sentimos, por ejemplo, un nudo, podremos determinar cómo es: si presiona desde fuera o desde dentro, si es brillante u opaco, si está quieto o late, o se mueve o cambia de color o densidad, si es duro o blando...

Mediante esa toma de contacto con la sensación, la persona va localizando y conociendo mejor algo que le sucede siempre, pero de lo que... solo ahora se da cuenta. El caudal de información que aparece allí es inmenso, y esta es una forma de entrar en la «digestión» de la sensación, en el procesamiento de esa información.

Pero además, y esto es tal vez lo más importante, se está accediendo a la posibilidad de ver que, por ejemplo, «no soy *todo yo* el que siente miedo —o rabia, o tristeza, etc.—», «es *solo una parte* de mí la que está sintiendo eso; solo *algo* en mí está triste, o temeroso, etc., mientras que *otra parte de mí* está rabiosa o...».

Esta posibilidad de *des-identificarnos* de nuestras emociones es un punto de apoyo fundamental para cualquier dinámica emocional sana.

### *Nivel emocional*

Este nivel lo reconocemos al preguntarnos: «¿Qué emoción me produce sentir estas sensaciones? ¿Cuáles son las *dos emociones* —siempre, como veremos, se presentan *a pares*— que estoy sintiendo al sentir lo que siento? ¿Cómo inciden sobre mi ánimo en este momento? ¿A qué me llevan esas dos emociones?». Por ejemplo, si ante un hecho siento miedo y ternura... ¿qué es lo que me da miedo y qué es lo que me produce ternura?

### *Nivel cognitivo*

Este nivel lo reconocemos al preguntarnos: «¿Qué me digo al sentir lo que siento? ¿Cómo traduzco —en palabras, en conceptos— lo que me está pasando?».

En este plano de lo cognitivo, podemos preguntarnos también: «¿A qué hecho biográfico me está remitiendo esto que siento ahora? ¿A qué momento de mi vida me recuerda?, ¿cuándo he vivido yo antes esto mismo?».

Y, por último, cabe preguntarse: «¿Qué *impulso* me produce esto que siento? ¿Qué *acción* me provoca? ¿Qué acción me provoca evitar?». Porque esa «traducción» de la emoción habrá de llevarnos hacia un movimiento: de acción o no acción, de acción o retraimiento.

Cuando, por ejemplo, reconozco en mi cuerpo el miedo (ante este habrá generalmente una vivencia de contracción), se produce sin duda una alarma: «peligro». A esa alarma le podrán seguir dos movimientos: 1) permanezco quieto, me diluyo, desaparezco, me fugo, me voy; 2) lo opuesto, es decir, toca defenderse y me activo para eso.

Se puede mencionar un breve ejemplo acerca de estos *tres niveles de la emoción*: tengo un picor o ardor en la rodilla (*sensación corporal*).

Lo puedo vivir de manera agradable o desagradable (¿qué emoción me despierta eso?). Generalmente, hay dos emociones en juego: ante el picor en la rodilla, siento *miedo* y... *curiosidad* (esta sería una forma que adopta la *alegría*).

Por último, me digo (nivel cognitivo): «Es conveniente que vaya al médico».

Ahí tengo un impulso. ¿Qué *hago* con ese impulso? ¿Lo sigo, me dejo llevar? ¿Lo ignoro?

Los tres niveles de emoción (*corporal, emocional y cognitivo*) se registran de continuo. En todo momento, el ser humano hace una traducción de sus sensaciones corporales, de su vivencia emocional, dando así lugar a un impulso.

La vivencia consciente de esos tres niveles permite reconocer —y esto es importantísimo, por eso merece repetirse— que hay una interioridad y una exterioridad: que siento algo en mí, y que fruto de ello voy a emprender, o no, una acción en el mundo, con los demás.

## EMOCIÓN Y ORIENTACIÓN

Como ya se ha dicho, la principal función de toda emoción —en su calidad de información— es proporcionar *orientación para la acción*. Por eso, lo emocional ha desempeñado y desempeña un papel tan importante en el desarrollo de la especie humana.

Hace miles de años, un hombre usaba el oído para percibir si por ahí andaba un animal peligroso. Nosotros, claro, ya no vivimos en el bosque. Un hombre de hoy está sentado en su despacho, y de pronto *siente* que puede pasar algo y piensa, por ejemplo: «Debo estar atento a tal operación de bolsa, porque mis intereses económicos peligran».

## EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

Según el biólogo chileno Humberto Maturana, en la medida en que uno toma conciencia de una emoción, esta se transforma en sentimiento. Mientras la emoción no sea reconocida, es exclusivamente una manifestación que el individuo vive en sí mismo; aunque los demás la perciban, quien la experimenta no la reconoce.

Por ejemplo, si reconozco que en mí hay erotismo, o ternura, o curiosidad, estoy reconociendo un sentimiento que tengo con respecto a algo o a alguien.

Otro ejemplo: a mí me gusta la música en general, pero reconozco en mí una sensación expansiva cuando escucho a Pavarotti; con él, mi gusto por la música se transforma en sentimiento.

Cuando hay conciencia de cualquiera de las cuatro emociones —y de con qué o con quién se da la interacción que la desencadena— eso se transforma en sentimiento. De lo contrario, siento que algo me sucede, pero sin conciencia de lo que me ocurre, y no quiere decir que no lo viva.

Podemos tener muchos encuentros vinculantes —que la otra persona los viva como vinculantes, y que yo los viva como vinculantes—, pero sin tomar conciencia del vínculo ni de las emociones que están impregnando a ese vínculo.

## EMOCIONES Y PODER

Todas las culturas, a lo largo del tiempo, han establecido un *orden institucionalizado de gestión* de las emociones básicas. Todo sistema —implícita o explícitamente— hará una *administración* de ello.

En los sistemas donde la administración es muy rígida frente a los cambios que producen las emociones, antes o después se experimenta una gran fractura que acaba por hundir al sistema. Vemos, así, hasta qué punto la gestión emocional está siempre estrechamente relacionada con el ejercicio y el mantenimiento del poder.

Por ejemplo, en las distintas culturas observamos que para la conservación del poder —político y también territorial— se ha procedido a limitar al máximo la inclusión e integración del extranjero. En este sentido, tanto el imperio español como el inglés —por citar casos concretos— establecieron numerosas disposiciones legales para evitar que sus súbditos se mezclaran con la población nativa de las colonias que poseían en todo el mundo. La historia nos muestra que, a la larga, ese objetivo no se pudo cumplir: sacerdotes, militares, funcionarios y colonizadores tuvieron hijos y crearon vínculos con nativas. Aunque esos hijos no podían ser reconocidos oficialmente, el reconocimiento acabó produciéndose en los hechos, a través de herencias y de manejos políticos para situar a los hijos en puestos de poder.

Otro ejemplo: en campos de concentración y exterminio de distintas épocas y países se han registrado casos de guardianes y verdugos que llegaron a prestar ayuda a alguna víctima por la que se sentían atraídos sexualmente. Esto es inimaginable sin la participación del erotismo —que, como se verá, es una de las tres formas (las otras dos son la ternura y la curiosidad) que adopta la alegría, tres modos de compartir y desarrollar calor.

## LOS TRES CEREBROS

El psiquismo animal está determinado exclusivamente por su código genético; un perro de hace 20 000 años, por ejemplo, tenía la misma interacción con el medio que un perro actual. El psiquismo humano, en cambio, es fruto de un desarrollo siempre abierto, tanto de la especie como del individuo.

Tal proceso de crecimiento hacia lo complejo ha permitido al hombre vivir, conocer y reconocer sucesivos modos o sistemas de relación, así como incidir en el medio ambiente de manera cambiante, construir civilizaciones muy diferenciadas entre sí, fabricar máquinas, plasmar obras de arte, elaborar discursos ideológicos, etc.

En otras palabras, podríamos afirmar que todo el desarrollo de la especie humana —en el terreno tecnológico, científico, humanístico— es el resultado o el reflejo del desarrollo y enriquecimiento de su vida psíquica, es decir, su vida emocional. Para comprender mejor el sustrato psicofísico de esta evolución es oportuno mencionar aquellos estudios sobre el desarrollo filogenético del sistema nervioso humano —los del neurobiólogo Paul MacLean son, probablemente, más conocidos que otros, pero no los únicos— donde se postula la existencia de *tres cerebros* en el ser humano.

Estos son: un paleo-cerebro ofidio o *reptiliano*; un cerebro paleo-mamífero o *límbico*; y un cerebro neo-mamífero, con un *neocórtex* muy desarrollado. Los tres, claro está, conforman un único sistema intercomunicado.

Según ciertos científicos, el llamado *cerebro reptiliano* —que nos conecta con el hombre primitivo, con lo más primitivo del hombre— apareció hace 200 millones de años. Por contar entre sus funciones las respuestas de adaptación —delimitación del territorio, alimentación, reproducción— solo percibe el presente. Su impronta determina una existencia rígida, repetitiva, rutinaria, reacia a los cambios. Se le atribuye gran participación en la realización de rituales y ceremonias, la adhesión a convenciones religiosas o prejuicios y la añoranza de la niñez.

Con el *cerebro límbico*, propio de los mamíferos —se calcula que apareció hace 60 millones de años—, nace también la capacidad de sentir y expresar emociones, de vivir pasiones, de generar recuerdos. Este «segundo cerebro» tiene a su cargo cuatro funciones vitales: *agresividad, alimento, apareamiento y autodefensa*. A través de ellas, se abre también la puerta hacia un espacio de libertad, de posibilidad de elección, de evaluación acerca de amenazas o beneficios.

El *neocórtex*, o cerebro cortical, alberga mecanismos neuronales complejos que permiten planear, decidir estrategias, manejarnos con conceptos tales como *futuro y memoria*, o nociones tan exclusivamente humanas como las de *catástrofe* o *gloria*.

Es aquí, en este cerebro —creador, inventor, curioso, inconformista y, tal vez por esa misma complejidad que es su riqueza, muy inestable, muy poco previsible—, donde pensamos y evaluamos *qué* realizar y *cómo*.

Emana de esta corteza cerebral la *necesidad de pertenencia*, de reconocerse como miembro de una tribu —que tanta importancia tendrá, como se verá, en el capítulo dedicado a la *vergüenza*.

También del neocórtex nace la capacidad de planificar para proyectarnos en un futuro

mediato, trascendiendo así la inmediatez en que vive el animal. De hecho, es fácil apreciar que tras los ya mencionados conceptos de *gloria* y *catástrofe* siempre subyace un plan o un desarrollo a largo plazo.

En otro orden, es el neocórtex el que hace posible el establecimiento de un sistema de valores capaz de sobrevivir al paso del tiempo y de las culturas (caso de la idea griega que propone la división del poder en tres —Legislativo, Ejecutivo y Judicial— como forma atemperada de equilibrar las emociones; pese a los muchos años transcurridos, hasta el presente no se ha encontrado otro sistema de eficacia equivalente para evitar la tiranía).

Pero ya que se habla del desarrollo psíquico del ser humano, se tiene que llegar a un *cuarto nivel*, que podríamos denominar *autoconciencia*. No nos referimos aquí a la autoconciencia del *contenido* del pensar y del sentir, sino a la autoconciencia del *mecanismo* del pensar y del emocionarse, de cómo se registran en nosotros las distintas sensaciones.

En suma, para entender cabalmente las cuatro emociones básicas no podemos obviar el desarrollo que se ha producido en la especie a lo largo del tiempo, hasta llegar a esa corteza cerebral tan compleja que es propia y exclusiva del ser humano. Sin considerar el desarrollo de este *tercer cerebro* no podríamos comprender toda la dinámica que tiene lugar en nosotros en el plano emocional.

## LO NEURÓTICO Y LO NO NEURÓTICO

Siempre que nos refiramos a las cuatro emociones básicas deberemos cuidarnos bien de diferenciar sus formas *neurótica* y *no neurótica*. En términos genéricos, nos encontramos ante una forma *neurótica* cuando el individuo actúa —o se inhibe— conforme a una *fijación emocional*, sin tomar conciencia de cómo está viviendo en el presente las realidades interna y externa.

En este libro, con las palabras *fijación*, *neurosis* y *carácter* nombramos —de manera indistinta— la intrínseca imperfección psíquica del ser humano para percibir la realidad y también a sí mismo. Consideramos que tal imperfección *es un rasgo* de nuestra especie que nos deja de continuo abiertos al crecimiento, ya que la toma de conciencia nos permite reconocer e integrar alguna parte propia hasta entonces negada o superdesarrollada.

Carl Jung afirmaba que si el ser humano poseyera plenamente desarrolladas o con posibilidad de desarrollar por completo sus cuatro facultades psíquicas —*mental, emocional, perceptiva e intuitiva*—, el devenir de la especie habría sido otro. La energía psíquica —decía Jung— es limitada, y por ello no puede desarrollarse con igual intensidad o plenitud en todas las facultades: se estructura o especializa en solo dos de las cuatro. De ahí que en cualquier trabajo de desarrollo personal resulte capital tomar conciencia, *darse cuenta* de la particular manera que cada uno tiene de *deformar la realidad*. Dirección hacia la cual, de hecho, apuntan numerosos métodos de meditación originarios de Oriente, o los trabajos personales inspirados en tradiciones como la sufí, la tolteca, etc.

Pero sería ingenuo pensar que dicha toma de conciencia se traducirá de manera automática en el desarrollo de las cuatro facultades psíquicas. Darse cuenta de cómo producimos nuestra particular deformación de la percepción solo posibilita el humilde reconocimiento de que *hay una realidad*, y de que percibir determinados aspectos de ella... nos cuesta mucho o nos resulta directamente imposible. Lo que —admitámoslo— no es poca cosa, ya que nos abre nada menos que el acceso al misterio, y también a reconocer al otro, para relacionarnos.

Se encuentra un buen ejemplo de esto si se observa a algunas parejas de largo recorrido, en las que los caracteres parecen compensarse: aquello que posee muy desarrollado uno... lo tiene muy poco desarrollado el otro. Como si a nivel inconsciente eso produjera una gran atracción (y no solo un inevitable y elevado grado de conflictividad).

Los miembros de aquellas parejas que se han instalado en un funcionamiento simbiótico no toman conciencia de este fenómeno. Se dedican simplemente a vivir al otro como inoportuno: es el caso de la típica pareja en la que ella no sabe parar de hablar y él no sabe parar de pensar. La mujer le dice (de manera infructuosa) al marido: «Habla, habla, habla». Y el marido le dice (también infructuosamente) a la mujer: «Piensa, piensa, piensa». Si a estas dos personas las separan, él no sabe cómo hablar y ella no sabe cómo pensar. Pero mientras están juntos se lo pasan discutiendo por «cómo piensas tanto» y «cómo no hablas nada», porque ambos están cumpliendo la función del otro.

Cuando se va produciendo una conciencia, un darse cuenta, la persona ante ese misterio toma contacto con una parte de sí misma poco desarrollada, *pero no la delega*, sino que se permite vivirla, reconocerla e integrarla.

Jung daba como ejemplo de esto la polaridad formada por el *introvertido* y el *extrovertido*. Explicaba que las personas de carácter introvertido suelen pasarlo muy mal en el primer tramo de su vida, hasta los 35 años, pero si en este periodo de su existencia desarrollan su parte extrovertida... consiguen equilibrarse. Quienes, en cambio, tienen muy desarrollada la parte extrovertida pueden atravesar satisfactoriamente la primera etapa, pero encuentran más dificultad en la siguiente. En otras palabras, el introvertido que no ha podido equilibrar su carácter a través de la toma de conciencia, de desarrollar su parte extrovertida, a los 35 años se ve encerrado en sí mismo. Y el extrovertido que no ha podido desarrollar su parte introvertida, en la segunda etapa —que es la de la introversión—, se encuentra bastante perdido.

Nos guste o no, es imposible hacer de un introvertido un extrovertido; además, si lo fuera, estaríamos ante el mismo problema, solo que del otro lado. El camino, como se ve, pasa por la toma de conciencia y la integración. Se abordará con mucho más detalle esta y otras polaridades en el capítulo IV.

### *Dos maneras de actuar*

A continuación se mencionarán algunos casos concretos que pueden servir para marcar la diferenciación entre formas *neuróticas* y *no neuróticas*.

Ejemplo de actuación *neurótica* ante la aparición de miedo: alguien oye un ruido que le produce un fuerte sobresalto; siente un gran peligro y, sin más, sale corriendo de la habitación.

La forma *no neurótica*, en ese caso, sería la siguiente: la persona oye el mismo ruido, le produce un fuerte sobresalto y observa lo ocurrido y el movimiento de energía que ha provocado en él lo que ha sucedido. Gracias a esta observación, comprueba que el ruido solo ha sido un crujido de la silla en la que está sentado. Comprende lo que está pasando y actúa en consecuencia, sin precipitación alguna, dando a la situación una respuesta acorde a las circunstancias.

Otro ejemplo: estoy cansado y recibo a un paciente; debo ver de qué manera lo haré trabajar con aquello que él está necesitando, sin perjudicarlo a causa de mi cansancio. Por mi fatiga, no estoy en condiciones de sostener cualquier tipo de situación durante la sesión. Un modo *no neurótico* de gestionar mi miedo a meter la pata me conducirá a adoptar una actitud prudente. Eso me permitirá reconocer mis límites, y ver también al otro. Lo no neurótico —en este caso— implica *reconocer lo que hay*, no inhibirme ante el asunto, no evitarlo. Desde tal actitud de prudencia le podría decir al paciente: «Mira, siento que este tema es importante para ti, pero yo —porque hoy me encuentro particularmente cansado— necesitaría que, para abordarlo, tuviéramos una sesión en mejores condiciones». Ahí vemos, claramente, una forma no neurótica de actuar.

Una forma *neurótica* consistiría en ignorar, en no tener en cuenta mi cansancio, no integrarlo a mi realidad presente. La persona necesita trabajar un conflicto con su

madre y yo lo incito a meterse más y más en la situación, sin estar yo mismo en condiciones de atender al nivel que lo invito a entrar. Él se ofrece a algo, porque siente que está en el sitio adecuado para hacerlo, y yo, sin considerar mis límites del momento, lo incito a que lo viva, pero como estoy muy cansado... lo dejo solo.

Otra forma *neurótica* sería, por sentirme cansado, inhibirme por completo y no dar importancia a algo que para la persona que está ante mí sí la tiene. Le quito importancia a algo, para no asumir que en ese momento no puedo, que no estoy en condiciones de hacerme cargo del asunto.

El miedo a meter la pata, en un caso como el que se acaba de mencionar, posee la virtud de *disparar las alertas* y —si resulta bien gestionado— hacernos actuar con prudencia. La gestión de la prudencia, a su vez, es lo que le permitirá a un individuo ver, reconocer y considerar al otro; verse y considerarse también a sí mismo.

Otro ejemplo extraído del campo personal y profesional: yo (Marcelo) reconozco en mí un componente muy «temperamental» (por llamarlo de alguna manera). Soy consciente de que —en mi trabajo de terapeuta— esa parte impulsiva puede situarme fácilmente ante el peligro de precipitarme, de no escuchar al otro. La prudencia me ha llevado a profundizar, a aprender a escuchar, a no *saltar* como mi temperamento muchas veces me haría reaccionar. La prudencia bien gestionada —el miedo a meter la pata— me ha hecho ver un poco al otro y también un poco a mí mismo.

En su forma no neurótica, la prudencia revela cómo —ante una situación de conservar o de transformar— alguien puede contar consigo mismo y ver un poco al otro.

Se verán más en detalle estos aspectos en el capítulo referido al *miedo*.

## Capítulo II

### Etapas del desarrollo

## AMOR Y DESARROLLO

Humberto Maturana afirma que en cierto momento el desarrollo de la especie experimentó un salto cualitativo que determinó *la prolongación de la infancia*. Ese salto no solo habría dado lugar al desarrollo del psiquismo —fruto, según el autor chileno, de la relación cuerpo a cuerpo con la madre, que expande lo amoroso y lo emocional—. También habría determinado que el apareamiento sexual en el mamífero humano pudiera realizarse durante todo el año, sin limitaciones a una época de celo (lo cual, claro está, disoció la sexualidad de la procreación, de modo que el sexo se convirtió, sobre todo, en fuente de placer en la intimidad corporal, en la convivencia).

La relación materno-infantil (siempre de colaboración y marcada por el placer de hacer cosas juntos) implica una plena aceptación del contacto corporal. En esa gran intimidad surge, asimismo, el lenguaje, al que Maturana considera *una institución*, en el sentido de que está plasmado como un código, con una gramática, para facilitar la comunicación.

Pero ¿cómo interactuamos y cómo sentimos en el marco de esa institución?

Lo reconocemos a través de las emociones.

Para Maturana, entonces, lo corporal determina: a) el desarrollo de las emociones; b) el desarrollo del lenguaje en cuanto estructuración de la convivencia.

Pensemos en los orígenes de la humanidad, en los pequeños grupos o clanes. Para cuidar a un niño, para proporcionarle un ambiente apropiado a su crecimiento, era preciso que los individuos del grupo coordinaran su convivencia; solo así podían atender las necesidades de alimentación y de conservación. En esa necesidad de coordinación de individuos podemos situar el origen del lenguaje. Para cuidar al pequeño de la tribu, sus miembros debían ponerse de acuerdo, superando diferencias. Es como decir que la vida emocional propicia que personas que no convivirían o no participarían en un proceso común entren a participar en dicho proceso.

Un ejemplo de eso, en nuestros días, puede aclararlo: cierta suegra y su nuera se llevan muy mal, no se pueden ni ver; pero con el niño de por medio... encuentran la manera de gestionar sus diferencias en pro de la cría.

Maturana define a la especie humana como «animal amoroso», en el sentido de que —si bien somos capaces de matarnos los unos a los otros— la ausencia o la interferencia en el amor... nos hacen enfermar. Todo trabajo terapéutico está dirigido a restablecer la conexión con uno mismo —y con el mundo— a través del amor. En gran medida, evidentemente, ese contacto consigo mismo es con el mundo. A través del amor se amplía la mirada, y con ello es posible la retroalimentación. De modo que, para Maturana, la expansión de la infancia implica la expansión de lo amoroso, así como la relación corporal amorosa entre la madre y el hijo.

TERNURA... SENSUALIDAD... SEXUALIDAD...

Esta dinámica del desarrollo de la especie desde lo emocional se sostiene sobre tres pilares: la *ternura*, la *sensualidad* y la *sexualidad*.

La *ternura* se refiere al acogimiento: un movimiento energético hacia acoger y ser acogido. Energía que también nos permite vivir la diferencia no como peligro, sino desde la tolerancia.

Una manifestación ejemplar de ternura es la *compasión*. Propicia que la diferencia sea experimentada como algo *distinto* a mí, no como algo *ajeno* a mí.

La ternura —que como ya se ha dicho está muy presente en la tolerancia, en las diferenciaciones y en los matices de vivir y sentir— ha cumplido y cumple un papel sumamente importante en el desarrollo de la especie.

La *sensualidad* se refiere a lo sensorial; este factor propicia que —en contacto con el otro— se expandan nuestros sentidos. El contacto corporal expande nuestros sentidos y crea una dinámica energética de autorreconocimiento y de reconocimiento del otro. Ello da lugar a una retroalimentación. Sentir el contacto —y el no contacto— abre y cierra los sentidos.

La *sexualidad* —por último— se refiere a lo genital, visto no solo como vía de reproducción, ya que el impulso sexual nos lleva a disfrutar de las partes naturales del otro. Compartir el sexo con el otro proporciona esa vivencia energético-emocional llamada erotismo, que puede estar acompañada de la ternura y de lo sensorial.

Maturana puntualiza que en las familias y en las culturas no se atiende, no se permite o es muy difícil el desarrollo de estos tres aspectos. En consecuencia, las familias, las tribus y las culturas enferman.

## LA GESTIÓN DE NECESIDADES

Como ya se ha dicho, atender de manera conveniente las cuatro emociones básicas es sinónimo de *reconocerlas* y de aprender a *gestionarlas*.

En la especie humana, el psiquismo está en continuo desarrollo. En eso nos diferenciamos del resto de los mamíferos, cuyo psiquismo está plenamente condicionado por el código genético. Desde este último, el animal determina lo que necesita, y también desde allí manifiesta qué objeto externo va a satisfacer esa necesidad.

En la especie humana, en cambio, la estructuración del reconocimiento de necesidades derivará de la *relación*, del *contacto* corporal con la madre y de la *diferenciación* corporal con respecto a ella. Cada individuo va estructurando a lo largo de la vida —y la especie en su conjunto lo hace en su desarrollo— cómo reconocer y cómo gestionar diferentes tipos de necesidades.

Las cuatro emociones básicas, entonces, aparecen como consecuencia del proceso de individuación que vive el niño respecto de su madre; el proceso de *toma de conciencia de sí mismo*; el largo y paulatino —y se podría decir infinito, si no fuera porque la muerte le pone fin— ir viendo que *soy alguien*, distinto a mi madre y a los otros. Por eso abordar las cuatro emociones básicas implica hablar, ineludiblemente, de *etapas* en el desarrollo del individuo. Porque las cuatro emociones básicas aparecen en cierta etapa del crecimiento, marcada —como se ha dicho— por *la diferenciación respecto de la madre*.

El pionero en considerar la existencia de etapas —y también el primero en describirlas— fue Freud, quien habló de las etapas anal, oral, edípica, fálica, de latencia... Tales conceptos fueron retomados luego, entre otros, por Wilhem Reich y por Lowen. Cada etapa —desde esta perspectiva— estaría marcada por el desarrollo o la *construcción* de cierta *capacidad de gestión de la necesidad*, que evidentemente no es lo mismo que la *capacidad de satisfacer* esa necesidad.

Estamos ante un punto muy importante, porque todo el proceso de aprendizaje a lo largo de la vida —aunque uno muera a los cien años— consistirá en aprender a gestionar la necesidad, etapa tras etapa.

Pero ¿qué entendemos, en concreto, por *gestionar* una necesidad?

Cuando bebemos agua y sentimos que nos calma la sed estamos *dando satisfacción* a una necesidad. Gestionarla, en cambio, es *reconocerla e interaccionar* para satisfacerla. Esto demanda un aprendizaje.

Gestionar una necesidad es también darnos cuenta de que precisamos entrar en contacto con alguien o con algo del mundo. Es, asimismo, aprender a desarrollar recursos para ese «negocio» con el mundo.

Tal aprendizaje de la interacción nos hará, de un modo inevitable, elevar el umbral de la frustración. Nos enseñará, podríamos decir, a frustrar un poco nuestro impulso inicial sin por ello experimentar un sufrimiento insoportable.

El proceso de gestión incluye, por tanto:

1. reconocer nuestra necesidad;

2. reconocer que hay un mundo al que tenemos que ir para satisfacerla;
3. reconocer límites en nuestra apropiación del mundo. Y si es una persona la que está enfrente, también será preciso:
4. reconocer la emoción que va a producir a esa persona el contacto con nosotros, para poder interactuar con ella y, así, alcanzar al fin la satisfacción de nuestra necesidad.

Gestión, en suma, equivaldría a reconocimiento de:

- a. la necesidad;
- b. el mundo como fuente de satisfacción;
- c. el hecho de que es necesario asumir cierta capacidad de frustración a la hora de negociar con el mundo;
- d. el hecho de que se precisa cierta capacidad de penetración para coger lo que se necesita (porque no basta con que me den el abrazo que necesito y solicito; no es suficiente que me exponga a ese abrazo: para satisfacer mi necesidad de abrazar y ser abrazado también tengo que ir abriéndome y, así, aprender a recibir el abrazo).

A veces —en nuestra negociación con el mundo, ante determinadas situaciones— comprobamos que en realidad no hay negocio posible. La experiencia me muestra, en ocasiones, que el sistema no ha sido creado exclusivamente para mí.

No nos cansaremos de repetirlo: *la gestión de la necesidad se va aprendiendo a lo largo de la vida*. Cada etapa del desarrollo implicará aprender a interactuar con los demás, mediante el manejo y la adecuación de los propios impulsos.

El niño nace con todas las necesidades y ninguna capacidad de gestionarlas. Eso seguirá siendo así durante un largo periodo en el que, para su supervivencia, dependerá por completo de su madre o de la persona cuidadora. El posterior crecimiento y desarrollo del pequeño implica la paulatina aparición, en él, de esas capacidades: un día de pronto ya se gira sin ayuda... otro día se sienta... otro día logra asir un objeto, o ponerse de pie...

En la medida en que tales capacidades se van *revelando* en ese organismo infantil, el individuo se torna más autónomo, menos dependiente; se profundiza el proceso de diferenciación respecto de su madre o cuidadores. Cuando el desarrollo del niño no se ha atendido de manera conveniente en alguna etapa, lo que de esa capacidad de gestión queda sin construir es arrastrado en tal estado —inmaduro, no integrado— a la etapa siguiente. Se verá más en detalle este tema en el capítulo dedicado a las *fijaciones emocionales*.

Un niño al nacer posee cierta autorregulación con respecto a la relación interna/externa. Es una energía en potencia. Para lograr que se produzca esa autorregulación —o que se vaya incorporando, desarrollando— necesita apoyos.

Por ejemplo, un bebé llora porque siente un desequilibrio; la madre le acerca el pecho y el pequeño se calma. Evidentemente, el niño tenía hambre. Si la madre le da el pecho y

el bebé sigue llorando es porque le pasa otra cosa. Cuando han transcurrido los meses y el niño siente hambre ya no llora. Dice «mamá, mamá, mamá...» Ahora expresa lo que siente en lenguaje hablado, prueba de que se ha desarrollado en él una capacidad de autorregulación.

En cada etapa del desarrollo se necesita cierto apoyo o energía para desarrollar esa capacidad de autorregulación. Si en su primer mes el bebé ha pasado mucha hambre, o ha estado en situaciones de un importante abandono, está claro que no ha vivido, no ha experimentado esa energía de apoyo; pasará a la etapa siguiente —que sería la de reconocer— sin haber estructurado la anterior.

Otra etapa por la que el niño debe pasar en su desarrollo es la de la autonomía. Se trata de que pueda separarse de su madre y gestionar lo suyo solo, y luego volver a su madre y permanecer a su lado sin confundirse con ella. Si no ha recibido apoyo, o lo ha recibido mal, esa energía o capacidad de gestión tendrá un déficit.

En la etapa fálica, el niño necesita reconocer lo que hace y ser reconocido. Si tiene un padre que en vez de dejarle dibujar le hace el dibujo, o cuando le deja dibujar le dice sistemáticamente que al dibujo le falta algo, que aquello no está bien, el pequeño no estará obteniendo el apoyo que necesita.

El niño crece, pero careciendo de la base, de la estructura requerida, como si se erigiera un edificio sin los cimientos adecuados. En el individuo humano tal fragilidad o inmadurez —por llamarla de alguna manera— se irá manifestando en los niveles *energético*, *emocional* y *cognitivo* (lo que me digo).

Esto explica la importancia —tanto en Reich como en Lowen— de la lectura corporal para detectar los bloqueos energéticos de la persona; bloqueos que, sumados y combinados, acaban diseñando la llamada *coraza muscular*. Ciertas partes del cuerpo se utilizan en demasía. En otras partes del cuerpo, la energía se desplaza con dificultad. Datos que, bien observados, están hablando —desde el cuerpo— de las etapas del desarrollo, de los apoyos recibidos y de la carencia de ciertos apoyos en un determinado momento.

Freud afirmaba que, a los siete años de edad, el individuo ya es «viejo» porque —dependiendo de las vivencias y de la atención que haya recibido en las distintas etapas durante los primeros siete años de vida— el niño ya tendrá un tipo de estructura emocional, una estructura corporal y una estructura cognitiva. Freud sitúa la llamada *etapa de latencia* entre los seis años y la pubertad.

En otras palabras, en la vivencia traumática, una necesidad mal gestionada determinará un tipo de estructura corporal, un tipo de estructura emocional y una manera de decirnos las cosas.

## EDIPO

Puesto que se habla de etapas del desarrollo y de emociones básicas, es oportuno en este punto introducir otro elemento importante, referido a lo que Freud denominó *etapa del Edipo*. Aunque considero que mi comprensión de este asunto estaría más cercana a Lacan que a Freud.

El individuo —recién nacido o incluso todavía dentro del vientre materno— vive una situación que podríamos describir como sigue: «Me diferencio de alguien (mi madre), pero también soy ese alguien».

Por ejemplo, si exagero una fantasía —a partir de recuerdos de la niñez—, puedo verme «tomando conciencia de estar con una señora muy poderosa, y al mismo tiempo sintiéndome una señora muy poderosa». Se ve, conviviendo, un sentimiento de *diferenciación* y otro de *fusión*. Yo diría que tal fusión y tal diferenciación se van dando a lo largo del desarrollo, en las sucesivas etapas. Pero antes de entrar en eso vale la pena remarcar la vivencia de «sentirse tan poderoso como el poderoso al que —en cierto modo— se pertenece».

El Edipo entonces, para volver al tema, aparece cuando la madre —esa señora de la que me diferencio y me siento parte— *mira a otro*.

Cuando mira a otro, yo me doy cuenta de que *a ella le falta algo*. Ya no me atiende en exclusiva a mí, no está siempre pendiente de mí, sino que además mira a otro. Y al hacerlo me muestra que *necesita* al otro, que depende de ese otro.

De modo que *la que tiene todo no lo tiene todo*: depende de otra persona. Tomar conciencia de su *dependencia del otro* profundiza mi diferenciación respecto de ella. Ese *otro* hacia el que se desvía la atención materna —según yo interpreto—, no es necesariamente un hombre. Puede serlo, pero también puede ser una idea, una fe religiosa... No importa.

Lo importante es que yo siento que esa señora *no está completa*: me estoy diferenciando de un ser incompleto. Según como se gestione ese Edipo, para yo ser más poderoso —o igual de poderoso que mi madre—, tengo que convertirme en el *objeto de su necesidad*. Ya sea para tenerla, o para ser más importante que ella, en la diferenciación debo *ser como aquel otro* del cual ella depende, no como ella.

El individuo vive —en la toma de conciencia de que su madre mira a otro— todo un proceso de diferenciación: respecto de la madre y respecto del otro. Mi madre, el otro y yo son los elementos de ese triángulo edípico. De ahí que, podríamos decir, la etapa edípica sea aquella de *la aparición de los tres*.

Sin esta vivencia triangular (que, insisto, no sé si interpreto correctamente o según la ortodoxia fijada por algún autor), la diferenciación no se produce. Entonces, en tal caso, tendríamos una relación dual: «Yo y la señora; mi madre y yo», que es lo psicótico.

En mi experiencia como terapeuta, al tratar con psicóticos, he visto que esos pacientes tienen en la madre una figura referencial. Ni siquiera la muerte de la madre biológica les permite salir de la dualidad. Dicho lo cual, cabe aclarar que la referencia puede ser también otra cosa distinta a la madre biológica.

Esto ocurre, asimismo, en algunos deficientes mentales o en personas con enfermedad

de Alzheimer u otras enfermedades: necesitan un referente continuo, sea este imaginario o real. Y por lo general —en relación con ese referente—, si tú dices blanco, yo digo negro; siempre llevando la contraria.

Algo parecido se puede observar también en algunas relaciones de pareja o relaciones con los hijos: existe un vínculo que podríamos llamar *fusional*. Entonces, ahí, un modo de autoafirmarse como individuo es a través del *no* y del *sí*, de llevar siempre la contraria al otro.

## LA VIVENCIA DE COMPLETITUD

Desarrollando a Freud, Lacan viene a decir que el niño, en la fusión, tiene una vivencia de plenitud, de *completitud*, y que luego intenta volver a ese paraíso mediante el ejercicio de una *función de completitud* —tan natural como la función respiratoria, a juicio de Lacan—, sin objeto diferenciado. «Quiéreme, quiéreme, quiéreme», sería esa demanda sin objeto.

Cuando el niño nace, va transitando por el proceso de cierta diferenciación; como ya se vio, en cierto momento tiene que aparecer un tercero, que es la ley (puesta de manifiesto por el padre, por lo que Lacan la llama *la ley del padre*). Ese tercero es el encargado de mostrar al niño que el deseado regreso al paraíso, a la plenitud de la fusión... es imposible. Podríamos decir que el padre —o quien desempeñe ese papel— actúa como *maestro en frustración*.

El estado de fusión es un encuentro absoluto. Freud afirma que, por un lado, el individuo tiende a la regresión —hacia esa fusión, hacia ese *ser uno con su madre* o con su origen—. Y que, por otro lado, busca diferenciarse.

Para Lacan, la aparición de la ley del padre —de ese tercero— implica la aparición del principio de realidad. El mensaje del padre sería: «Tú no puedes regresar al vientre materno, pero desarrollando determinadas condiciones, sí puedes encontrar, en el mundo, ese estado de plenitud, de completitud». Según Lacan, el individuo transforma la función de «vuelta hacia la madre» en una función de completitud orientada hacia algo que realizará en la vida; que realizará el individuo y la especie. Esa función —orientada hacia un objeto externo capaz de completarlo totalmente, llevándolo hasta un hipotético y jamás alcanzable *estado de no necesidad*— sería la que ha posibilitado el desarrollo de las civilizaciones y también de la especie.

El individuo, entonces, en su desarrollo emocional, va experimentando los límites. Las emociones van mostrando cómo se vive el proceso de diferenciación, el reconocimiento de uno mismo, la frustración...

Los animales poseen un código genético. Si sienten ganas de comer carne, lo hacen y se quedan satisfechos. En la especie humana, en cambio, esa función de completitud nos lleva a abrirnos, para dar y recibir. Se va estructurando el objeto que satisface la necesidad: lo reconocemos, tomamos conciencia de que tiene un tiempo de caducidad. Por ejemplo: necesito ser abrazado y, pasado un tiempo, siento rechazo hacia ese abrazo, basta...

En Lacan, esa función de completitud lleva a la persona a tomar conciencia de cómo se estructuran sus necesidades a través de las llamadas *relaciones objetales*.

## EL NACIMIENTO, ANTES Y DESPUÉS

Otto Rank, discípulo de Freud, profundizó teóricamente en lo que denominó «trauma del nacimiento». Está claro que hay una diferencia notable entre existir y desarrollarse dentro del vientre materno unido por el cordón umbilical, y atravesar el canal del parto, salir al exterior y empezar a respirar por uno mismo, diferenciado de la madre.

En su ensayo titulado *Las experiencias del deseo*,<sup>1</sup> el escritor Jesús Ferrero pregunta: «¿Qué puede sentir todo nuevo viviente en el instante mismo de nacer?».

Y responde:

Al principio solo lo que le falta: la envoltura que antes lo cubría, y es la sensación de intemperie la que enciende la primera chispa de conciencia de estar vivo y de la conciencia de ser. [...] Le falta Todo y lo desea Todo, y el Todo va a ser siempre el único límite del deseo, eternamente ansioso por llenar un vacío que no se puede llenar, por conquistar un Todo que quedó atrás. El viviente ha sido expelido de la morada materna y arrojado a una hoguera. [...] Le rodea la negrura integral del universo, en medio de la cual es pura carencia y pura dependencia de los demás.

### *Antes*

Pero para algunos investigadores y clínicos, no es exclusivamente en el parto y en los siguientes siete años de vida donde debemos buscar los traumas determinantes de carácter, neurosis o fijación emocional (términos que en este libro se usan como sinónimos) de un individuo, sino antes, en el periodo prenatal, en las experiencias intrauterinas. Desde tal perspectiva, en el momento de nacer, la persona «ya tendría» un carácter, ya estaría fijada a una determinada emoción, y tal fijación ya determinaría cierta manera de respirar, cierta circulación energética y un grado —muy primario, es cierto— de «qué me digo».

Una de las referencias más destacadas en el terreno de la investigación perinatal la encontramos en Barcelona, representada por el profesor Marc Costa, especialista en Terapia de Integración Psicocorporal (TIP). El profesor Costa trabaja con la hipótesis de que las etapas del desarrollo teorizadas originariamente por Sigmund Freud —situadas en los cinco o seis primeros años de vida— tendrían un claro precedente en las vivencias por las que todo individuo atraviesa dentro del vientre materno durante el embarazo. Por ejemplo, sobre el cuarto mes de gestación, el embrión ya estaría viviendo una primera diferenciación respecto de la madre, una muy primaria individuación. ¿Cómo? Por el desarrollo de la columna vertebral y de los miembros, y por el movimiento —expansión, contracción— mediante el cual empieza a explorar y reconocer el espacio en donde se encuentra, y a reconocerse a sí mismo como cuerpo en ese espacio donde no halla objeto alguno: solo el espacio y él mismo.

Parece digno de observar el hecho de que esto se produzca a partir del cuarto mes, justo cuando por el movimiento del feto la madre lo empieza a reconocer también como otro, como «alguien» que se mueve allí dentro. Podríamos decir que mientras el niño no se mueve la madre sabe que está embarazada, pero «no tiene constancia palpable de una presencia»; en cuanto el feto empieza a moverse, a «dar patadas» —

porque está reconociendo el espacio y los límites del mismo, y reconociéndose a sí mismo en el espacio— la madre también comienza a reconocer que hay otro que la habita.

### *Después*

Con el paso de las semanas, el feto crece, el espacio se reduce y se convierte en un lugar cada vez menos confortable, menos habitable: el bebé se prepara para salir de allí, para nacer. Lo hará —saldrá al mundo— con cierto desarrollo que le permitirá, por ejemplo, mamar.

Para Juan José Albert,<sup>2</sup> —destacado especialista en el estudio y el trabajo con las emociones— es precisamente en ese momento cuando se construye lo que él denomina *subimpulso tierno*, en el que toda la energía se centra en reconocerse, reconocer las propias necesidades y cuidarse a sí mismo.

Después, en la vida adulta, también podemos observar ese *subimpulso tierno* durante la recuperación de enfermedades graves: la persona, en principio, está ajena al otro; toda la energía del organismo físico y psíquico está puesta en su recuperación, dedicada a encontrar una autorregulación.

De igual manera, el bebé —ya fuera del vientre materno— vive una etapa en la que, para él, el otro no existe. El otro —como calor— solo le ayudará a reconocer una autorregulación. Más tarde, cuando el niño ya cuenta con la energía mínima necesaria, vivirá algo similar —pero no idéntico— a lo ya experimentado en el cuarto mes de gestación: movimiento, reconocimiento del espacio... Decimos no idéntico porque ahora, ya fuera del vientre materno, sí hay objetos que cogerá, que se llevará a la boca. Sería ese el momento en que —según Albert— aparece el *subimpulso agresivo*, imprescindible para gestionar la relación con el mundo, los objetos y las personas, dado que su función es satisfacer la necesidad emergente.

El bebé, paulatinamente, va cumpliendo los pasos hacia la autonomía: ponerse en pie y andar por sí mismo —de la misma manera que antes superó los necesarios para atravesar el canal del parto y nacer—. Luego, alrededor de los tres años de edad, llegará algo fundamental en su desarrollo psíquico: el reconocimiento del otro como sujeto en la interacción. La posibilidad de diferenciar entre lo que él siente y lo que siente el otro.

Las expuestas son, sin duda, visiones muy diferentes a las que se tenía hasta el siglo XIX, cuando se consideraba que la vida de la persona empezaba a los siete años, con el uso de la razón, y que en todo el periodo previo éramos como animalitos, diremos desbocados, a los que resultaba preciso domar. Se cuidaba al niño, como también se cuida a los animales, pero se pensaba que el individuo solo empezaría a construirse después de los siete años.

Freud y otros vieron que muchos conflictos emocionales vividos por el individuo en su pubertad —periodo en que se produce una particular movilización energética— están directamente relacionados con las etapas del desarrollo en los siete primeros años

de vida. Es decir, que no surgen de pronto, de la nada; que los distintos conflictos emocionales están vinculados a cómo se ha vivido el embarazo, el nacimiento y los primeros seis o siete años de vida.

Cuando se habla de fijación emocional, fijación corporal, fijación en lo que me digo, se ve que todos tenemos cierto grado de alteración, y que ello deriva de un largo proceso de desarrollo. Como si tuviéramos diversas prehistorias: muscular, energética, respiratoria y de qué me digo.

1. Jesús Ferrero, *Las experiencias del deseo: Eros y misos*, Barcelona, Anagrama, 2009.
2. Juan José Albert, *Ternura y agresividad*, Madrid, Mandala Ediciones, 2009.

## Capítulo III

### Fijación emocional

Lo que define más en profundidad a las emociones es su carácter dinámico, su condición de *existencia en tránsito*. Hablar de emociones es referirse a *tránsitos*, no a *estados*.

Nadie puede estar permanentemente alegre, en un *estado* de alegría; solo existen *situaciones alegres*.

Nadie puede experimentar un *estado* de tristeza; existen *situaciones tristes*, momentos más o menos largos en los que conocemos la tristeza.

Y, de la misma manera, *transitamos* por situaciones en las que reconocemos en nosotros el *miedo* o la *rabia*.

Sin embargo, también es verdad que muchas veces tenemos la sensación de vivir *instalados* —podríamos decir *estancados*— en un *estado emocional* del que no logramos salir: siempre triste, siempre con miedo a todo, siempre con rabia... Una sensación, en fin, de auténtica *fijación emocional*.

## FIJACIÓN Y TRÁNSITO

Estamos ante un *tránsito emocional* cuando a una emoción le sucede otra, y otra, a medida que vamos entrando en contacto con una cosa u otra. Cada «algo» con lo que entramos en contacto nos produce una sensación —agradable, desagradable o neutra—, y nosotros, en cuanto organismo, generamos una respuesta emocional —alegría, tristeza, miedo, etc.— que nos permite orientarnos para actuar: permanezco, huyo, ataco, me acerco, me aparto, retengo, etc.

Mostremos un ejemplo. Estoy durmiendo y un ruido me despierta. Conecto con una vivencia de peligro —miedo—, y pienso: «He dejado sobre el fuego de la cocina una cacerola con comida, debe de estar a punto de estallar». Voy a la cocina y compruebo que en realidad el fuego está apagado, y que no ha pasado nada. He tenido miedo, me he llevado un susto, he gestionado el miedo —levantándome y verificando lo que pasaba en la cocina— y así he logrado entrar en una situación de alivio perfectamente ajustada a las circunstancias.

Si estuviera *fijado* en el miedo y en la vivencia de sentirme *siempre incapaz de hacer las cosas bien*, tal vez —en el mismo supuesto: estoy durmiendo y un ruido me despierta— iría hasta la cocina, vería el fuego apagado, verificaría que no ha pasado nada... pero me diría: «¡Marcelo, así no se puede andar por la vida!». Y de inmediato empezaría a manifestar enfado ante mi propio miedo, me dedicaría a «machacarme», de modo que me fuera imposible recuperar el sueño y el descanso. Ese sería el resultado de estar *fijado* en una vivencia de incapacidad que me mantiene «instalado» entre el miedo y el enfado, entre el enfado y el miedo.

En el primer caso, entonces, se ha visto que *hay un tránsito emocional*: la gestión de la situación lleva a que la *gestalt* se cumpla, para así entrar en otra cosa; en el segundo, apreciamos perfectamente que *no lo hay*.

## FIJACIÓN Y NEUROSIS

Como ya se ha dicho al comienzo de este libro, las emociones básicas han permitido al ser humano orientarse en la interacción con lo interno y con lo externo; por eso, la fijación en alguna de ellas produce desorientación.

La persona fijada en una emoción no está realmente abierta a lo que le está pasando ahora. Carece de la plena capacidad de orientarse —desde la emoción que aparece— para emprender una acción eficaz, ajustada a su necesidad presente. La fijación emocional dificulta —o impide— ver lo que se va desarrollando en el tiempo presente.

Cuando tomamos conciencia de la fijación en que nos hallamos, cuando nos damos cuenta de en qué emoción estamos fijados, podemos centrar nuestra atención en aquello que la emoción fijada no nos está permitiendo o nos dificulta ver.

Es posible reconocer la emoción en la que permanecemos fijados porque nos acompaña durante el día, incluida la noche con su correspondiente actividad onírica. Somos capaces de reconocerla, pues está ahí como música de fondo, como bajo continuo. Y puesto que la emoción es energía, el reconocimiento de la fijación también se puede realizar en lo energético y corporal, mediante la observación de la respiración, de la postura, de tensiones, de contracturas y de dolores musculares, así como de otros desarreglos —digestivos, circulatorios, etc.— que suelen acompañar a dicha fijación.

Lo propio de la neurosis es que la persona se encuentre *fijada* en alguna de las etapas de su desarrollo, y, en consecuencia, también en alguna emoción, que es vivida como *estado*, como *sentir casi permanente*. Cuando interacciona con el mundo —ahora, en su vida de adulto, en los vínculos que establece en el presente— de manera inconsciente ese individuo revive en el plano emocional aquella etapa de su desarrollo en la que se halla fijado.

La fijación emocional está relacionada con lo vincular: la persona trae a la realidad presente su vivencia de cómo ha experimentado cierta relación en el pasado. Lo reproduce ahora, en situaciones —por lo general íntimas— que no tienen nada que ver con las originarias.

Se puede mencionar un ejemplo. A alguien, de pequeño, su madre le daba muy poco espacio para expresarse. Si ahora su pareja o un amigo le niegan también ese espacio, siente —normalmente sin darse cuenta— que está reviviendo esa situación antigua. Con su madre no ha aprendido a decir: «Mira, ahora me siento invadido, y lo que necesito son tres horas para reflexionar a solas sobre lo que me has dicho». En consecuencia, ahora no sabe gestionar cierta situación que demanda tal tipo de respuesta.

Todos tenemos, en el momento de nacer, una energía en potencia —que, podríamos decir, será la que luego, al desarrollarse, nos permitirá *comprender, actuar y amar*—. Cada individuo la desarrollará según haya sido el parto y la calidad del apoyo recibido desde el medio durante los primeros siete años de vida. Cuando en alguna etapa del desarrollo, durante esos primeros años, se ha sufrido la carencia de ese apoyo exterior tan necesario, el individuo experimenta una fijación en dicha etapa.

Si, por ejemplo, durante su primer mes de vida ha vivido un abandono, es más que probable que se halle fijado en ese primer mes, aunque él no recuerde nada de lo

ocurrido en aquella época.

O imaginemos el caso bastante habitual de niños que, por diversas razones, deben pasar sus dos primeros meses en la incubadora. En ese periodo, el bebé debe desarrollar cierta capacidad de autorregulación, y lo puede hacer gracias, exclusivamente, al contacto físico con la madre. Si al estar en la incubadora tal contacto no se produce, esa capacidad no aparece, no se desarrolla. Hasta hace algunos años, esto no se atendía del modo conveniente en las salas de prematuros; ahora, sabedores de cuán necesario es el contacto físico, se facilita y promueve el acceso de las madres o cuidadoras, para que toquen lo máximo posible a sus bebés mientras se ven obligados a permanecer en las incubadoras.

Otro ejemplo de necesidad no atendida —y sus consecuencias— en una etapa mucho más avanzada del desarrollo infantil sería el caso de un pequeño de siete años que se ve en la obligación de cuidar a un hermano de tres mientras sus padres trabajan. Este niño vive, por un lado, una *sobrevaloración* de sus capacidades reales; por otro lado, un *abandono*; y, en tercer lugar, un *abuso*. Tres cosas a la vez. Pasan los años. ¿A qué lo ha llevado, en su actual vida de adulto, la experiencia que se ha comentado? Pues a desconectarse de su propia necesidad, y a estar solo atento a la necesidad del otro. En terapia encontramos muchos *niños adultos* que, en la vida, no saben contar con el otro, sino solo sentir que los demás tienen que contar con él. Y eso porque en cierto momento el sistema no estuvo en función de lo que el pequeño necesitaba para su desarrollo, sino que el niño se tuvo que poner a actuar en función del sistema (en el caso citado, la familia).

Se podrían exponer muchos otros ejemplos relativos a faltas de apoyo en cada una de las etapas del desarrollo. Pero ni es necesario para comprender el tema de la fijación emocional, ni conviene tampoco dar la impresión de que existe una infalible relación causa-efecto, y que establecer el «por qué» exacto es imprescindible para trabajar sobre ella. No hay que olvidar que, en realidad, todos tenemos —en mayor o menor medida— una fijación emocional. O, en otras palabras, nadie recibe desde su nacimiento todo el apoyo que necesita para el desarrollo pleno de su energía potencial.

En consecuencia, cada uno de nosotros manifiesta cierto grado de *desorientación neurótica*. Es decir, todos tenemos lo que en psicología se llama *carácter*: forma adulterada de ver la realidad a partir de cierta pauta emocional y cierto juicio o interpretación de lo que está ocurriendo.

Cada uno de nosotros tiene un carácter, y no por eso es mejor o peor que nadie; el carácter solo muestra que somos humanos, que no somos perfectos.

Por tanto, resulta absurdo hablar de «normalidad»; solo existen particularidades. El carácter es *una forma particular* de sentir, interpretar y vivenciarse a sí mismo y la realidad. Nacemos con un carácter —algunos dicen «nacemos con un temperamento»— y después vamos desarrollándolo. Pero esa forma particular no es una condena, no es una tara: es una potencialidad y un límite del ser humano. Cuando no se es consciente del límite, lo que se agrega es sufrimiento y ceguera: se hace mucho daño a sí mismo y al otro por no reconocer su carácter. Reconocer mi propio carácter equivale a saber que no

soy omnipotente, y que el mundo no me lo debe todo a mí.

El carácter implica una forma de gestión compulsiva e inconsciente. En la medida en que reconocemos nuestro carácter, podemos adecuar nuestro ritmo interno a la interacción con lo externo. Equilibrar esa particularidad, de hecho, es precisamente lo que ha ido facilitando el desarrollo; porque si esa parte no es equilibrada, se camina hacia la destrucción, ya que no vemos al otro y creemos que la nuestra es la única manera de ver las cosas.

Es muy oportuno —al hablar de este tema— hacer referencia a los minuciosos trabajos con recién nacidos que realiza en Barcelona la psicóloga Mercè Leonhard. Tras observar a miles de bebés, afirma:

Todos venimos al mundo no como una página en blanco, sino con un temperamento o tendencia que nos orientará hacia una forma de ser. Después, con eso, se formará el carácter y la personalidad. Existen tres tipos principales, y cada bebé se suele ajustar a uno, o a dos: los *adaptables* (todo les va bien, lo que dice la mamá, la comida, la maestra...); los *observadores o cautelosos* (recelan de lo nuevo, lloran al ir a la guardería, las situaciones desconocidas les alteran el ritmo cardíaco...); y los *activos nerviosos* (explosivos, no paran, propensos a las pataletas...).

Leonhard explica —y esto es, sin duda, lo más interesante— que, según el temperamento o carácter que manifieste, cada individuo necesitará un tipo de atención singular, con vistas a ir creando un equilibrio. Si el niño es hiperactivo, la madre no solo habrá de ayudarlo a equilibrar esa hiperactividad; también tendrá que prepararlo para que después su hijo, al crecer, sepa gestionar por sí mismo su potencia y su carencia. Si es un niño que se desequilibra ante los cambios —ante lo nuevo—, habrá que enseñarle a respetar su propio ritmo interno, a moverse dentro de él, a ir reconociendo que necesita más tiempo que otros para incorporar esas cosas.

En resumen, si no deseamos ser víctimas de nuestro carácter... tenemos que aprender a gestionarlo. Reconocer el carácter, los rasgos de esa singularidad, es el primer paso de tal aprendizaje. La ayuda, el apoyo que los padres puedan dar en esa dirección —excluyendo toda idea de «normalidad» o «perfección»— es fundamental.

## FIJACIÓN Y CUERPO

Del mismo modo que todos tenemos carácter, todos somos físicamente asimétricos. Y ello porque la fijación emocional posee una dimensión física: es algo que tiene lugar en el cuerpo, y se manifiesta por una determinada postura —comprometiendo a músculos, huesos, órganos internos...— y también por cierta manera de respirar.

La estructura física —así como el modo de sentarse, de ponerse de pie y de caminar— derivan de la excesiva utilización de determinados músculos, y el consecuente debilitamiento que ello genera en otros grupos musculares menos usados, menos *habitados* por nuestra conciencia, menos integrados a nuestro funcionamiento general.

Si uniéramos con una línea tres puntos que se encuentran en la planta del pie —uno en la almohadilla del dedo gordo, otro en la del dedo pequeño y el tercero en el talón—, estaríamos trazando el denominado *polígono de sustentación*. Cuando se adopta la postura corporal de pie asentándose en esos tres puntos, la planta adquiere una forma de bóveda, perfectamente alineada con los ejes corporales (sobre todo con el eje de la columna vertebral). En esa postura se puede permanecer bien conectado con la energía del suelo y, al mismo tiempo, tener la vivencia de cierta ingravidez. La persona *se apoya* en el suelo, no *cae* al suelo; recibe la energía a través de la respiración, y está dispuesta para el movimiento sin esfuerzo. Ir hacia esa postura produce un equilibrio, una redistribución energética.

Al contrario, cuando una persona no está bien apoyada en el polígono de sustentación, todo el cuerpo extravía sus ejes; se producen entonces distintas desviaciones en la columna vertebral, así como anteriorizaciones o posteriorizaciones de caderas, piernas y brazos, y las correspondientes compensaciones.

Por todo ello, el trabajo de los ejes del cuerpo y la postura de la columna parte siempre desde abajo, desde el polígono de sustentación. En diafreoterapia, por ejemplo, toda sesión empieza con una lectura de cómo adopta el paciente la postura de pie ese día.

El abordaje de lo emocional desde lo corporal pasa sobre todo por observar la polaridad *tensión-distensión*. La energía —que viene de los órganos internos y de los huesos— se acumulará en determinadas zonas del cuerpo, estructurándose así un sistema de tensiones y distensiones dependiendo de la postura corporal, de las desviaciones de columna, de las anteriorizaciones o posteriorizaciones, etc.

Los músculos son los auxiliares de los huesos; cuando esos auxiliares están descompensados, necesariamente se adoptará una postura descompensada. Y, a la inversa, la postura inadecuada descompensará la musculatura, provocando atrofias y desarrollos excesivos.

En su tendencia natural hacia la salud, el organismo despliega una serie de estrategias para lograr su reequilibrio. Esto también ocurre en el plano corporal. Ejemplo de ello son las variadas, y a veces extrañas, posturas que solemos adoptar durante el sueño profundo. Allí, en ese periodo del día, se pone en marcha un complejo sistema de compensaciones entre lo débil y lo fuerte de nuestro cuerpo, sin el cual nos resultaría imposible descansar. Esas posturas —que tan raras pueden parecernos— tienen la función de restablecer el equilibrio en torno a los ejes.

El músculo más determinante es el diafragma, auténtica frontera que —como toda barrera limítrofe— separa y al mismo tiempo comunica las partes alta y baja del cuerpo, sus dos grandes cavidades. Según el sector de diafragma que utilicemos, se producirá cierto tipo de respiración, se adoptará una postura y quedará establecido determinado funcionamiento pulmonar. Cuando la persona se encuentra en situación de estrés y de cansancio, refuerza —en lo respiratorio y en lo postural— aquellas pautas en las que está fijada.

Por ejemplo, si el individuo tiende a estar con el pecho hundido y la cabeza hacia delante —propio de una energía «depresiva»—, al final de un día con mucho estrés estará más fijado en esa postura y en el tipo de respiración que le caracteriza. Si, en cambio, la tendencia es a agredir —como muestra su postura corporal— en la situación de cansancio o estrés seguirá tal dinámica y agredirá con más potencia.

Y es que la fijación emocional da lugar también a un manejo de la *intensidad* de la carga energética en sus dos formas polares: la *inhibición* y la *aceleración*.

Los elementos de autoayuda que una persona puede usar para equilibrar la carga energética son muchos y variados, todos accesibles —con mayor o menor grado de dificultad— mediante el aprendizaje. En cuanto al trabajo terapéutico con vistas a equilibrar la fijación, necesariamente debe realizarse en tres planos: conciencia de la postura corporal, conciencia de la respiración y conciencia de la dinámica energética interna.

## FIJACIÓN E IDENTIFICACIÓN

Por lo general, tenemos gran dificultad a la hora de tomar conciencia de la fijación en que nos encontramos, porque estamos del todo identificados con la emoción fijada; creemos *ser eso* y, en consecuencia, carecemos de perspectiva.

Por ejemplo, encontramos a un individuo fijado en la tristeza; siempre va con la misma cantinela: «pobrecito de mí...». Siente que no es amado, que nadie lo quiere, y que si en alguna rara ocasión se ha sentido amado... seguro que se trataba de un invento suyo, de una ilusión, porque no puede ser que alguien lo quiera. «¡Qué iluso soy al pensar que me quiere, si a mí nunca nadie me ha amado ni me amará!» El individuo que se expresa de tal modo no reconoce su fijación en la tristeza. Tan solo *cree ser* el que no puede ser querido por nadie. «Yo soy así.»

## FIJACIÓN Y REGRESIÓN

Es oportuno recordar la distinción que Freud hizo entre *fijación* y *regresión*. Ante determinadas situaciones, el individuo hace una regresión a cierta etapa primaria, sin por ello estar fijado a esa etapa.

Por ejemplo, una persona ha tenido un accidente y se ha roto las piernas. No queda inválida, solo está momentáneamente discapacitada. Es muy común que, en esa situación, viva un proceso regresivo. La inmovilidad le obliga a revivir una dependencia muy grande que ha tenido —como todo ser humano— en una etapa temprana de su desarrollo. Eso no significa que el accidentado esté *fijado* en esa etapa.

Lo mismo es observable en rituales realizados con el empleo de determinadas sustancias: se va produciendo un trabajo de conexión con etapas tempranas del desarrollo; se produce una regresión, sin que por ello se tenga una fijación. De modo que se puede tener regresiones, sin por ello estar fijado a la etapa que se regresa.

## FIJACIÓN Y TRAUMA

La fijación emocional es fruto de hechos traumáticos vividos en alguna de las etapas de desarrollo, por lo general entre cero y siete años, aunque hay autores que alargan ese periodo hasta los doce años y, como ya se ha visto, otros datan su inicio antes o durante el nacimiento.

Los llamados *traumas*, en cambio, son fruto de hechos traumáticos vividos *en cualquier momento* de la vida de una persona, a cualquier edad.

De manera genérica, calificamos como *traumática* cierta vivencia —o no vivencia— que un individuo ha tenido en algún momento de su vida, *y no ha podido integrar por completo en su discurso, en su historia, en su conciencia de sí mismo*. El hecho puede haber sido interno o externo, y, como se acaba de puntualizar, puede haber ocurrido en los primeros siete años de vida o en cualquier otro momento posterior.

La fijación emocional determina el carácter, mientras que el hecho traumático no lo hace, incidiendo solo sobre ciertas conductas en circunstancias precisas. La fijación —se podría decir— es superestructural. Otra cosa bien diferente es ese acontecimiento traumático —único o repetido— que no ha sido integrado en el discurso de la persona, y que en el marco terapéutico puede ser abordado como hecho singular.

Observemos el caso de una mujer que sobrevivió a un gravísimo accidente de aviación. No es lícito sacar como conclusión que lo vivido en esas circunstancias ha marcado o modificado su carácter. Sí podemos —en cambio— afirmar que el accidente muestra todavía su huella en la conducta actual de esa mujer. Lo que a ella le ha configurado el carácter es ser la hija de quien es, ser la segunda hija de un matrimonio con tres hijas, etc. Lo otro —el accidente de aviación— la condiciona en la actualidad, pero —poco a poco, gracias a distintas terapias— va integrando esa experiencia traumática y, por tanto, a veces le afecta y a veces no. Cuando pierde conciencia del tema y no puede integrar del todo esa experiencia traumática en el discurso, se ve afectada y vuelve a revivirla.

Es interesante observar que algunas experiencias traumáticas —por el *grosor emocional* de las mismas—, no son digeribles o integrables de un modo fácil; tienen muchos matices, y es comprensible que el trabajo se tenga que ir haciendo poco a poco, a lo largo de la vida.

## INTEGRACIÓN E INTERACCIÓN

Como lo psíquico es social, alcanzar la integración de ese trauma demanda la presencia física de otro ser humano: amigos, terapia, asistencias de carácter religioso, etc. Siempre es el otro quien nos posibilita —a nivel somático, emocional y verbal— la integración de lo sucedido.

Por un lado, esa presencia del otro implica *escucha* de nuestra narración del hecho traumático; el relato permite revivir, articular verbalmente lo sucedido. En el plano somático, ese «volver a vivir» lleva a *movilizar la energía* que de aquel hecho se desprende. En lo emocional, por último, facilita la *expresión* de lo que sentimos ante lo que ha ocurrido o ha ido ocurriendo. El otro ayuda porque nos abre a un intercambio emocional. Gracias a quien nos acoge, integramos lo traumático en nuestro propio discurso.

Ante un trauma, en resumen, solo la presencia física de otro ser humano nos permite manifestar, expresar, reconocer de manera somática la movilización energética, articular, transitar, integrar...

Imaginemos que estamos, por ejemplo, ante un caso de abuso. La víctima, ahora, coge un palo y descarga —no sobre quien lo acompaña, sino sobre un cojín— la rabia que tuvo que tragarse durante la vivencia de abuso. Esa descarga le permite «descongelar» aquel momento: el asco, o el odio, o la rabia, o el placer que sentía. Así, puede ver qué pasó y cómo pasó. La narración —el acto de insertar, mediante el lenguaje, ese hecho en un discurso— permite reconocer un *yo*, un *tú*, un *nosotros*, un *ellos*... bien diferenciados. Gracias a esa función del lenguaje, podemos articularnos como sujetos en una historia. Y es tal articulación la que hace posible una trayectoria emocional y existencial con sentido. Allí, al articularnos en un discurso, la cosa empieza a tomar sentido, a ser *legible*, comprensible desde algún lugar.

El problema del trauma no resuelto es que no se puede articular en el discurso; queda ahí, colgado, siempre actuando en cualquier momento, de un modo inopinado.

## LO INNOMBRABLE

Se habla aquí de la importancia del lenguaje, de lo trascendente que es poder nombrar las cosas para integrarlas; pero no debemos olvidarnos de aquellas cosas que no pueden ser nombradas, que son sentidas, pero no pueden ser nombradas. Es preciso considerarlas; es inevitable entrar, también, en el terreno de lo indecible.

El niño siempre se pregunta y nos pregunta: ¿por qué?

Tras nuestra respuesta, generalmente vuelve a lanzar un ¿por qué?

En ese intercambio, llega un momento en que el pequeño se da cuenta de que hay cosas que, sencillamente, *no pueden ser nombradas*. Pueden ser sentidas, pero no nombradas. Entonces ahí se produce una vivencia del misterio. El gran misterio que es sentir la vida.

Nadie sabe cómo vivirá el nacimiento de un hijo antes de tenerlo; nadie sabe cómo vivirá la muerte del padre hasta que este muere; nadie sabe, antes de enfermar, cómo vivirá la enfermedad.

Existen cursillos que brindan recursos aproximativos para vivir esas experiencias; pero cuando ese momento llega... se da desde algo mucho más *sentido* que pensado.

En lo psíquico estamos en algo muy complejo: hay una parte de la vida —de lo que subyace a ella— que nos mueve y nos conmueve.

Poco a poco, en el desarrollo de la especie, vamos encontrando palabras para el sentir, palabras que nos permiten ir guiándonos. Pero queda claro que nombrar algo no implica sentirlo. ¿Cómo vivo el amor? ¿Cómo interacciono con el otro cuando amo u odio?

Son cosas que no se pueden pesar, no se pueden medir. Sin embargo, incluso ante lo innombrable, el lenguaje nos proporciona referentes, claves de acceso a la toma de conciencia individual. Porque —gracias a la posibilidad de articular el *yo*, el *tú*, el *nosotros*, el *vosotros*, etc.— nos permite posicionarnos, vernos en la interacción, distinguir cómo *yo* lo transito, cómo *yo* lo reconozco.

En otras palabras, aunque hablemos de aquello que no se puede decir, de aquello que no se puede nombrar, sí se puede ver y decir, y así reconocer *quién lo está experimentando*.

Determinar *quién* está experimentando lo indecible en un momento dado... ya ayuda. Reconocer quién es el que está experimentando eso —que es del orden del misterio y que no se deja nombrar— y hacerlo delante de otro, ya es sanador. Porque deja de ser una experiencia indiferenciada. Porque pasa a ser la experiencia de alguien —que probablemente no la entiende y no la sabe nombrar, no la sabe relatar— que la reconoce en tanto experiencia singular vivida por él en la interacción con otro.

Ese fenómeno de reconocimiento, de toma de conciencia, de «darme cuenta de que estoy experimentando algo que no puedo nombrar», ya proporciona una especie de sustentación existencial.

## TIPOS DE FIJACIÓN

Es habitual distinguir dos tipos de fijación emocional: una relativa a la *gestión* de emociones a las que estamos conectados y otra referente a *la emoción que utilizamos* para interaccionar con el otro.

Por ejemplo, en cierta situación siento miedo; sin embargo, demuestro rabia, para producir miedo en el otro. Pero yo no tengo rabia, lo que tengo es miedo.

O bien en cierta situación siento erotismo, pero para acercarme al otro... utilizo la ternura.

O en cierta situación me siento tierno, pero manifiesto tristeza para que el otro me acoja. No estoy triste, lo que deseo es ser acogido, y he aprendido que mostrando tristeza... lo consigo.

La fijación puede, entonces, estar relacionada con la gestión o con una emoción a la que estoy conectado. En otras palabras, un individuo puede estar fijado a una emoción en cuanto al sentir, o en cuanto a herramienta de interacción (es decir, se relaciona siempre desde ahí, desde esa emoción, porque sabe que así consigue lo que quiere; puede mostrar mucho cierta emoción que no siente; solo la está instrumentalizando para interaccionar). Son formas aprendidas en la infancia.

A veces se sabe en qué emoción se está y se la utiliza para interaccionar. Existe una *estrategia emocional* de interacción. Por un lado, está la emoción —fijada o no— referida al presente, a lo que está ocurriendo, a la situación; y, por otro lado, está la emoción con la que voy a gestionar. No necesariamente es la misma. En esto vemos de manera clara dos planos: el del *darme cuenta* y el de *gestionar* eso de lo que me doy cuenta. Por ejemplo, yo me siento invadido por alguien. En la vivencia de invasión tengo la reacción de sacarme al otro de encima. Puedo aprender a gestionar esa vivencia de invasión: la puedo gestionar propinándole un empujón con rabia, enfadándome con esa persona que me invade; o puedo jugar a que tengo mucho miedo, un miedo abstracto; culpabilizo al otro de cosas que no tienen que ver con mi vivencia de invasión.

También puede que en esa vivencia de invasión —desde la prudencia, sin hacer daño al otro— le manifieste lo siguiente: «Mira, cuando tú me preguntas cómo era mi madre, para mí eso representa entrar en una intimidad muy grande, y entonces me siento presionado». Es otra manera de gestionar el hecho de sentirse invadido.

## FIJACIÓN Y JUICIO

El estado emocional fijado siempre aparece unido a un *juicio*: lo que me digo y lo que interpreto. No sabemos si el juicio está antes que la emoción, o esta antes que el juicio, pero sí que siempre aparecen juntos. Por eso, la característica principal de la fijación emocional es que *nos hace ver el mundo de una determinada manera*. Condiciona profundamente nuestra forma habitual de ver el mundo, y —puesto que somos parte de él— determina también, en consecuencia, el modo habitual de vernos a nosotros mismos. Es, podríamos decir, lo que impregna nuestro punto de vista. Así, la víctima se ve siempre víctima, y cuando no se ve víctima... considera que todo lo que ha visto es un engaño. Los que están en el erotismo llevarán todo al plano de lo erótico.

La fijación emocional tiene un carácter absoluto; en ese dominio no existen los matices. Por eso, a veces —aunque pueda ser dolorosa—, proporciona mucha seguridad. De ahí, *de lo que proporciona*, se deriva también la dificultad de soltarla.

El juicio es una interpretación de la realidad —a partir de hechos pasados que condicionan nuestro posicionamiento en el presente y nuestra visión del futuro— elevada ahora al plano del absoluto.

Por ejemplo, tengo un amigo con el que me he encontrado 40 veces, y siempre ha llegado tarde. El juicio absoluto que formulo en el presente es: «Llegará tarde hoy, y mañana, y en el futuro. Si me asocio con él para montar una empresa, debo saber que siempre llegará dos horas tarde». Eso es un juicio absoluto. No tengo en cuenta que el otro puede cambiar, o que la circunstancia que le hace llegar tarde puede cambiar. Tal vez ese amigo un día cambie, por lo que fuera, no lo sé.

También se podría mencionar el caso de una persona que tiene como emoción de fondo la molestia, que le lleva a separarse un poco del otro. Entonces, si alguien lo abraza con fuerza... se siente invadido. Sus palabras no dichas serían: «Yo no necesito que me abrace nadie, porque me invaden, y ya me invadió demasiado mi madre en el pasado. No necesito contacto. Y si en alguna circunstancia lo he necesitado... seguro que fue por mi debilidad. Entonces, tengo que aprender a necesitar menos a los demás».

## PROTEGER, DAR, RECIBIR

No necesariamente mostramos más la emoción en la que estamos fijados. Tampoco, cuando mostramos más una de las cuatro, significa que esa es aquella en la que estamos fijados.

Para entender esto es preciso tener en cuenta que en toda experiencia emocional — fijada o no fijada—, uno busca *proteger* algo, *dar* algo y *recibir* algo.

En el ejemplo anterior he partido de un elemento real mío: yo (Marcelo) estoy muy fijado en la molestia o en la rabia. Por lo general no parezco ni rabioso ni molesto; e incluso a medida que me siento más molesto o más rabioso... me vuelvo más diplomático, lo disimulo muy bien. Pero eso no significa que deje de sentir molestia: trabaja por dentro, como una carcoma.

Con esto se indica que no siempre mostramos más aquella emoción en la que estamos fijados. Yo muestro la molestia a mi mujer y a mi hija, tal vez a algún amigo; al resto... se la oculto con cuidado. De modo que ciertas emociones son vividas muy profundamente y, sin embargo, no se muestran.

Ahora, tomando conciencia, me pregunto: ¿qué *logro* no mostrándola, y qué *evito* no mostrándola?

En mi caso, cuando siento la situación peligrosa, evito que se arme un conflicto más grande, y que la emprendamos a golpes. Al no mostrar la molestia, lo que logro es no tener un conflicto directo.

¿Qué *pierdo*? Mostrar que la molestia es algo que me hace daño. No la molestia que específicamente me produce esa persona en concreto, sino la gran dificultad que tengo, lo mucho que a mí me cuesta gestionar la molestia en general. A medida que voy aprendiendo a mostrar la molestia —no es necesario inundarme de mal humor para hacerlo—, siento que el otro no me abandona, que puedo incluso mantener una discusión con él sin que eso signifique un gran peligro para ninguno de los dos.

## FIJACIÓN Y PUNTO DE VISTA

Como ya se ha dicho, la fijación emocional nos proporciona un punto de vista que confirma la visión que ya tenemos de la realidad.

A los hechos que *no* corroboran esa visión de fondo los consideramos fantasías, no les damos crédito.

Por ejemplo, alguien de fondo tiene: «¿Me quieren o no me quieren?». Cuando alguien le quiere y se lo demuestra, su vivencia es: «¡Soy una maravilla!». Cuando alguien no le quiere, es: «¡No soy digno de amor!».

Como se verá más tarde, en toda cultura hay una *emoción negada* (cuando hablamos de cultura nos referimos a cultura familiar, religiosa, de pueblo, de naciones...). Esta negación de la emoción impide reconocerla. Y, en consecuencia, tampoco es posible gestionarla.

Siempre, por existir una emoción negada, aparecerá otra llamada *emoción sustitutiva*.

Es algo cultural. Ya hemos visto que aprendemos a interaccionar lo emocional entre seres humanos, por lo general en la familia. Aunque el hijo tiene tanto una madre como un padre, no necesariamente ambos comparten una gestión igual o similar de lo emocional. Si los mensajes no son homogéneos, el niño recibirá de ambas partes.

Pero —como se observó al hablar de lo perinatal— el individuo ya nace con un carácter, con una fijación mental, emocional y corporal. En este sentido, podríamos decir que somos *más hijos de la madre que del padre*. Todos venimos de una mujer, y hemos hecho la diferenciación respecto de ella, no respecto de un hombre. El hombre ha aparecido después.

## LA EMOCIÓN NEGADA

Las cuatro emociones básicas son universales y, como hemos visto, han permitido el desarrollo de la especie. Miedo, rabia, tristeza y alegría —más la vivencia de fuerza/debilidad— están presentes en todos los seres humanos, en todas las culturas. Es como el lenguaje: universal, aunque posea diferentes manifestaciones.

En mis ya muchos años de terapeuta —a través de la práctica clínica, de las distintas formaciones que he recibido y dado y de textos que he leído—, he podido comprobar que una característica común a las distintas etapas históricas, civilizaciones y culturas ha sido *negar alguna de las emociones*.

La *emoción negada* es una emoción que *no existe, no debe existir* dentro de un marco cultural determinado. Tal «inexistencia» se traduce, como es comprensible, en la inoperancia de los individuos cuando ocurre algo que implica a esa emoción.

Simultáneamente, la misma cultura que niega una emoción sobrevalora otra, que se erige en *emoción sustitutiva*.

Por ejemplo, en ciertas familias se da gran valor a la tenacidad, al esfuerzo. La debilidad y la tristeza —en cambio— son consideradas algo así como «pérdidas de tiempo», emociones «propias de gente que no trabaja, que no tiene empuje ni garra».

La emoción negada hará que el niño, desde pequeño, aprenda a anesthesiarse ante ella, a disociarse de ella.

Imaginemos a un niño que cuando está con *rabia* —y la manifiesta— es castigado por su madre y obligado a permanecer encerrado en un cuarto oscuro. A la quinta vez que lo envían a ese cuarto de castigo se tranquiliza con rapidez. Pero lo hace desde el *miedo*, insensibilizándose a lo que en realidad le está ocurriendo. Ha aprendido a anesthesiarse, a disociarse de la *rabia*; todo su organismo ha aprendido a dar una respuesta de contracción y frío ante una situación que, en realidad, le está provocando calor y dilatación.

¿Por qué en cada cultura se niega una determinada emoción? Parece que —de manera inevitable— el objetivo de desarrollo grupal implica que una emoción no se desarrolle. Esto equivale a decir que cada cultura tiene su neurosis particular, que le ha hecho desarrollar algunos aspectos en detrimento de otros. Así, tendrán que ser las generaciones posteriores quienes se ocupen de desarrollar esos aspectos negados en el pasado.

Por ejemplo, en la época victoriana —siglo XIX—, en el mundo anglosajón y su enorme área de influencia, la *razón* se impuso como herramienta para controlar, manejar o gestionar las emociones. En ese ámbito cultural, se entendió que si el ser humano se mostraba capaz de controlar sus impulsos y de mantenerse razonable en cualquier circunstancia, estaba facilitando el desarrollo de la especie.

Al amparo de esa idea —por ejemplo—, todo lo que directa o indirectamente podía hacer referencia al sexo se tapaba, ocultaba, disimulaba. Hasta el punto de que resultaba impensable fabricar una mesa cuyas patas pudieran evocar lo fálico, o utilizar un ornamento arquitectónico que sugiriera formas femeninas. Si encontraban que las patas de una mesa ya existente tenían una forma con cierta connotación sexual, se imponía la norma de taparla con un mantel que llegara hasta el suelo.

A mediados del siglo xx, con la aparición del hippismo, es posible observar exactamente lo opuesto: los jóvenes reivindicaron el derecho y la conveniencia de mostrarse desnudos. El erotismo, la ternura y la curiosidad se vivieron de manera franca y abierta, como algo capaz de propiciar la *salud* de los individuos. Y la salud ya no vista como la cura de algo, sino como la posibilidad de desarrollo en un ámbito carente de control.

El típico caballero inglés de la época victoriana y el hippy de los sesenta pueden ser vistos como estereotipos o polaridades: la cultura victoriana —mediante el orden y la razón— permitió un notable desarrollo en ciertos aspectos, y la cultura hippy —de la que solo quedan vagos vestigios— posibilitó una valorización y reivindicación de los impulsos. Con el tiempo, se advierte que más tarde se buscó un equilibrio, recorriendo un *camino medio*.

La *emoción fijada* —que el individuo va llevando durante todo el día como una musiquilla de fondo, como un bajo continuo, y que determinada situación nos hace actualizar— está directamente relacionada (en la cultura en la que uno ha nacido y se ha desarrollado), con la *emoción negada* por ese contexto cultural, sobre todo el familiar.

Esa emoción fijada —como ya se ha dicho— es el complemento de una emoción que uno no sabe gestionar, por permanecer negada.

Un último ejemplo. Imaginemos que cuando yo era pequeño, mi madre me dejaba solo; yo estaba triste, me asustaba, tenía miedo. Entonces, cuando me venía la tristeza, para no sentirme solo montaba un gran escándalo. En ese momento, mi madre se acercaba, acudía, me atendía.

## FIJACIÓN O ESPONTANEIDAD

Tras describir la fijación emocional se puede concluir que es justo lo contrario a la espontaneidad. Sin embargo, no siempre la falta de espontaneidad debe ser atribuida a una fijación emocional. Así tenemos, por ejemplo, a los reyes y reinas, que por su función en el Estado no se pueden permitir el «lujo» de la espontaneidad, o al menos no la pueden dejar traslucir hacia el exterior; deben mostrarse siempre impecables.

Otro ejemplo sería el de alguien que se dedica profesionalmente a las relaciones públicas: de él se espera que se muestre afable, no agresivo.

Y algo parecido —aunque de signo contrario— ocurre con quien se encarga de la seguridad en la puerta de una discoteca: se espera que oculte su lado afable y solo exteriorice el aspecto intimidatorio.

No podemos decir de ellos que están fijados en la emoción que muestran siempre en sus trabajos; es el rol que cumplen el que determina esa actitud. Esos roles sociales tienen, a su manera, ciertas funciones para el desarrollo de un sistema; encarnar roles es parte de la convivencia social.

Algunas personas tienen una confusión muy grande y se exigen continuar en su casa con el mismo rol que muestran en el terreno profesional. Imaginemos a un terapeuta que se propusiera ser el terapeuta de su hijo, de algún familiar o amigo...

El terapeuta debe mostrar cierta acogida emocional para con el paciente, que no es la natural que tendrá tras salir de su consulta y abandonar su rol.

Otra manera de actuar que no es lícito atribuir a una fijación es aquella en la que el individuo, para no desarrollar determinados aspectos suyos —porque no quiere o no puede—, se sitúa como ajeno a determinada emoción. A mí, por ejemplo, no me gusta nada lo relativo al papeleo; no me gusta y no quiero hacerlo; ya dejé mi antigua profesión de abogado. Entonces, cuando estoy con mi mujer, para todo lo relativo a la declaración de la renta yo «no entiendo» o, mejor dicho, no quiero entender. En consecuencia, no puedo, y por eso se ocupa mi mujer. Aquí pongo al otro en el lugar del que sabe, porque yo no puedo, no quiero, no sé.

# Capítulo IV

## Dinámica y tránsito emocional

## DUALIDAD Y POLARIDAD

Para una cabal comprensión de las dinámicas que van estableciendo los tránsitos emocionales es preciso, ante todo, diferenciar los conceptos de *polaridad* y *dualidad*. Y lo es porque en nuestra cultura —influenciada por el pensamiento griego y los dogmas de la Iglesia católica— estamos excesivamente aferrados al paradigma de *dualidad*. Lo usamos casi en exclusiva. Nos cuesta concebir las cosas desde otro punto de vista, y las consecuencias no son banales.

Sintetizando mucho, se podría decir que desde la concepción dualista se afirma lo siguiente: *existe lo Uno* (o, en otras palabras, existe lo absoluto en el plano de la experiencia). Y de ello se deriva que, para alcanzarlo —para lograr ese Uno, ese absoluto en la experiencia—, es preciso *eliminar* todo aquello que represente un obstáculo.

El mensaje —nítido, nada subyacente— es este: cabe la posibilidad de que algún día, por algún medio, ese obstáculo desaparezca. Es posible que la dualidad encuentre su fin y, entonces, se pueda conseguir la unidad.

Así, por ejemplo, se plantea como posible y alcanzable «un estado de felicidad» (continuo, definitivo, absoluto), lo que cabría traducir como: «un día puedes alcanzar el cielo y permanecer allí instalado para siempre».

Todo lo que nos separa de esa felicidad definitiva —de ese cielo prometido— representaría, en tal caso, *un obstáculo que debería ser eliminado* a través de los medios que se consideren más adecuados.

Pero las emociones se mueven en espiral, son *tránsitos*; en consecuencia, es imposible transformarlas en *estados*. De hecho, la pretensión de convertir en *estado* algo que por definición es dinámico vuelve rígido a ese algo y, como se ha dicho, supone que previamente se hayan eliminado los obstáculos mediante alguno de los dos caminos conocidos: la *conducta heroica* —autosacrificio, inmolación— o la *guerra* —acabar con el obstáculo a cualquier precio.

Un ejemplo de *heroísmo* sería el siguiente: para estar bien con mi mujer y no enfadarme con ella todos los días me doy duchas heladas. Evidentemente, de ese modo no gestiono la dificultad en la relación; tan solo intento *eliminar* —en mí— las manifestaciones de la gran dificultad que encuentro en la relación.

Como ejemplo de *guerra* se puede mencionar: me enfado una y otra vez con mi mujer, confiando en que, a fuerza de generar conflictos entre ambos, a fuerza de peleas, un buen día ella deje de ser tan molesta, porque creo posible que la dificultad desaparezca.

Cuanto más se entra en la dualidad —y, por tanto, menos en el reconocimiento de la polaridad— con más claridad también aparecerá la idea de que algo «está ocurriendo» y me afecta: algo autónomo que me llega de no sé dónde, algo que «no soy yo».

Por ejemplo, yo no tengo rabia (porque tengo negada la rabia y la molestia). Son los demás quienes me la producen. Entonces, cuando me exalto, «no soy yo» el que se está exaltando, sino que hay algo que me posee, que me hace perder el control.

En la medida en que la polaridad no está integrada como tal —sino como dualidad—,

uno tiene que vencer a otro. A continuación se menciona un ejemplo autobiográfico que puede aclarar bien lo que se ha comentado acerca de las polaridades.

Tuve la primera vivencia de polaridad cuando era muy pequeño, a los tres o cuatro años, precisamente en la época en que los niños permanecen instalados en la dualidad, no en la polaridad: «buenos y malos», «todo o nada», etc.

A esa edad, yo no quería ser niño, sino que deseaba ser niña. ¿Cómo gestionaron mis padres esa situación? Por un lado, prohibiéndome jugar con muñecas y vestirme de mujer. Pero yo no acataba esa prohibición y jugaba a escondidas.

El mensaje que ellos me daban era: «Marcelo, serás muy desgraciado», o «Serás maricón y nadie quiere a los maricones; por tanto, el juego en el que estás es peligroso y tienes que encontrar una manera de salir de ese juego».

La prohibición no se cumplía a rajatabla. Ahora que lo observo en perspectiva, compruebo que si se hubiera cumplido de manera estricta, me habrían escondido todas las muñecas y la ropa.

Cuando me descubría vistiéndome de mujer, mi madre me decía enojada: «Marcelo, tienes que aprender a no jugar a eso».

Yo, entonces, gestioné el impulso de ser mujer, a partir de considerar la imposibilidad social de que ese impulso se plasmara. Con la amenaza del rechazo en tanto sentido de realidad, no como un revólver en el pecho.

A mí, en perspectiva, eso me permitió integrar justamente el mundo del impulso y el del orden social —polaridad fundamental que encontramos en el camino hacia el establecimiento de vínculos—. Ese proceso consistió en integrar algo que no era posible en cierto nivel, atendiendo de manera simultánea a un impulso mío. No pretendí romperlo. Entré a vivir la polaridad, y la he resuelto a lo largo del tiempo, integrando desde la polaridad, no desde la dualidad.

Tal vez habría sido otra cosa muy distinta si mi padre me hubiera dicho: «Eres malo por sentir eso», lo cual es muy diferente a decir: «Esto, dentro de cierta sociedad, no te conviene».

### *Fuerza/debilidad*

Para referirnos más en detalle a la polaridad tomemos como ejemplo la polaridad *fuerza/debilidad*, cuyo punto medio es la *vulnerabilidad*.

No elegimos esta polaridad al azar, sino porque todos nosotros, a lo largo del día, vamos conectando constantemente con vivencias de *fuerza*, de *debilidad* y de *vulnerabilidad* (que es una mezcla de fuerza y debilidad).

En la medida en que nos acercamos a la vulnerabilidad logramos transitar mejor por la fuerza y también por la debilidad.

Si una persona se identifica con: «me siento fuerte cuando hago bien las cosas», cada vez que no haga algo bien se sentirá débil. Cuando le cuesta hacer lo que está haciendo, conecta con la vulnerabilidad.

Cuando transita entre el «sentir» y el «no sentir», conecta con la vulnerabilidad.

Por último, si un individuo está instalado en la creencia de que «existe la verdad»,

cuando siente que en lo que está viviendo reconoce la verdad, conecta con la fuerza; cuando siente que no reconoce la verdad, se siente débil. Cuando está entre la verdad y lo que no es verdadero, en esa incertidumbre conecta con la vulnerabilidad.

Entonces, el poder o el no poder están relacionados con la vivencia específica que cada persona tiene:

«En este momento *hago*», entonces tengo la vivencia de fuerza.

«En este momento *siento*», entonces tengo la vivencia de fuerza.

«En este momento *sé cómo es y estoy cumpliendo determinada norma*», entonces tengo la vivencia de fuerza.

Si no *hago*, no *siento*, etc., tengo la sensación de que «no existo».

Vivo con debilidad, y generalmente como no existencia —una muy débil o inexistente conciencia del ser—, la ausencia de lo que me identifica en esos tres niveles.

### *Alegría/tristeza - miedo/rabia*

En cuanto a las cuatro emociones básicas, es posible observar que la *alegría* y la *tristeza* también constituyen una polaridad, cuyo punto intermedio es la *serenidad*. En una imaginaria escala de 10, del 0 al 5 estamos en la *tristeza*; del 5 al 10, en la *alegría*, y el punto medio es la *serenidad*.

Ese punto medio —y esto resulta importantísimo para la gestión emocional— es el que permite *transitar* por la emoción. La *serenidad* permite tomar conciencia y gestionar tanto la *alegría* como la *tristeza*.

El *miedo* y la *rabia* constituirían, asimismo, otra polaridad, cuyo punto medio es la *prudencia*. Desde la *prudencia* se podría reconocer y gestionar tanto el *miedo* como la *rabia*.

## POLARIDADES EN LA DIMENSIÓN SOCIAL

Nacemos en un espacio determinado. Nadie ha logrado desarrollarse aislado en el bosque. Por eso podemos afirmar que las emociones se desarrollan en el seno de sistemas, y que el devenir psíquico es social. Las emociones demuestran la dimensión social del hombre. Jung fue, con mucha probabilidad, el primero en hablar francamente de que lo psíquico es social mientras que la conciencia es individual, concibiendo así no una relación de dualidad sino de polaridad.

Yo, en todo caso, descubrí estos conceptos teóricos a través de Jung cuando tenía 19 o 20 años, y fui muy sensible y receptivo a estos argumentos, porque tengo una parte muy introvertida. Desde la dualidad de la que venía, el cuestionamiento era obvio: ¿cómo quitarme mi parte introvertida —ese gran obstáculo—? ¿Cómo eliminar esa parte mía?

En cambio, esa manera diferente de ver las cosas —como *polaridades*— me ofrecía una respuesta muy nutricia: tal vez —pensé— en lugar de pretender eliminar de raíz mi introversión como si fuera una mala hierba, resulte más viable desarrollar un poco mi parte social. Porque si pretendo ser solo extrovertido, muy volcado hacia el exterior todo el día, me resultará difícilísimo y entraré en un constante e insoportable estado de tensión.

Jung explicó que lo psíquico individual se desarrolla a través de arquetipos, y que estos son sociales. Pongamos, por ejemplo, la figura del padre. Desde el momento en que el psiquismo humano construyó una referencia de padre, se ha ido desarrollando a través de ese arquetipo.

El arquetipo padre —el amor condicionado, para decirlo en pocas palabras— puede tenerlo una mujer o un hombre, ya que no es una cuestión de sexo; lo mismo que ocurre con el arquetipo madre —amor incondicional: primero tú y después yo.

Esos dos arquetipos muestran que nos desarrollamos psíquicamente a través de relaciones, y que estas se van recreando y desarrollando dentro de una vida —en interacción con otras vidas y otras generaciones— y que la conciencia es individual. O sea, que el ser humano ha creado —como parte de su vida psíquica— arquetipos o mitos que permiten desarrollar y dar trascendencia a manifestaciones individuales. Esos mitos se encarnan, de forma imperfecta y limitada, en determinadas personas.

Yo luego volví a ver la diferencia entre polaridad y dualidad en la Gestalt.

Y, por último, la encontré también en el zen: «Al pensamiento o a la emoción no te apegues ni los rechaces».

## LA VISIÓN SISTÉMICA

Resumiendo, es posible decir que desde una perspectiva sistémica se considera que todo sistema tiende a perpetuarse, y que en todo sistema conviven dos fuerzas: una originada en la necesidad del individuo de *individualizarse*, y otra surgida de su necesidad de *pertenecer a*.

En el juego entre ambas fuerzas —el mundo de los *impulsos* y el de la *socialización*—, nunca se llega a un encuentro total. Es decir, estamos en una vivencia *polar* y no *dual*. No hay ningún obstáculo que eliminar y sí mucho que integrar.

En la visión dualista —como ya se ha dicho— subyace, en cambio, siempre la fantasía de que, un día, entre el individuo y la comunidad se producirá «el gran y definitivo encuentro». Según sea la manera de propugnar ese encuentro —ideal, de fantasía, jamás alcanzable en la realidad—, se irá hacia la destrucción del otro o la autoinmolación, que son los dos extremos.

Vivir implica momentos, instantes, de una necesidad satisfecha. Pero en la gestión de la necesidad hay una vivencia de conflicto. Esto es como decir que en lo emocional hay una dinámica de conflicto, y que eso es parte de la vida misma. Desde el momento en que yo reconozco en mí una necesidad, la gestión emocional me llevará al equilibrio, derivado de la satisfacción de esa necesidad. Por ejemplo, si siento necesidad de ternura, de erotismo, de curiosidad, etc., deberé hacer todo un reconocimiento interno y una gestión externa para satisfacerla. Esa satisfacción tendrá «un nombre y apellido», porque me ha llevado a relacionarme con alguien, con una persona en concreto.

Por su dimensión social, entonces, lo psíquico se desarrolla dentro de determinados sistemas; el sistema plasma al individuo y este al sistema. El medio modifica al individuo y este al medio. Es una dialéctica.

Pero no se debe olvidar que todo sistema tiende a la autoconservación. Y ese objetivo, en ciertos momentos, puede ir en contra o a favor de lo que un individuo en particular necesita. Hay, pues, dos fuerzas —la necesidad individual y la colectiva— que no necesariamente se van a fusionar. Ahí se encuentra, pues, otra importantísima *polaridad* que solo cabe gestionar como tal mediante la búsqueda de equilibrio y de integración.

El individuo, para atenderse a sí mismo de la manera adecuada, debe tener en cuenta a la colectividad en la que está. Y, llegado el caso, para desarrollar algún aspecto propio o gestionar una necesidad concreta, incluso tal vez deba cambiar de colectividad, si aquella en la que está se lo impide. Esto permite también el desarrollo de la especie; porque cuando en una comunidad no se atiende a lo nuevo —o por hacerlo no se respeta a esa comunidad—, una parte de su vivencia de sistema llevará a la disolución y a la muerte.

La supervivencia del sistema pasa, necesariamente, por el desarrollo de la especie. Y lo mismo se aplica al individuo. Si no atiende esa parte suya que necesita desarrollar con otro —en esta o en otra comunidad—, se producirá su anulación en cuanto individuo.

Nos mueven, como se ha dicho, dos fuerzas: una de *individuación* y otra de *pertenencia*. Es lo mismo que vimos respecto de la madre cuando se hablaba de las etapas del desarrollo. Y también se puede observar en la pareja, que se construirá en la constante *tensión* establecida entre una fuerza de individuación y una fuerza de

pertenencia. Se podría decir que esto es lo propio de toda relación social.

En el fondo se está hablando de *cómo se estructuran los impulsos* en la interacción con otro. Si determinado impulso no está permitido dentro de un sistema, ese impulso deberá ser sublimado o gestionado de alguna manera.

La atracción sexual, por ejemplo, demanda gestionar relaciones en las que el individuo pueda compartir esa atracción. Si la atracción sexual es, por ejemplo, homosexual, y nos encontramos en un sistema donde la homosexualidad no está permitida, ¿qué hace el individuo con ese impulso? Tendrá que buscar la manera de gestionarlo.

Observemos otro ejemplo de *polaridad* en nuestra dimensión social. Es sabido que las personas, a medida que nos vamos haciendo mayores, nos volvemos más conservadoras. Y también se sabe que —en cada nueva generación— hay un impulso de cambio. Los individuos de la generación más antigua propenderán a la consolidación y el desarrollo de lo que les ha costado tanto construir. Los de la generación posterior llegarán con ideas nuevas, con formas de ver distintas, y con la voluntad de introducir rápidas modificaciones en lo que está sucediendo.

Si jugamos a la *dualidad*, el conservador se instalará en el poder con la voluntad de que lo suyo no sea cambiado por nadie. Adoptará una actitud que impida el paso a la innovación. El de la generación nueva, en cambio —desde esa misma visión *dualista*— tomará la opción de «las cosas tienen que ser como yo las construya ahora». Por esta vía, como se hace evidente, entraremos en la destrucción.

Todo sistema tiende a la autoconservación, y a veces esta pasa por el sacrificio de algún individuo. Hay, en este terreno, situaciones extremas; por ejemplo, cierta persona es el último descendiente de una familia; si elige no tener descendencia, esa familia desaparecerá. Puede tener hijos o no tenerlos. Si se atiende a sí mismo y no al sistema, está siéndole infiel; comete un acto atentatorio. Transitará por diferentes emociones: tristeza, miedo, enfado, curiosidad, ternura, etc.

Estamos, en suma, ante el gran problema, o podríamos decir también el fantástico desafío para nuestro desarrollo personal: ¿cómo se gestionan las emociones básicas dentro de un sistema?

Por ejemplo, un individuo casado se enamora de una persona que no es ni su mujer ni su marido; desde el momento en que se está permitiendo vivir eso, realiza un acto atentatorio contra el sistema. Si respeta al sistema, ¿qué hace con el impulso y la emoción que siente? ¿Qué le está manifestando el hecho de enamorarse de otra mujer o de otro hombre? ¿Qué está manifestando de su proceso individual?

## CONSTELACIONES

Como se ha visto, desde una perspectiva sistémica, podemos observar una polaridad de no siempre fácil gestión: aquella que existe entre *individuación* y *pertenencia*. Es evidente que el ser humano, al mismo tiempo que se siente impulsado hacia su maduración en cuanto conciencia individual, tiene una vivencia de *pertenencia* al sistema en el que ha nacido y se ha desarrollado, con el consecuente compromiso. Es más, las emociones vividas y el modo de haberlas gestionado se traducen en un compromiso transgeneracional que, según Bert Hellinger, puede remontarse incluso a tres generaciones.

Todo sistema tiende a su perpetuación, y si un individuo no se mueve en el marco señalado por las leyes que el sistema se ha dado para su supervivencia, este —la familia, por ejemplo— lo excluye.

Sin embargo —más allá de ese orden que, en su afán de perdurar, el sistema se da mediante leyes—, existe otro orden más profundo y sutil que trasciende la voluntad de los individuos que lo integran. Bert Hellinger lo denomina «orden del amor», y afirma que atañe no a lo superficial, sino al alma misma del sistema. En consecuencia, en este orden profundo, la exclusión —por el motivo que sea— de ciertos individuos afecta con gravedad a los sistemas.

El trabajo a través de constelaciones —difundido en la actualidad a muchísimos ámbitos como la familia, la empresa, etc.— está orientado precisamente a reintegrar a los miembros excluidos para restablecer el orden del amor que su exclusión ha alterado y, así, restañar las heridas en el plano del alma. Porque mientras no se dé ese paso, el no reconocimiento de un miembro familiar provocará que otros integrantes del sistema asuman la sustitución del ausente, que lo representen, encarnando su destino en vez del propio, con las dolorosas consecuencias que se derivan de algo así.

La pertenencia a ciertos sistemas —como la familia— no se elige. El individuo forma parte de una situación en la que, en algún momento, se produjo el encuentro de dos personas —más allá de que entre ellos se llevaran bien o mal—. Agradecer a los padres que nos hayan dado la vida conlleva reconocer la existencia de algo que nos trasciende, que nos ha sido dado y que nosotros pasaremos a una nueva generación.

Estamos determinando, claramente, dos planos: los padres, mediante ese encuentro biológico, nos dan el Ser en el plano de lo trascendente. Puede que esos mismos padres —en el plano de la experiencia, de lo inmanente— hayan sido personas criticables o adorables, aunque esto no cambia nada. Criticables o adorables, nos han dado el Ser, y a esos padres —en el plano espiritual— los necesitamos *reconocer, aceptar y agradecer*.

Pero, atención, agradecer y aceptar que nos han transmitido lo más valioso —la vida, con todo lo que ello implica de potencial para el desarrollo individual y de la especie— no significa consentir que —por ejemplo— nos hayan pegado, abandonado o que hayan abusado de nosotros. Es preciso diferenciar muy bien ambos planos.

Si hoy estamos vivos y podemos hacer tal diferenciación de planos es porque alguien —que no ha sido tal vez ni nuestro padre ni nuestra madre— nos atendió, nos alivió el dolor y nos recogió. También a ese «alguien» debemos dar las gracias. Es tan valioso lo

recibido biológicamente como lo que nos han dado quienes nos atendieron, pues sin ellos no estaríamos aquí. Ver esto nos puede permitir reconocer y aprender aspectos tan importantes de la vida como *dejarse cuidar y cuidar al otro; acompañar y dejarse acompañar*.

En todo sistema y en toda persona —más allá del sistema que le haya tocado vivir—, reconocer cómo se da esa dinámica rica en imperfecciones nos conducirá hasta un agradecimiento.

Por ejemplo, si he sido abandonado en un orfanato, tengo que agradecer que me atendieran; tal vez no me hayan dado un cariño diferenciado, porque el sistema del orfanato no puede atender con eficacia a la individualidad. Pero eso no lo hace menos merecedor de agradecimiento. Reconocer lo que sí he recibido del orfanato y lo que este no me ha podido dar, agradecer lo que sí me dieron, etc., me permitirá reconocer en mí mismo elementos tan importantes como el *límite* y la *potencia*. Aprenderé, así, que ni soy omnipotente, ni soy incapaz de todo en la vida.

A lo largo de nuestra existencia cualquier individuo tiene la oportunidad de percibir que *no estamos completos*, que necesitamos desarrollarnos en otro nivel, en otro plano. ¿Cómo, desde dónde admitir y poner cada cosa en su sitio?

Volviendo al ejemplo: lo que sí he recibido del orfanato y lo que este no me ha podido dar. ¿Cómo y desde dónde agradecer lo que sí me dieron? ¿Cómo ver qué es lo que gestiono y de qué manera? Pues... desde el amor. Si niego lo que me dieron —o me invento que he recibido lo que en verdad no me dieron—, me pongo o en una deuda o en un rencor que me dificulta gestionar mi sensación de no completitud, y eso me impide desarrollarme.

Poder dialogar y agradecer lo recibido de los padres o del orfanato; poder reconocer lo *no recibido* del padre, de la madre, o del orfanato... evitará adoptar una actitud defensiva ante las distintas situaciones de la vida.

En la medida en que alguien logre reconocer lo que recibió y lo que no, podrá también relacionarse —no solo desde la defensa— con y en el sistema del que forma parte. La constante actitud de defensa impide ver lo recibido; en consecuencia, desde tal actitud tampoco se puede dar las gracias.

Pero cuando solo se ve lo recibido, sin prestar atención a lo *no recibido*, la persona también se está defendiendo de una herida.

A lo largo de toda la vida —porque es trabajo de toda la vida— vamos tomando conciencia de lo que hemos y no hemos recibido en el amor. La sanación demanda entrar poco a poco en ello y recorrer ese camino.

*Razón y emoción*

Seguramente, la característica más notable de las emociones es su volubilidad, su carácter dinámico, su constante e infatigable sucesión.

Este permanente tránsito o cambio es el que —en muchos momentos de la historia del desarrollo humano— ha sido usado, sin embargo, como argumento «en contra» para reducir el valor de la experiencia emocional de los individuos.

La emoción se ha desvalorizado por no ser duradera ni estable, lo cual no deja de resultar paradójico, ya que, como se está viendo, el equilibrio emocional de una persona se basa justo en la gestión de ese incesante tránsito, de esa esencial inestabilidad.

El desarrollo del racionalismo —y también de la medicina, la seguridad social, la filosofía, la psicología, la psiquiatría y, en general, el campo de la ciencia— se funda en esa «desvalorización de lo emocional», porque en un determinado periodo de la historia cultural se impuso la creencia de que la palabra, el concepto —lo que a diario llamamos «lo mental»— trascendía lo emocional, y que para mantener un orden de convivencia social era preciso confiar en la palabra, expresión de un pensamiento racional.

Sin embargo, como ha observado Humberto Maturana, esa separación radical de campos es falsa: actuar desde la emoción no niega la razón. Esta última se apoya en premisas fundamentales cuya aceptación o rechazo, en última instancia, no es racional, sino emocional.

Como se verá en el capítulo dedicado al *miedo*, el hombre —acechado desde dentro por su tendencia natural al exceso, a la exageración— siempre se ha confrontado a la necesidad de establecer sistemas de limitación y control. En otras palabras, sistemas de gestión emocional que hicieran posible la convivencia.

La tendencia a la exageración está originada en el deseo —¡tan humano!— de apropiarse del objeto placentero y de evitar el dolor. Eso se traduce en un deseo de *manipular el futuro* mediante la inteligencia: proyectar y planear situaciones capaces de asegurar un porvenir de no sufrimiento y de goce.

En tal marco se encuadra, por ejemplo, el dominio del fuego, que con el tiempo acabó adoptando la forma de arma, de *capacidad de fuego*, por usar una expresión habitual en la profesión militar. Este dominio otorgó al humano mucho poder sobre las demás especies, pero, al mismo tiempo, acabó convirtiendo al hombre en un ser peligroso para sí y para los demás.

También el dinero —como se sabe— es una forma de poder, de instrumento con el cual asegurarse algo en una proyección futura, no solo en el presente: otorga el poder de comprar lo que se necesita y lo que se puede llegar a precisar algún día.

Dado que en la especie humana cuando alguien tiene poder tiende a someter a otro —para asegurarse un bienestar futuro y ahorrarse el dolor—, surgió la necesidad de implementar reglas y principios de solidaridad que permitieran la gestión de las

emociones en la convivencia.

Así es como —en el afán de evitar el exceso al que somos tan proclives— se llegó a fórmulas para el reparto del poder. Y en este recorrido surgieron los tres poderes —Ejecutivo, Legislativo y Judicial—, el matrimonio civil y otras instituciones acotadas por leyes, donde lo emocional no es lo determinante (pero tampoco está ausente, ya que en toda ley pervive un componente ético, y el vínculo entre lo ético y las emociones parece evidente).

Por el mismo motivo, en las diferentes culturas se ha establecido la mayoría de edad, momento a partir del cual al individuo se le considera capaz de *gestionar sus emociones* y de no dejarse llevar por el primer impulso.

Con idéntico argumento, algunos sistemas jurídicos han determinado que, en ciertas circunstancias, una persona puede ser declarada incapaz.

En ciertos países —no pocos, y sin necesidad de hablar del pasado—, la legislación todavía otorga prioridad al hombre sobre la mujer en variadísimos aspectos de la vida cotidiana, y ello fundado en que a la mujer se la considera inmadura e incapaz de gestionar sus emociones.

Fue un gran avance que en la *polis* griega existiera el llamado *ciudadano*, en situación de igualdad con el otro. Esa cualidad cívica —derivada de considerar al ciudadano capaz de administrar sus emociones— es la que le permitía acceder a la administración de lo público. A la mujer, mientras tanto, se la situaba en el mismo rango que a los niños. Ambos tenían que ser *administrados*, dentro del ámbito familiar, por el ciudadano.

No se trata de temas tan remotos: en muchos países de los llamados «desarrollados», el derecho de la mujer a votar, a elegir y a ser elegida es algo muy reciente. Y aunque la legislación haya evolucionado, en la práctica, los individuos y las sociedades no lo han hecho a la par, con el argumento de que las emociones se dejan arrastrar por el apasionamiento y que la administración de lo público, o lo trascendente, no tiene que ser fruto de una emoción pasajera, sino que debe nacer de una reflexión, de un equilibrio proporcionado —exclusivamente— por la razón.

### *Movimiento en espiral*

En la *alegría*, la vivencia es de un movimiento en expansión, hacia arriba.

En la *rabia*, hacia fuera, para sacar o alejar lo que molesta.

En la *tristeza*, hacia abajo, un repliegue, un recogimiento por la pérdida.

En el *miedo* a dañar o ser dañado..., hacia abajo, como hundiéndose.

Pero lo cierto es que —más allá de lo que cada emoción nos hace sentir— lo emocional es un proceso, un tránsito, una dinámica, un pasar de emoción a emoción *describiendo una espiral* en permanente despliegue. Por ejemplo, supongamos que estoy en una reunión social; allí encuentro a alguien que me gusta y quiero contactar con esa persona. Me voy acercando, para comprobar si me ve; necesito saber si el que me gusta me ve, porque cuando —en este juego de miradas que hacemos los humanos, jugando a no ver aunque sí nos vemos— compruebo que el otro me ve,

«entiendo» que esa persona me está abriendo la posibilidad de acercarme y me expando. ¿Cómo lo entiendo? Por una interpretación que hago, muy primaria, de mamífero ante otro mamífero de la misma especie. Entonces me voy acercando y, de pronto, ¡veo que mira a otra parte! Caigo en la desilusión: «Me he equivocado, no me ha mirado. Al contrario, no quiere que me acerque». Me contraigo. Me repliego. Ahí esa persona —que está viviendo la misma danza que yo— ve que ya no me estoy acercando. Y como quiere que me acerque, me mira. Recupero la expansión. Puede que en ese momento la otra persona sienta gran timidez: empieza a experimentar miedo a ser rechazada. Tristeza.

Toda esta danza —propia del acercamiento— ocurre en un segundo. Miedo, erotismo, curiosidad, ternura, rabia... Una espiral que se despliega, en su interior, con un constante subir, bajar, dilatarse y contraerse lleno de matices.

## EMOCIONES A PARES

Ya se ha subrayado la función orientadora de las emociones; en ese sentido, también es bueno saber que las emociones siempre aparecen *a pares*, y que aprender a reconocer esos pares representa una gran ayuda en el proceso de gestión emocional.

Concretamente, reconocer la «segunda» emoción que aparece nos ayuda a transitar por la emoción dominante, a no quedarnos fijados en ella.

En realidad, cuando reconocemos dos emociones, nuestra tendencia es no acogerlas a pares, sino apostar por la «ganadora». Por ejemplo, estoy en una situación que demanda permanecer atento y agresivo; si detecto en mí algo de ternura, acabo con ella, convencido de que eso me dificulta ser agresivo.

Reconocer nuestras emociones y acogerlas a pares nos permite estar con la otra emoción emergente sin «pelearnos» con ella; y, en consecuencia, nos capacita para gestionar mejor eso que se presenta, para ver cómo ir hacia un equilibrio.

Equivale a lo que ocurre, por ejemplo, con la *fuerza* y la *debilidad* en el plano físico. Cuando estamos en la fuerza y viene la debilidad, el hecho de poder reconocerla, acogerla, no insistir en ponernos más fuertes todavía, nos permitirá ir hacia un punto medio y vivenciar la vulnerabilidad. Cuando estamos en la debilidad, poder reconocer la fuerza nos compensará, nos facilitará transitar desde esa pura debilidad hacia algo más equilibrado como es la vulnerabilidad.

Si solo acogemos en nuestra conciencia una emoción y excluimos su par, cualquier vía hacia el equilibrio queda cerrada y nos condenamos a permanecer fijados en solo una. En cambio, imaginemos, por ejemplo, que sentimos mucho miedo. ¿Cuál es la emoción que tenemos —que no es miedo— capaz de permitirnos ver más allá del temor, no para disolverlo, no para hacerlo desaparecer, sino para equilibrarlo?

Observar las polaridades en las emociones nos posibilitará el tránsito. Entre el miedo y la rabia alcanzaremos la prudencia; y entre la tristeza y la alegría hallaremos la serenidad.

## CIELO, INFIERNO, PURGATORIO Y LIMBO

Aunque tengamos la impresión de que las emociones nos impulsan hacia arriba o hacia abajo, lo cierto es que su dinámica se despliega en espiral. Entre las que nos impulsan hacia arriba está la alegría. En ella experimentamos «ascensión», sobre todo en el erotismo (en el enamoramiento *se sube al cielo*, como si el individuo quedara colgado del infinito).

En las vivencias de tristeza y miedo, en cambio, es como si uno se internara en la raíz de la tierra. Experimentamos una sensación de «caída» hacia la raíz del corazón terrestre, hasta quedar sepultados en el infierno.

La rabia, la molestia y la alegría son emociones expansivas. La rabia es una onda expansiva que puede destruirlo todo, y la alegría es una onda expansiva que lleva al éxtasis. Una es de gran destrucción, mientras que la otra es de gran encuentro, como un globo que se eleva.

Podríamos decir, en consecuencia, que *cielo, infierno, purgatorio y limbo* son cuatro vivencias emocionales.

La Iglesia católica y otras religiones han mostrado estos cuatro sitios como *estados*, no como *tránsitos*. Pero en la vida real no se trata de premios y castigos o de salvaciones y condenas: no iremos al cielo por mérito, ni al infierno por castigo; no nos quedaremos instalados en el limbo por no existir como Ser, y no por estar en el purgatorio iremos más rápido al cielo —ya que, seguramente, nos volveremos a equivocar en determinadas cosas.

Iremos al cielo, al purgatorio, al infierno o al limbo en algunos casos como *refugio*, en otros como *tránsito* y en otros como *fijación*.

Es muy importante ver si estoy en el cielo como tránsito —y lo reconozco como tal—, o si estoy tratando de quedarme allí el mayor tiempo posible, si estoy intentando eternizarlo, afanándome por transformarlo en estado.

Cualquiera de los cuatro sitios puede ser un refugio. En ciertos momentos el individuo sentirá la necesidad de refugiarse, porque no sabe cómo vivir lo otro. Refugiarse es, sencillamente, una necesidad, ni buena ni mala.

### *Cielo*

La alegría nos permite conocer, a lo largo de nuestra vida, distintas formas de experimentar el amor. Nos lleva al cielo por instantes. Nos *hace transitar por el cielo*. No es que hayamos conocido el amor, o que exista un estado de vivencia de amor en el cual podamos permanecer instalados para siempre.

Con respecto al cielo, vale la pena mencionar la *vivencia de completitud* que ya se ha abordado antes. El ser humano siempre ha querido convertir la vivencia de completitud en un estado, en algo fijo, permanente. En ese proceso —a medida que el individuo desea fijar ese estado— pasa horas y días sintiendo una profunda y no siempre definida ausencia, fruto de querer vivir algo como presente continuo.

Todo lo que pretenda ser un absoluto es un *debería*, y este conlleva una obediencia

para lograr un estado concreto.

Esto es aplicable a las cuatro emociones.

### *Infierno*

En el infierno, el individuo conoce la desgracia con distintos matices, lo cual no significa que se convierta en un ser desgraciado —de igual modo, lo anterior, conocer el cielo y el amor, no significa convertirse en un ser permanentemente feliz.

El infierno permite conocer —de forma concreta— la desgracia.

Mi padre tenía doce años cuando se murió su perro; en ese momento tuvo una de sus primeras vivencias de pérdida y de dolor. Yo he tenido las mismas vivencias en otras circunstancias, con otras cosas.

### *Purgatorio*

El purgatorio es un lugar de toma de conciencia. En el purgatorio hay reconocimiento de los errores y de las equivocaciones. Mediante ese reconocimiento se produce la toma de conciencia: ¿qué no he hecho correctamente?; ¿qué daño he causado?; ¿qué daño me estoy causando a mí mismo?; ¿qué debo aprender acerca de cómo me trato a mí o cómo trato al otro en la interacción? —entendiendo el «otro» como todo aquello que no soy.

Reconocimiento y toma de conciencia de errores, equivocaciones o daños que nos hacemos a nosotros mismos o al otro son pasos imprescindibles para aprender a gestionar la evitación futura del daño y la reparación del ya causado. Es decir, para transitar y salir del purgatorio. Porque la simple y continua contabilización de los errores o daños —sin buscar una manera de ir gestionándolos— nos hace permanecer en el purgatorio sin pasar a la acción.

Otra manera de quedarse en el purgatorio consiste en someterse al castigo de renunciar a una parte del desarrollo de sí mismo.

Por ejemplo, si en el pasado no he sabido cuidar a mi madre, me castigo ahora no permitiéndome ver a nadie, porque al no saber cuidar a mi madre, he demostrado que soy incapaz de cuidar a otro. Si mi madre estuviera viva, la conciencia del error o fallo cometido me permitiría efectuar alguna acción de reparación, de sanación, como ver qué puedo hacer por ella en el presente, cómo puedo cuidarla ahora, tras haberme dado cuenta. En otras palabras, se trataría de no quedarme en lo antiguo, de seguir creciendo. Pero si mi madre ha muerto, está claro que no hay reparación posible; sin embargo, el reconocimiento y la toma de conciencia me permitirán estar atento al presente, de manera que al establecer contacto con alguien pueda ver qué me pasa, por qué se me dificulta tanto cuidar al otro. Solo a partir de ahí podré aprender a hacerlo.

Permanecer en el purgatorio es un castigo que, si a algún lugar nos puede llevar, es al infierno. Es el caso de quien contabiliza sus errores y se dice: «hasta que no haga las cosas perfectamente, no mereceré disfrutar de lo que estoy haciendo». Una especie de perfeccionismo sin límite que instala a la persona en un estado de autocorrección

continuada. Algo así como: «hasta que no alcance la impecabilidad no tengo derecho a vivir, a Ser».

Cuántas veces hemos escuchado a alguien decir lo siguiente: «Quiero estar solo; he tenido muchos fracasos en mis relaciones de pareja y ahora quiero estar solo. Hasta que no aprenda a relacionarme sanamente, prefiero seguir solo».

Pero, claro, ¿cómo va a aprender, en soledad, a relacionarse con otro?! ¡No tiene sentido!

Vemos entonces que la fijación en el purgatorio en muchos casos se basa en la creencia muy arraigada de que el error en sí mismo —o las equivocaciones— son algo denigrante. Pero lo cierto es que el ser humano es intrínsecamente imperfecto. Aprende y se desarrolla justo en la medida en que va reconociendo y tomando conciencia de sus errores y de sus equivocaciones. El *hacer imperfecto* es lo propio del ser humano.

Ya en la época del Imperio romano, alguien escribió: «En muchas ocasiones lo mejor es enemigo de lo bueno».

### *Limbo*

El limbo es aquel sitio donde no se sufre ni se padece, pero se vive, se existe; en el limbo hay Ser. Nosotros vivimos en un marco cultural en el que todo se puede comprar. Es posible adquirir hasta el cielo y el paraíso, y el mensaje que recibimos es el siguiente: «No hay que parar, el limbo no existe, el limbo es la muerte». Pero lo cierto es que permite reconocer muy claramente el Ser, la limitación y la potencia, y reconocerse como existente.

El limbo permite descansar, porque equivale a una conciencia difusa. Dormir posibilita estar despierto, y estar despierto permite dormir. Esa no fijación hace posible digerir muchas cosas. Como en el sueño: no sabemos qué se digiere, pero se va digiriendo.

El limbo es una suerte de flotación. De hecho, se dice «está en el limbo» cuando una persona está en la nada. Sin identificaciones, ni proyecciones, ni nada por el estilo. Está en el Ser. Es como el sueño profundo sin sueños. En ese sentido también se parece un poco a la meditación, aunque no es exactamente el mismo estado de consciencia.

## EMOCIÓN Y TIEMPO

El *miedo* es una emoción provocada por lo que ocurrirá o no en el futuro, por la expectativa; generalmente, en el miedo se está proyectando algo hacia el futuro: «Ten cuidado con lo que vas a hacer»; «Cuídate del que tienes enfrente».

La *alegría* es una emoción relativa al presente y al futuro inmediato: me acerco para vincularme, para compartir calor.

En la *rabia* y la *molestia*, algo que está sucediendo ahora, me produce sufrimiento; mi tendencia expansiva buscará la manera de sacármelo de encima ahora mismo, de ser posible, para librarme de eso molesto.

La *tristeza*, en cambio, es una emoción relativa al pasado. Aunque cierto tipo de tristeza se da en el presente, está referida al pasado. También a lo que he sentido. Lo que estoy sintiendo hoy, ¿cómo lo he sentido antes, en distintos momentos de mi vida?

## Capítulo V

### La emoción es energía

Referirse a las cuatro emociones básicas equivale a considerar al miedo, la rabia, la alegría y la tristeza como *cuatro calidades diferentes de energía*. Ello explica que se haya desarrollado una amplísima gama de abordajes terapéuticos desde la vertiente corporal y expresiva: meditación, tantra, gimnasia de centro de energía, bioenergética, diafreoterapia, psicodrama, medicina china, acupuntura, masajes centrados en los chakras y canales energéticos...

Se podría decir que —en mayor o menor medida, haciendo más hincapié en un elemento o en otro— todas estas prácticas comparten tres aspectos sumamente importantes a la hora de desarrollar el propio aprendizaje de la gestión emocional:

1. En cada una de ellas se ayuda a que la persona tome conciencia de *interioridad*, para así luego tomar conciencia de los *desplazamientos energéticos* que se producen en su cuerpo.
2. Todas trabajan los *ejes corporales* —por ejemplo, en diafreoterapia se insiste en la alineación; en meditación se insiste en la postura, etc.
3. Se practica la observación de la *actitud* adoptada ante la emoción que aparece, para así detectar los tres tipos de movimiento energético-emocional-cognitivo propios de la dinámica emocional: *aguantar* la emoción, *soltar* la emoción y *sostener* la emoción.

## INTERIORIDAD, DESPLAZAMIENTOS DE ENERGÍA Y EJES CORPORALES

En un buen número de prácticas de meditación se trabaja la observación interna desde una postura estática; se detiene el cuerpo, buscando la inmovilidad, para despertar la atención y observar lo que pasa en su interior.

Existen, asimismo, muchas prácticas de meditación dinámica. En el zen, por ejemplo, se combina la meditación sentada (*zazen*), con la meditación caminando (*kin hin*) y la meditación en acción durante el trabajo cotidiano (*samu*). En algunas escuelas de Asia Central (gurdieff), así como en las propuestas de Osho, de Castaneda (tensegridad), de Gabrielle Roth (5 ritmos), etc., se realizan movimientos, se danza y se gira, con música o sin ella.

También en el trabajo que realiza y transmite Malén Cirerol (diafreo), en centros de energía (*Ríoabierto* y otros) y en el tantra se recurre al movimiento para tomar consciencia de los distintos chakras.

Se trata, en todos los casos, de despertar el cuerpo, la conciencia corporal, dándole a ese despertar una estructura.

La atención está enfocada en la *sensación*, en la *emoción*, y en *lo que me digo*. Estos trabajos permiten tomar conciencia interna, de ejes, de desplazamientos energéticos y de lo que se denomina «juego antagónico», tanto muscular como energético: arriba/abajo; hemisferio derecho/hemisferio izquierdo, etc.

Por ejemplo, en determinadas situaciones nos dividimos de cintura para arriba y de cintura para abajo. Cuando arriba sentimos una gran carga energética (en las manos, en la cara, en la nuca, etc.), inevitablemente de cintura para abajo también se están produciendo movilizaciones. Entran en juego antagonismos musculares y energéticos. Para equilibrar, es preciso reconocer aquella parte en la que hay poca conciencia, ya que al hacerlo se lleva la energía a ese sitio, se reparte mejor.

En ciertas técnicas de trabajo con las emociones, se presta especial atención a cómo se produce el sistema de carga y de descarga (Reich hablaba de *contracción* y *expansión*). Por ejemplo, en este momento, energéticamente, siento una tensión en el estómago. Reconozco que estoy conteniendo una rabia muy grande. ¿Cómo la desplazo y cómo la expreso sin hacerme daño ni a mí mismo ni a otra persona? ¿Qué hago con esa energía? Además, estamos ante una emoción fijada: de acuerdo con mi carácter, cuando siento rabia, me contengo. Pero otra persona que esté fijada en la rabia puede atacar, y hacerlo sin freno.

Podría afirmarse lo siguiente: tenemos una fijación en la gestión de esa carga que se manifiesta a nivel corporal. ¿Cómo?

Por ejemplo, yo, que estoy instalado, fijado en la contención, no dejo de cargar los hombros y me voy creando una joroba. No produzco el desplazamiento energético, sino que refuerzo un sistema, y lo hago para poder contenerme. Si tengo toda la energía en la boca del estómago y quiero moverla, se desplazará a la nuca, y si estoy torcido hacia un lado, me torceré hacia el otro. El desplazamiento, en este caso, sigue la tendencia del cuerpo a estructurarse siempre de la misma manera.

Pero puedo aprender a desplazar la energía, y a sacarla, a descargarla. Para ello, es

preciso no utilizar el mismo patrón de contracción, porque si lo hago según mi hábito solo trasladaré el daño de una zona del cuerpo a otra. Si tengo tendencia a no sacar la rabia, mi manera será no desplazar hacia el otro, sino quedármela yo. De modo que si golpeo el suelo con la mano, daré movimiento, pero me haré daño en el codo o en el hombro. Haré un movimiento y la fuerza volverá contra mí. Para encontrar un buen modo debo volver al eje. En la polaridad contraria, al sentir tensión... monto un escándalo, digo cualquier barbaridad o le pego a alguien.

Toda la energía tiene una vía de salida. Es preciso aprender a utilizar desplazamientos que van recorriendo todo el eje. Lo importante no es la catarsis en sí, sino «cómo se da» esta. Podemos encontrarnos ante una catarsis muy vistosa, pero en la que la persona —a nivel somático, emocional y de lo que se dice— en realidad está haciendo lo mismo de siempre. Lo importante de la expresión es cómo la experimento en la interacción, en la relación con el otro.

## EXPRESIÓN

Aprender a expresar las emociones permite interaccionar energéticamente con el otro, con el mundo, con «todo aquello que no soy yo». Implica aprender a pedir, a recibir, a dar, a interactuar. Necesitamos expresar; esa necesidad está hablando de cierto desequilibrio referido a la interacción con los demás. Necesitamos al medio.

Fritz Perls afirmaba que somos como una planta en la tierra: la planta necesita a la tierra porque no es autosuficiente. A diferencia del vegetal, a medida que uno toma conciencia de sus necesidades aprende a trasladarse de una tierra a otra, pero no puede suplirla. Si, por ejemplo, reconocemos que tenemos sed, debemos aprender a gestionar cómo buscar agua. Si nos damos cuenta de que necesitamos contacto corporal con otra persona, por mucho que nos hagamos masajes no nos equilibraremos; tendremos que aprender la gestión del movimiento hacia el otro, y aprender a recibir caricias de alguien que nos las quiera dar. Lo importante de estos trabajos con las emociones es que permitirán a la persona gestionar, reconocer y ver cómo —en el cuerpo— se van produciendo desplazamientos energéticos que son también emocionales. Asimismo, permitirán reconocer cómo se producen en el individuo desequilibrios internos que advierten la necesidad de gestionar lo que está en la mente; porque lo necesario es la interacción, interactuar con el mundo.

## AGUANTAR, SOLTAR, SOSTENER

Para que el individuo logre gestionar eficazmente su tristeza, su erotismo, su curiosidad, su ternura, su rabia, su miedo, etc., tendrá que aprender —el mismo aprendizaje que han hecho los individuos de todas las generaciones anteriores durante miles de años— a *reconocer la emoción*.

También, al mismo tiempo, necesitará tomar conciencia de qué es *aguantar*, qué es *soltar* y qué es *sostener*.

En realidad, a lo largo de la vida iremos desarrollando las emociones en estas tres instancias, en un movimiento interno idéntico al que se produce cuando aprendemos a caminar. Porque para ponernos de pie nos aguantamos; cuando no podemos más... soltamos, nos tiramos al suelo, y después, poco a poco, vamos aprendiendo a sostenernos en un equilibrio inestable. Caminar, a fin de cuentas, no es sino sostener un equilibrio inestable.

Podríamos decir entonces que a nivel de las cuatro emociones básicas hay momentos en que estamos aguantando y otros en que soltamos completamente, nos vamos al suelo.

Cuando aguantamos nos vemos superiores y desconectados.

Cuando estamos en el suelo nos sentimos inferiores, todo lo vemos muy grande.

Y al fin —en la actitud de sostener— podemos ver un poco más al otro, y también a nosotros mismos.

Si estamos aguantando tenemos que buscar un apoyo. Eso nos facilitará ver un poco.

Si estamos en el suelo, buscaremos un apoyo. Eso nos permitirá ver desde el suelo, pero al menos podremos reconocer en qué parte del suelo estamos.

Aprender a gestionar la emoción supone distinguir cómo sostenemos, aguantamos y soltamos en la interacción con otro ser humano, y cómo transitamos por esas tres instancias.

La sensación o la emoción en el presente es una información que entra en mi conciencia: información respecto a algo que estoy necesitando, o algo que está pasando en mi interior o en el exterior.

Por ejemplo, tengo malestar de estómago, la nítida vivencia de un desequilibrio orgánico. Ese malestar —esa sensación— puede ser la manifestación de distintas cosas: hambre; ganas de ir al baño; que alguien ha manifestado algo que me ha impactado; que estoy pensando que quizás me he dejado la llave puesta en la puerta al salir, etc.

Al principio, ese malestar de estómago era difuso, pero de pronto me viene una angustia o inquietud que me lleva a hablar por teléfono con mi hermano: «Mira, por favor, si me he dejado olvidada la llave en la puerta». Ahí tenemos toda una gestión de la sensación.

En este movimiento que estoy contando, lo que siento es malestar de estómago.

Lo que se ha manifestado es el *miedo* a que alguien entre en mi casa y me robe. Muchas cuestiones están involucradas. Tenía miedo de que ocurriera algo por una imprudencia mía, por un olvido. Pero podría haber vivido todo este proceso sin enterarme.

También se puede citar otro ejemplo. Lllaman a la puerta y un acreedor me dice:

«Tiene que pagar estas multas». Me asusto. Pero enseguida me explica que en realidad las multas ya han prescrito y no tengo que pagar; entonces siento alivio. Todo este proceso puede darse sin que yo sea consciente de ello. Estoy viviendo la gestión del susto, sin darme cuenta. Puede realizarse la gestión de lo que nos asusta sin casi conciencia.

Lo importante en este punto es poder ver y reconocer cómo *sostenemos*, cómo *aguantamos* y cómo *soltamos*; la gestión del miedo, de la preocupación (por un estímulo externo o interno).

Cuando el acreedor trae la multa, el estímulo viene de fuera.

En la historia de las llaves olvidadas, el estímulo venía de dentro: a partir del dolor de estómago, recordé que las había dejado en la puerta.

¿Cómo me muevo entre aguantar, sostener y soltar? ¿Cómo se va procesando eso a nivel interno y en la interacción con lo externo?

Un ejemplo de *aguantar*, a partir de las mismas llaves, sería el siguiente. Estoy en una reunión y tengo malestar de estómago. Me aguanto: «Esta reunión es muy importante. Cuando termine, llamaré». Gestiono a través del aguante.

En cuanto a *soltar*, tenemos: descubro que he olvidado las llaves, dejo todo lo que estoy haciendo y llamo a mi hermano.

*Sostener* se mueve entre aguantar y soltar. Aguantar y soltar me permiten reconocer la emoción que tengo; lo que estoy haciendo, en última instancia, es actuar con miedo.

En el aguante, generalmente se está en la autosuficiencia: yo tengo que asumirlo todo y debo poder con ello.

En la actitud de soltar se está en una dependencia: soy un niño muy pequeño y a todos los veo grandes, y estoy dependiendo de cómo sucedan las cosas.

Lo que me permitirá dejar el aguante para llegar a la situación de sostenerme es *apoyarme* en algo o en alguien.

Y en el otro caso —si me quedo en el suelo—, apoyarme en algo o en alguien me hará reconocermelo pequeño.

Tanto en el extremo de la dependencia como en el de la autosuficiencia hay una alteración de la percepción, porque en realidad ni soy tan dependiente, ni del todo autosuficiente.

## FIJACIÓN

Además de la fijación en una emoción, está la tendencia a fijarse en uno de los tres movimientos o actitudes.

En mi caso, tengo mucha conciencia de vivir *molesto*, parte de ello se manifiesta en que digo mucho *no* a la acción. A mí me gustaría que, por el hecho de pensar en este libro, ya se escribiera solo. O que mi necesidad de expresar cariño se satisficiera sola, sin que yo tenga que hacer algo. En mi caso, entonces, vemos en general una *fijación en la contención*.

Otras personas, en cambio, están más fijadas en la expresión. Si no expresan, sienten que no hacen. Y están conectadas con el miedo a que si no hacen, algo malo ocurrirá.

En mi caso es: «Lo negativo sucederá si no lo hago correctamente». En la molestia, conecto con el miedo. Estoy en la precaución de hacer lo mínimo posible para de esta manera sentir menos miedo. Entonces, cada vez que pienso «tengo que ir y comprar el periódico», «tengo que escuchar a un paciente», etc., mi molestia se manifiesta en rabia. Reconozco que mi miedo es muy primario, y que necesitaré trabajarlo a lo largo de mi vida. Además, voy tomando conciencia de que las acciones «no son tan graves».

Mi tendencia es —en mi impulso de curiosidad, de ternura, en la interacción erótica con el otro— a aguantar, no a soltar. Yo mismo me digo: «Si no accionas, no te encontrarás con la persona». Pero ante la acción mis palabras son: «¡Qué miedo si no lo hago bien!». Entonces iré a la acción desde la molestia, porque tengo que gestionar un *no*.

Ocurre al revés con quien afirma: «Me entusiasmo porque voy a escribir el libro, y hago esto, y esto, y esto». Llega un punto en que no puede detenerse para ver qué está escribiendo, le parece que si interrumpe, aunque sea un momento, no está haciendo nada.

Entonces, cuando no hago nada, cuando no actúo, experimento un miedo que me conecta con la tristeza, y esta emoción me ayuda a reflexionar cómo siento.

Se ve entonces que del cómo *sostengo*, cómo *retengo o aguanto* y cómo *suelto* se deriva una circulación constante. Es útil no olvidar el ejemplo del niño que aprende a caminar: se agarra, se levanta, agarra a otro, se suelta un poco, se vuelve a agarrar... y así hasta que se sostiene. Y el hecho de sostenerse durante la marcha es un constante ejercicio de gestión del desequilibrio, de la inestabilidad.

Del mismo modo que la vida tiende hacia la expansión, también tiende al equilibrio.

Nuestra vida emocional individual se activa en la búsqueda de equilibrio con el medio. Gestionar las emociones es hacer lo propio con esa continua búsqueda del equilibrio, y ello implica aprender a sostener y a transitar lo inestable.

Si se pudiera llegar a un *estado* de equilibrio —en el sentido de satisfacción absoluta—, estaríamos definitivamente instalados en el paraíso, en «el fin de la necesidad». A nadie se le oculta que esto no es posible. Cuando reconozco mi necesidad, reconozco un desequilibrio.



## Capítulo VI

### Emociones y vínculos

En nuestro desarrollo, los seres humanos vamos construyendo un mundo interno, proceso que implica también la interacción con el mundo externo. Vincularse significa —precisamente— incorporar a otra persona al mundo interno propio. Eso, como es comprensible, representa recorrer un camino complejo, que da lugar a muchas alegrías y a no pocos sufrimientos, ya que estamos hablando de dos personas, y si bien en algunos momentos las necesidades de ambas confluyen, en muchas otras circunstancias no es así.

## IMPULSO Y «TENGO QUE»

Ya se ha visto que una de las polaridades más determinantes que se manifiestan en el desarrollo del individuo es aquella que tiene, por un lado, al *impulso* y, por otro, al *debería* —también podríamos llamarlo *lo social*—, que en el día a día aparece bajo la fórmula verbal *tengo que* (tengo que descansar más; tengo que ser más paciente; tengo que aprender a decir no; tengo que saber pedir, etc.).

El *impulso*, por su propia naturaleza, busca la consumación inmediata.

Lo *social*, por lo que conlleva de relación con el otro, tiende a estructurar un futuro a medio o a largo plazo: *tengo que...*

La gestión de esta tensión polar —en otras palabras, el modo y la eficacia que cada uno de nosotros alcanza en la búsqueda de cierto equilibrio entre el *impulso* y el *debería*— es, ni más ni menos, lo que determina el tipo de *vínculos* que habremos de establecer con el mundo, con los demás.

Esto equivale a decir que en el interior de cada individuo existe un *vínculo originario* entre sus impulsos y su necesidad de socialización; una suerte de *modelo vincular* interno.

De acuerdo con ese modelo, el individuo plasmará, luego, su vinculación con el mundo.

Y puesto que somos seres sociales, según como se gestione esa polaridad en lo interno, se producirán luego constelaciones enteras.

Los vínculos se generan por un *acuerdo* entre el impulso de consumación inmediata y la necesidad de un orden, de una proyección en el tiempo.

Si atendemos exclusivamente al *impulso*, no es posible estructurar un orden de gestión en el tiempo. Tampoco podemos atender en exclusiva a lo que nos reclama el *debería*, sin contar con la fuerza, con la energía del impulso.

Los vínculos habrán de estructurarse de acuerdo con la dinámica que en cada individuo se establezca entre ambos polos: según la capacidad que cada uno aprenda a desplegar para integrar polaridades.

Cuando decimos «integrar polaridades» nos referimos a la capacidad de reconocerlas en nosotros mismos, de darnos cuenta de que estamos en un punto viendo, asimismo, el punto opuesto. Es una integración que permite cierta neutralización o equilibrio, no un encuentro total, ya que ambos polos nunca podrán encontrarse ni fundirse del todo.

Existe la fantasía, bastante difundida, de llegar a una especie de «matrimonio perfecto» entre el *impulso* y el *debería*. La fantasía de que, por esa vía, «se acaba el problema para siempre».

Pero no nos cansaremos de advertirlo: es solo una fantasía; en la realidad, no se produce. Actuar con la pretensión de que esa fantasía se cumpla en la vida real es una fuente inagotable de sufrimientos.

## INDIVIDUACIÓN Y PERTENENCIA

En esta constante tensión —esta permanente necesidad de «negociar» en busca de un equilibrio—, nos abrimos a la atención de otras dos necesidades polares: la de *individuación* y la de *pertenencia*. (Volveremos a referirnos a estas necesidades en el capítulo dedicado a la vergüenza.)

Si me quedo en la *individuación*, lo único que existe es un *Yo* en el que no está el *Otro*; acabo aislado.

Si atiendo solo y en exclusiva al *nosotros*, acabo por sentir que me pierdo en tanto individuo plenamente existente.

Los vínculos, entonces, se generan y funcionan en la medida en que son atendidas estas dos necesidades: la de crear un nosotros y la de individualizarse. Por ello, al hablar de las emociones básicas desde una perspectiva sistémica, hemos visto que los sistemas —político, familiar, etc.— que no atienden a ambas necesidades derivan hacia las conductas heroicas, los suicidios, la destrucción.

Una cosa es cómo el individuo vive internamente algo y otra cómo lo vive en el mundo. Por lo general (no siempre) tal como lo vive en su interior, lo proyecta. La persona suele proyectar en el mundo su vida interna.

Si, por ejemplo, alguien se pelea consigo porque cree que *tiene que* hablar en voz baja, cada vez que alguien hable en voz alta se enfadará con esa persona, porque ella a sí misma también se trata así.

Todo vínculo está al servicio de un individuo y de un sistema. Tomar conciencia de a qué sistema y a qué impulso individual mío estoy sirviendo me permitirá relativizar y poder ir gestionando mi participación en esa relación.

Por ejemplo, si mi padre, que ahora es rico, me enseña a vivir de una manera austera —porque él vivió en la miseria, por culpa de su propio padre, que dilapidó una fortuna—, podría decirse que me está protegiendo, para que yo sepa vivir con poco, y no corra el riesgo de volverme pobre como fue él. Yo estoy sirviendo a un sistema ante algo que no me ha sucedido «personalmente», algo que le ha ocurrido a otro. En todos los sitios a los que vaya habrá muchas cosas que me anteceden, no encontraré un sitio virgen.

Es bueno saber que en lo vincular se atiende a la *individuación* y también al *nosotros*, y que esas dos partes nunca van a estar del todo unidas, fundidas.

Es decir, yo tengo una doble tarea: atender a mi necesidad de estar contigo y compartir contigo, y atender a mi necesidad de diferenciarme de ti, para reconocermé a mí mismo compartiendo contigo o con otro.

Existe un vínculo que construye un nosotros y otro que construye una individuación. En todas las prácticas de meditación, de recogimiento, lo que se busca es reconocer una individuación sin negar lo colectivo. En la meditación desarrollamos un mundo interno y, cuando estamos con el otro, un mundo interno-externo.

Algunas tradiciones buscan preponderantemente el desarrollo del reconocimiento de un nosotros. En India se muestran los dos aspectos: cocinan y comen juntos, meditan juntos, pero cada uno vive y transita lo que le va pasando de manera individual, aunque esté haciendo una actividad en grupo.

A lo largo de la vida, cada uno aprende a desarrollar una convivencia con los demás y otra consigo mismo.

Lo primero sería cómo creo distintos tipos de vínculos con los otros; cómo voy gestionando un *nosotros*, con las dificultades y las facilidades, con las diferencias y las cosas complementarias que me encuentro.

Lo segundo sería cómo desarrollo una convivencia conmigo mismo; cómo me atiendo a mí mismo en mis distintos estados de ánimo, en las diferentes emociones; cómo tomo conciencia de esas emociones, y cómo me trato (sosteniendo, aguantando o transitando esas diversas emociones).

Es cuestión, entonces, de aprender a escucharme con mi mundo interno. De aprender a escuchar al otro. Y de escucharme mientras estoy con el otro.

Los vínculos poseen una dinámica propia de la especie, más allá de los contenidos que tengan en cada momento histórico. Jung decía que nacemos sin alma; que el alma se va desarrollando justamente en la medida en que reconocemos cómo vivimos la dinámica interna de necesitar un *nosotros* y de necesitar atender a los *impulsos* propios.

El individuo precisa estructurar los vínculos: compartir ternura, erotismo y curiosidad. Para ello, tiende a integrarse en sistemas, a vivir con un sentimiento de pertenencia a ese sistema que le permite estructurar vínculos.

Pero también necesita sentir la individuación.

Por un lado, una fuerza nos lleva a generar un *nosotros*, y por otro, la necesidad de individuación nos conduce a reconocernos como *uno independiente del otro*.

Es la coincidencia en tensión de dos fuerzas de sentido opuesto: individuación y querer construir con el otro.

En el amor, yo necesito —en cierto momento— sentir que *somos un nosotros* y, en otras ocasiones, sentir que *soy yo*.

Es difícil concebir el desarrollo de nuestra especie sin considerar la tensión que se genera entre esas dos necesidades contrapuestas: una de vinculación y la otra de diferenciación.

Esto, como se ha dicho en el primer capítulo, lo explica Maturana por la prolongación de la infancia y la ampliación de las relaciones sexuales fuera del periodo de celo. El prolongado contacto con la madre en la infancia y las relaciones sexuales más allá de una mera función reproductiva generan lo vincular y, al mismo tiempo, la necesidad de diferenciación.

Desde la alegría (curiosidad, erotismo, ternura), el ser humano sentirá el impulso hacia la satisfacción mediante el contacto con el otro y el placer que de eso se deriva. Como si, de alguna manera, la persona quisiera transformar esa vivencia de curiosidad, de erotismo y de ternura en un *estado*, no en una emoción en tránsito.

Es justamente el deseo de transformar eso en un *estado* lo que ha llevado a crear los vínculos, porque el ser humano necesita sentir, reconocerse, o verse reflejado en el otro.

Si yo soy importante en lo erótico, en lo tierno o en la curiosidad para alguien —o alguien tiene importancia para mí—, mi deseo de seguir viviendo eso, o de agradecer a alguien haber podido vivirlo, me lleva a desarrollar lo vincular.

Así se explica también por qué las heridas más fuertes se padecen cuando una de las partes no cumple con lo que le corresponde en un vínculo: un hijo siente que no atendió a sus padres; un amigo siente que no estuvo a la altura; o, al revés, el amigo con quien pensé que podía contar no estuvo allí cuando lo necesitaba; o el padre que tendría que haber respondido de una manera no lo hizo...

Son heridas que producen una congelación del amor hasta transformarlo, en muchos casos, en odio.

Pero es importante destacar que lo vincular no se presenta solo de individuo a individuo. También tiene una vertiente sistémica, comunitaria. En la gestación y crianza de los hijos participan dos personas; en las tribus, desde siempre, para el cuidado y nutrición de los pequeños se coordinan varios individuos, como cuando, en nuestra propia sociedad, los abuelos, los vecinos, los parientes o el personal de las guarderías también aportan lo suyo.

Se ha descubierto, a través de restos arqueológicos, que hace 3000, 4000, 5000 años... en ciertas culturas ya algunos ancianos habían sido mantenidos y cuidados por la comunidad. Son ejemplos de atención a un tercero —hijos, ancianos, enfermos—, que demandan vínculos de solidaridad social orientados a cuidar. Un vínculo de solidaridad que trasciende lo familiar y representa un aporte extraordinario a la perpetuación de la especie.

Sabemos, por ejemplo, que tanto el pueblo judío como el pueblo gitano han creado, desde hace muchísimo tiempo, sistemas de solidaridad para atender a sus miembros; son pueblos que no pueden ser comprendidos sin considerar tales vínculos solidarios entre sus gentes.

¿Cómo se mantienen y preservan los vínculos dentro del sistema? A través de dos elementos: el respeto de una tradición —en este marco deberíamos incluir el respeto y desarrollo de una lengua— y una historia endogámica.

Pensemos que lo vincular da lugar al despliegue de la solidaridad, que en la especie humana se manifiesta en el desarrollo de cosas como la medicina, la accesibilidad urbana y todo lo relativo a la atención del sufrimiento, tanto físico como psíquico. Y esto está fundado en un vínculo no personal, sino de especie.

Pero también en una comunidad se produce un gran desarrollo vincular cuando se trata —como en las guerras— de enfrentarse al enemigo. Las personas, superando diferencias internas, se unen para destruir al enemigo común, a «aquel que nos aniquilará si no nos esforzamos, juntos, para aniquilarlo a él». Aquí estamos ante un sistema vincular ya no fundado en «proteger y cuidar» —como en la solidaridad—, sino en «proteger y atacar» (nuestra protección y destrucción del otro).

Los vínculos que se crean a través de la solidaridad o de la unión contra el enemigo común abren al ser humano la posibilidad de contactar, en la experiencia, con abstracciones mentales como la *gloria* o la *catástrofe*.

Si el hombre es tan temido por el hombre se debe a que —por su tendencia al exceso— en esa unión para destruir al enemigo o para crear un movimiento de solidaridad, tanto el sacrificio de quien interfiere como el autosacrificio pueden ser terribles,

tremendos, desproporcionados. Los hechos históricos lo demuestran.

## VÍNCULO Y MIEDO

Existe una relación estrecha entre vínculo y miedo.

Para el individuo es muy importante vivir la tranquilidad de que un vínculo no se transformará, ya que la hipótesis o sospecha de que un vínculo «peligra» a causa de la transformación produce miedo.

A veces, el miedo surge porque uno hace algo —o porque lo hace el exterior— capaz de romper el vínculo. Decimos «romper», pero también podríamos decir cambiar, transformar hacia una situación en la que uno producirá o recibirá daño.

En otras palabras, la transformación del vínculo sería percibida como dañina, porque muchas veces implica una vivencia de pérdida, de desaparición.

En ocasiones tememos que algo muy importante para nosotros pierda —por efecto de la transformación— completamente su importancia y, con ello, el lugar que ocupa en nosotros.

Veamos un ejemplo: dos personas son muy amigas; de pronto aparece entre ellas una atracción sexual que hasta entonces no se había hecho manifiesta. Ambos saben que, si se convierten en amantes, puede que pierdan la relación de amistad. Ante el miedo a perderla, deciden no vivenciarse como amantes. Toman esa decisión para gestionar el riesgo de perder la amistad. No están borrando el riesgo: le están dando un marco de gestión.

Otra situación muy común, en el mismo sentido, sería la representada por dos familiares que descubren la posibilidad de emprender juntos un buen negocio. Pero como saben que introducir asuntos de dinero en la relación puede ser peligroso para el vínculo, entonces se abstienen.

## VÍNCULO Y DAÑO

De manera que —en las relaciones— deseamos evitar hacer daño al otro, o hacérselo a nosotros mismos. También, claro está, queremos evitar que el otro nos dañe. Sin embargo, lo cierto es que en las distintas etapas de una relación, para ser yo mismo tengo que producir un daño o para que la relación funcione tengo que vivir un daño. Las maniobras tendentes a *evitar* ese daño nunca logran su objetivo.

Por ejemplo, estoy en una relación infeliz y, como quiero evitar hacer daño al otro, continúo en esa relación. Seguramente, para no sentirme asesino por transformar un vínculo, acabaré convertido en víctima.

O, en otro caso, para ahorrarme el daño, para no entrar en el conflicto que implica todo vínculo emocional con otra persona, me quedo solo, o me vinculo en exclusiva con gatos, con perros, con objetos.

En ambos extremos se evita el conflicto mediante el hecho de quedarse, pero dicha evitación no significa que no vivamos el conflicto y que no acabe produciéndose daño para alguien. Toda estrategia de evitación del daño —como se ha visto— es un callejón sin salida.

La especie humana se caracteriza por el exceso: a veces le pedimos a un vínculo más de lo que puede dar (es muy común, incluso, que solicitemos «todo»), y en ocasiones también al quedarnos solos, a la individualidad le pedimos lo que tampoco la soledad nos puede dar. La dinámica vital es una balanza en movimiento; estar vivo implica permanecer conectado con la perfección y con la imperfección, con el límite y con la potencialidad. Según la actitud que yo tome, levantaré un platillo hacia un lado o hacia otro.

Es preciso, entonces, reconocer que en todo vínculo hay una necesidad de construir y otra de destruir. El vínculo está impregnado de esta polaridad.

Por ejemplo, necesito no hacer de mi vivencia amorosa con mi mujer un absoluto —aunque en algún momento lo viva como tal—; preciso destruir algo para sentir que, aunque la quiera mucho, puedo estar sin ella.

Las necesidades de destrucción y de construcción forman parte de la dinámica de la relación. Cuando estas necesidades no son reconocidas y asumidas, se introduce un hecho o una palabra mágica, capaces de construir o destruir por sí mismos —aunque, en realidad, «en mi nombre»—. El individuo no asume personalmente esa polaridad y la pone en manos de algo externo, de algo mágico.

Así, un hombre de 35 años que vive con su madre se ausenta más de cuatro días de su casa y se siente culpable de que la madre se angustie por su ausencia. Como si él tuviera el poder mágico de —mediante su constante presencia— mantener tranquila y feliz a su madre. Él se atribuye ese poder, o ella —suponiendo que sean cómplices— le atribuye a él el poder mágico, la facultad de angustiarla, de quitarle la vida si la deja, y de tranquilizarla si se queda a su lado.

Ahí tenemos un buen ejemplo de dos individuos que han delegado en el otro un elemento mágico que da o quita la vida. Este elemento puede llevar al «exceso»; por ejemplo, que el hijo, para individualizarse (para poder ausentarse de su casa), necesite

asesinar a su madre, o desee su muerte. De hecho, esa es su fantasía: «tal como están las cosas, mientras ella viva, no me podré ir de su lado».

## APRENDIZAJE VINCULAR

Inevitablemente, los miedos en el seno de las relaciones adultas habrán de remitirnos a las experiencias recogidas en las primeras etapas del desarrollo del individuo. Porque es en edades tempranas —en las que Freud sitúa la aparición del Superyó, de Edipo, de los introyectos, etc.— cuando el niño va descubriendo, incorporando y reconociendo las referencias espaciales y su relación con ellas.

Si bien no es el objeto de este trabajo —y por ello no seremos exhaustivos en su abordaje—, vale la pena detenerse un momento en algunas de esas experiencias propias del desarrollo, tan ligadas al aprendizaje vincular.

Los denominados introyectos (hacer propio lo del otro, verdades del otro que hacemos nuestras) cumplen la función de permitir al niño cuidarse a sí mismo en ausencia de sus padres (si a los cinco años el pequeño sabe que cuando se asoma a una ventana se puede caer, no necesita que su madre esté ahí siempre para recordárselo).

El Superyó, por su parte, tiene, entre otras, la función de proporcionar ciertas normas orientadoras, gracias a las cuales no seguimos necesitando la presencia del otro. Esas normas son referentes, pero no implican el desarrollo de autocriterio. El autocriterio se desarrollará a través de la conciencia, y en el aprendizaje de que las normas no son absolutas.

Estamos hablando de un periodo en que el individuo también empezará a tomar conciencia de los sentimientos, del universo emocional: tristeza, miedo, rabia, alegría... surgen en esas edades con todo su esplendor. El niño descubre el mundo de la relación, de los vínculos, y, poco a poco, va tomando conciencia: qué siento yo, qué siente el otro. Toma conciencia de que la madre está triste, o contenta, o rabiosa. Nota cómo reacciona ella cuando él hace algo o deja de hacerlo. Es por ello que si en ese periodo la madre o los referentes *niegan* una determinada emoción, le impedirán al niño la toma de conciencia de esa emoción: el pequeño carecerá de referencia para satisfacer su necesidad de vivirla.

A los cuatro o cinco años de edad, el individuo va descubriendo a otros niños y deja de necesitar a la madre en cuanto vehículo único de diferenciación y de relación con el mundo. Dar ese paso —en la niñez— produce miedo (a que la transformación del vínculo con la madre suponga la pérdida de ese vínculo). Es miedo a perder algo que, en realidad, nunca se perderá, sino que se transformará, pero se vive como una pérdida. Esa necesidad de experimentar un desarrollo transformador —y el temor a la pérdida que de ello se deriva— acompañarán al ser humano a lo largo de toda la vida.

En determinados momentos el niño necesita sentirse diferenciado y «autónomo» de la madre. A la vez, precisa sentir que «está bajo su dominio, control y protección», y que ella no desaparecerá.

Por un lado necesita olvidarse del otro y autoafirmarse, sabiendo que el otro no está. Por otro lado —y al mismo tiempo—, precisa que el otro esté, sentir que el otro no ha desaparecido.

Así, en la etapa de la autonomía, el niño puede experimentar solo —lejos de la vigilancia o del cuidado de la madre— y después volver al cuidado de la madre,

aprendiendo este *juego de entrar y salir*; entrenándose en la práctica de los dos momentos que componen toda relación: el *contacto* y la *retirada*.

Lo anterior se ve claramente en las guarderías: primero la maestra se mueve por la sala y los niños la siguen; para que ellos se muevan, ella tiene que moverse. Luego cada pequeño necesita explorar espacios y la interacción con el otro —elementos y personas— sintiendo que la referencia de la maestra no le es imprescindible. Va a su aire, hace como que esta no lo ve; necesita sentir que está solo en su relación con los objetos o con otros niños. Si la maestra no le dejara hacer ese movimiento de diferenciación, el pequeño no podría experimentar la exploración. Pero así como necesita que la maestra *no esté*, también precisa que —cuando desee volver a la interacción con ella— no haya desaparecido. Podríamos decir que «juega a hacer desaparecer y reaparecer» al referente. Mediante tal exploración y experimentación va construyendo un referente interno que después, a lo largo de la vida, adoptará la forma de autocriterio: el de *exploración, experimentación, vivencia y decisión* del que habla Maslow.

Este es un punto muy importante cuando nos referimos a los vínculos, porque el mencionado juego de *hacer desaparecer* el objeto referencial —y no perderlo del todo, ni a nivel interno ni externo— incidirá directamente en la vivencia que tengamos luego, ya adultos, de la transformación de los vínculos.

En mi experiencia en terapia de parejas he observado que no siempre los individuos han tomado conciencia del juego que se establece entre *necesidad de vínculo* y *necesidad de diferenciación*. Y, en consecuencia, tampoco saben gestionar la tensión que se deriva de ese doble reclamo. Como resultado, cuando están con su pareja se pierden, no consiguen diferenciarse. Y cuando salen a explorar el mundo, temen que, al volver, el otro ya no esté.

He comprobado también que muchas veces aparece el miedo —en el seno de un vínculo— a explorar lo diferente: miedo a que me pueda gustar algo no compartido con el otro, y que eso implique perderlo internamente. La consecuencia es un callejón sin salida: solo no, porque no sé qué hacer conmigo, y juntos tampoco, porque me confundo con el otro.

A continuación se menciona un ejemplo en el que sí se ha tomado conciencia y el miedo resulta gestionado. Un hombre está conversando con su mujer, sintiendo que puede estar con ella sin confundirse con ella, o confundiendo con ella; por momentos se fusiona y por momentos se diferencia. Y por momentos también puede estar sin ella, jugando —como el niño— a *hacerla desaparecer*, para así mirar a otras mujeres, entregarse a la música, jugar al fútbol... También puede experimentar o vivenciarse interaccionando con otras mujeres o amigos, sin sentir que por eso ha perdido a su mujer. Por momentos, el objeto referencial desaparece, sin que por eso uno —a nivel interno— lo haya perdido. Y lo mismo a nivel externo: por momentos podemos alejarnos de ese referente, sin sentir que hemos desaparecido para él.

Cuando el miedo es bien gestionado, la persona puede experimentar y tolerar plenamente la manifestación en sí de ambas fuerzas: el miedo a la pérdida y el impulso —nacido de la curiosidad— por descubrir lo nuevo.

## TRANSFORMACIÓN DEL VÍNCULO

La transformación del vínculo a veces implica desaparición. Por ejemplo, cuando el niño todavía no ha aprendido a caminar, necesita que su madre le acerque las cosas. Tiempo después —pongamos por caso, a la edad de siete años—, ese mismo niño ya es mucho más autodependiente; sabe que puede moverse y hacer por sí mismo una serie de gestiones, sin precisar de la madre. La ha necesitado en el pasado, pero ahora no; el vínculo se ha transformado hasta perder muchas de sus cualidades originarias, y eso ha quedado incorporado en la conciencia.

También se producen procesos evolutivos a nivel orgánico, y ello implica el cambio de gustos, así como la transformación —y desaparición— del vínculo con determinados objetos.

Por ejemplo, en algunas etapas de la vida nos apetece y nos hace bien comer ciertas cosas; en otras, tenemos apetencias diferentes o necesitamos comer otros productos. Que en una época nos guste mucho el dulce y que después nos agrade lo salado —ese cambio— implica una transformación interna. Los cambios internos que se manifiestan a través de lo externo son parte del proceso de la vida.

De igual manera, a lo largo del tiempo se produce una transformación de los sentimientos —no elegida por la persona, sino determinada también por el proceso de la vida misma.

En la relación con la pareja o con un amigo hay momentos de atracción —y no solo de atracción sexual— y momentos de rechazo. Es como con la comida: me gusta el chocolate, pero no todo el tiempo; hay horas del día en que no me apetece comerlo, y eso no significa que no vaya a volver a querer comer chocolate más tarde o mañana.

## VÍNCULO Y ALEGRÍA

El vínculo propicia interacciones —con el objeto vinculante y otros aspectos de la realidad— que nos conducirán a la transformación. Por ejemplo, varias personas —de distintas edades, de diversa condición social, de aspecto diferente, etc.— desean desarrollar su oído musical; entonces se reúnen para organizar la actuación de una orquesta. Así, cada uno de esos individuos profundiza en su relación con la música y, al mismo tiempo, desarrolla una interacción social. Están dispuestos a realizar esfuerzos, a invertir tiempo, etc., porque disfrutan con algo, en este caso la música. Es decir, que no se trata de transformar algo que les molesta en algo que les guste: es una cosa que ya les gusta, y por eso están dispuestos a realizar una serie de actos que no les resultan en particular agradables; emprenden tales acciones para alcanzar lo que les agrada (en este caso la música en vivo), y eso les conduce a una transformación.

Por ejemplo, hace un tiempo que tú (Jorge) has descubierto el gusto de bailar los 5 Ritmos de Gabrielle Roth. ¿Quién te hubiera dicho, hace seis o siete años, que eras capaz de tomar un avión para pasar el fin de semana bailando en Madrid o en La Coruña? Ahora lo haces, y eso genera en ti toda una movilización energética, propicia nuevas relaciones, etc. Son actos evidentemente transformadores. El gusto de ir a bailar transforma por completo tu vida en este momento, y da lugar a una interacción con otros elementos circundantes.

Como muestra de lo que se ha afirmado, también se puede citar lo siguiente: yo (Marcelo) he tenido distintos perros, y siempre los he sacado a la calle a pasear. Como el perro está contento en la calle, y me gusta verlo feliz, lo saco. Como me gusta ver alegre a mi perro cuando se junta con otros perros, salgo a la hora en que sé que otros vecinos del barrio sacan a sus animales. Así, he hablado con personas de todo tipo que, si no fuera por los perros, jamás se habrían cruzado en mi camino.

En esos dos ejemplos, el elemento vinculante es la alegría. Incluso podemos compartir la alegría con otra persona que —aunque tal vez no nos guste— también está alegre.

Así, imaginemos que mi suegro me cae mal, pero mi hijo se pone muy contento cuando lo ve, y su abuelo también se pone muy feliz. La alegría de mi hijo me vuelve más tolerante.

En el fetichismo —y aquí se usa la palabra sin sentido peyorativo—, el individuo contacta con un objeto —no con otra persona— y alcanza también una expansión emocional.

Por ejemplo, una persona ha desarrollado el gusto por la música, y escuchar determinado tipo de música le hace bien, le produce una gran expansión. En ese caso no sería apropiado hablar de vínculo: para que este se establezca es necesaria una profundización del sujeto con el objeto. Esta profundización redundará en un cambio interno y externo —respecto al objeto con el que me vinculo—. No basta que a ese individuo le guste la música. También tendrá que recrear ese gusto, profundizar en su contacto con la música para que el vínculo llegue a forjarse.

## TERNURA, CURIOSIDAD Y EROTISMO COMO ELEMENTOS VINCULANTES

Buena parte del vínculo que se establece desde la alegría está basado en la necesidad de *compartir calor*, de *crear calor* y de *desarrollar calor*. Algunas personas tienen como elemento más vinculante la ternura; otras, la curiosidad; y otras, el erotismo.

Llamamos *elemento vinculante* a aquello que llegará a «ser importante para el otro».

Al crear o ir estructurando un vínculo, se va ocupando un sitio en el mundo interno del otro.

¿Qué le ofrezco al otro en ese proceso de dar y recibir que implica toda relación? Y, en ese ofrecimiento, ¿qué hago con mi propia necesidad de recibir?

En las relaciones existe un YO y existe un TÚ. Cuando uno se olvida del YO, algo se altera en el tránsito emocional experimentado. Si se olvida del TÚ, dará como resultado una experiencia insatisfactoria.

Observemos, por ejemplo, el caso de quien se vincula desde el modelo que se podría denominar «complacer al otro». Es un modo de relacionarse que se encuentra mucho en las mujeres —de nuestra cultura y de muchas otras—. Mujeres que complacen al marido, al hijo, a las amigas, etc.

Así, mediante este continuo complacer, llega a ser muy importante para el otro. Pero, como por complacer al otro no tiene en cuenta aquello que es importante para ella, se produce un desequilibrio. Es relacionarse desde la *suposición* de lo que necesita el otro, y no desde *saber* lo que precisa uno mismo.

Cuando una persona se instala en ese «complacer al otro», se olvida de sí misma, queda aislada respecto de su necesidad de recibir y, en consecuencia, generalmente luego siente que ha recibido poco: vive sintiéndose envuelta en una atmósfera de «injusticia». Se siente de continuo víctima de una injusticia.

### *Ternura*

En las distintas manifestaciones de la alegría tendremos una vivencia respecto al otro como otro, y respecto a nosotros como nosotros mismos. La ternura, por ejemplo, permite desarrollar la compasión. La ternura y la compasión dan fundamento al reconocimiento y a la tolerancia de la diferencia.

En la lástima, en cambio, hay una vivencia de superioridad respecto al otro. Eso no es ni bueno ni malo, son solo formas distintas de acercamiento.

Desde la ternura y la compasión yo puedo sentir que el otro, por ejemplo, huele de una manera que no me agrada, porque el otro, en determinadas situaciones, es molesto.

Desde la ternura puedo integrar la diferencia con lo molesto como una parte de la vida. Puedo sentir que mi madre huele mal, o que un niño huele mal cuando está defecando, y sentir que eso es parte de la vida. Asimismo, desde la ternura puedo sentir que esta persona está muy rabiosa, y que no es contra mí, sino que está sufriendo.

## *Curiosidad*

La curiosidad me une a otro, me lleva a compartir con otro algo que nos expande: la música, la visita a un lugar, la lectura de un libro, etc. Y también me acerca y me aleja.

En el vínculo amoroso uno quiere compartir, tener en cuenta lo que necesita el otro, y también uno mismo.

Puede afirmarse que la curiosidad, cuando se da en la alegría, permite entrar en el misterio, sin ver lo peligroso; el misterio, en tal caso, seduce.

Pero, asimismo, hay otra forma de la curiosidad que produce miedo, que es percibida como peligrosa, y el miedo (como se verá en el capítulo correspondiente) se caracteriza por el frío y la retracción.

Cuando la curiosidad aparece en la alegría —y dado que las emociones nunca van solas, sino a pares—, puede que se sienta también cierto temor, pero lo relevante, lo que se impondrá, será el calor de conocerse, la expansión. Al vincularse hay cierto miedo o prudencia; sin embargo, prima la necesidad de recibir y de dar calor.

La curiosidad se suele asociar a una inquietud de saber, no tanto a lo emocional. Pero incluso la curiosidad intelectual está acompañada de emoción. Porque cada centro tiene algo de los otros tres centros. Lo intelectual tiene una parte emocional y otra vegetativa. Lo emocional tiene una parte intelectual y otra vegetativa. Y la parte vegetativa también tiene los otros dos elementos. Por eso, si la curiosidad se presenta en «equilibrio», aparecerán en juego los tres elementos.

Siempre juegan los tres elementos, pero cuando existe una marcada primacía de uno de ellos, se produce un desequilibrio en la gestión misma. Imaginemos un caso de curiosidad intelectual: acompañada de un impulso emocional y de un movimiento energético vegetativo producirá, por ejemplo, el gusto de leer (el gusto tiene que ser parte de lo vegetativo). Lo emocional sería, justamente, sentir el calor, y lo intelectual, centrarme en el interés de descubrir, por ejemplo, la molécula de algo.

## *Erotismo*

El erotismo tiene matices. Me atrae alguien a nivel genital, sensorial; me atrae porque me atrae, y me lleva a querer intimar corporalmente, a tener tacto y contacto.

El erotismo se sitúa en partes del cuerpo llamadas erógenas; luego, desde esa zona-fuente, se produce un desplazamiento por todo el cuerpo.

Sentir, conectar con esa energía, apreciar cómo se concentra y cómo se expande, da lugar a sentir los propios genitales. Ver los genitales del otro y cómo se excita, y apreciar cómo uno mismo se excita, hace disfrutar y compartir los genitales.

## EL VÍNCULO AMOROSO

La *alegría* ocupa un lugar muy destacado en el establecimiento, desarrollo y gestión del vínculo amoroso.

El amor se va construyendo como vínculo, y da lugar a una expansión. En la creación del vínculo amoroso se va estructurando el hecho de compartir; así, siento cómo el otro se expande cuando está conmigo y cómo yo me expando al estar con él.

Por ejemplo, mi mujer me cuenta que ha pasado un momento muy agradable escuchando música; la veo contenta y como la quiero experimento una expansión; su alegría me permite conectar con la mía. La imagen alegre del que quiero me lleva a desarrollar el vínculo.

Gestionar la alegría no consiste solo en reconocer y tomar conciencia de la expansión que se produce; es también darse cuenta de que estamos vinculados, de que pertenecemos.

Existen muchas dudas y especulaciones acerca del vínculo amoroso. No es raro escuchar: «¿Estoy o no estoy enamorado de esta mujer (u hombre)? Me lo pregunto al ver que estoy viviendo ahora algo que no se parece nada a lo que experimenté hace dos años, cuando me enamoré de otra persona. Yo, antes, en mi anterior relación, sufría mucho».

Es decir, como en el vínculo con aquella persona del pasado sufrió mucho, asimila *amor* a *sufrimiento*. Ahora, en la actual experiencia, está mejor, se relaciona de una manera más feliz, y entonces duda de su amor, no le da el valor de amor, le parece algo «poco intenso».

Una variante de ese ejemplo sería: «Si siento su ausencia es que lo quiero, y si no la siento, significa que no lo amo».

En un caso vemos la *preocupación* o *sufrimiento* como elemento vinculante, y en el otro se toma al sentir en la *ausencia* como medida. Y lo cierto es que ni en la *preocupación* ni en la *ausencia* hay alegría ni expansión. En ninguno de estos casos la relación es vista como un proceso emocional.

Sin duda, si yo quiero a alguien, me preocupo de que le vaya bien y hago lo posible para que esto suceda, pero preocuparme de que le vaya bien no es la medida de mi amor, sino de cuán obsesivo y omnipotente estoy mostrándome en este momento.

Esto no se refiere solo al otro, también se puede aplicar a la relación con uno mismo: podría pensarse que cuanto más me preocupo por mí y mis propios asuntos, más me quiero, más me cuido. Pero lo cierto es que si me cuido demasiado, acabo haciéndome daño.

El amor conlleva que a uno le duelan las cosas que le pasan al otro, y querer al otro es sentir su ausencia. Pero si esto se enfatiza mucho, la parte expansiva de la alegría se diluye.

Uno de los aspectos vinculantes del amor se deriva de la existencia de un contrato implícito entre dos personas o entre un grupo de ellas. Ese contrato viene a decir más o menos esto: «Cuando sienta la necesidad de estar contigo, te encontraré». Si esa cláusula implícita no es cumplida, si alguien niega su disponibilidad, se produce un cierre, una

estrangulación del vínculo.

Desde el deseo de completitud, uno desearía que la persona que uno ama estuviera disponible las veinticuatro horas del día, siempre, cada vez que uno sintiera la necesidad de acercarse. Pero se ya ha dicho que en la gestión de la alegría —y, en consecuencia, en el desarrollo del amor— es fundamental también aprender a gestionar cierto grado de frustración.

Que mi amigo, o mi hija, o mi amante no estén disponibles para mí en la medida en que los necesito no significa que yo no pueda encontrar otras maneras de gestionar mi necesidad de contacto, por ejemplo, a través de otras personas. Precisamente, esa disponibilidad —relativa, limitada, del otro— es la que me impulsará, ante mi necesidad, a crear distintos tipos de vínculos, pues no podemos gestionarlo todo a través de una sola persona.

En las relaciones, el aspecto vinculante más fuerte puede ser, en algunos casos, la curiosidad intelectual, en otros la ternura, en otros el erotismo, etc. La persona con quien sentimos posible una máxima expansión de la curiosidad intelectual no necesariamente nos atrae por su físico; la necesidad de vincularnos para compartir lo erótico nos conducirá hacia otra persona que nos guste y que desee compartir eso con nosotros. No es obligatorio que ese individuo se vincule a nosotros desde lo intelectual.

## OTRAS EMOCIONES VINCULANTES

Ya se han enumerado muchos vínculos —tanto entre dos personas como en el plano comunitario— derivados de formas que adopta la alegría: amor, piedad, compasión, solidaridad, etc. Pero, evidentemente, la alegría no es la única emoción vinculante.

Si en mi edificio hay una portera que me cae mal y la veo varias veces al día cuando entro o salgo, está claro que he establecido un vínculo —que además, es muy complejo— con ella: trabaja en mi edificio, recibe mi correo, limpia mi escalera, es la guardiana de mi puerta, y yo la detesto. Ahí no hay ninguna alegría, y yo tengo un fuerte vínculo con ella, una relación.

En un colegio, por poner otro ejemplo, conviven niños que, de no ser porque estudian allí juntos, nunca se hubieran conocido; o en el trabajo conviven personas que no se elegirían como amigas. A través de esas circunstancias de la vida —estudio, trabajo, vecindad—, se crea un vínculo que permite reconocer otras formas de hacer las cosas, de sentir, etc., diferentes a las propias.

Todo sistema establece cierto orden de relación en función de sus objetivos. Que a un médico le caiga bien o mal el paciente no es lo importante, ya que su vínculo se basa en la enfermedad de la persona, en el servicio de asistencia y ayuda que le presta el médico. Y lo mismo podemos decir si lo miramos desde el lado del paciente. No todos los médicos nos caen bien, vamos a la consulta para que nos curen; si, además, nos resultan simpáticos, mejor, pero lo importante es que nos ayuden a sanar.

De hecho, en muchos casos vemos que *la no vinculación emocional* es un requisito obligatorio para ejercer la función dentro de ciertos sistemas. Un juez, por ejemplo, debe inhibirse si en el caso que le presentan hay un familiar implicado.

Así, algunos médicos pediatras prefieren no atender directamente a sus hijos. Y, por supuesto, esto mismo ocurre en el campo de la psicoterapia.

También el *odio puede ser abordado en tanto que* emoción vinculante. Tal es el caso *cuando este se considera como congelación* del amor. Es el amor que se perdió por un acto de otro, o por un acto propio, infiel al pacto amoroso (en este supuesto, una vez reparado el elemento del odio, vuelve a surgir el acercamiento).

Asimismo, es visto como vinculante el odio que surge cuando alguien (porque hace o deja de hacer algo) atenta contra un individuo o un grupo humano y no respeta su dignidad. Esto puede pasar en la guerra, o entre familiares, vecinos, etc., si uno no respeta la dignidad del otro (entendida como el «derecho» a exigir que determinadas normas se cumplan). Por ejemplo, un vecino puede enfadarse con otro y llegar a odiarlo porque —aunque no se hablen— considera que tiene derecho a que el otro le salude cuando se cruzan por la mañana en la escalera; cree que atenta a la dignidad humana que ese vecino no le diga «buen día» cuando se cruzan cada día.

Todo individuo y toda comunidad consideran de alguna forma que hay actos que deben ser cumplidos, y que, si no es así, se atenta contra su dignidad. Cuando esta entra en juego —el reconocimiento de que tengo derecho a ser tratado de cierta manera— y un acto se transforma en atentatorio contra ella (por invasión de territorio, por considerar que una lengua no es respetada, por lo que sea), el ofendido se atribuye el derecho a

defender la propia dignidad.

En cierto modo, defender mi dignidad es defender mi individualidad y mi identidad como característica propia o grupal.

La *tristeza* como elemento vincular será tratada por extenso en el capítulo dedicado a esa emoción, cuando se hable de la necesidad de *estar con el otro* para transitarla, de la ayuda que se produce en tal caso, de la compañía que se busca o se ofrece cuando aparece la tristeza.

Aprender a acompañar en la tristeza —y dejarse acompañar— generará un tipo especial de vínculo. Esta, al ser una emoción de repliegue, tiene como característica que, cuando nos invade, no sabemos lo que queremos.

Estoy triste... No sé si quiero llamar por teléfono a mi amigo para encontrarnos a tomar un café o quedarme solo. Esa parte reflexiva del «no sé», ese encogimiento de hombros, esa introversión siempre está presente, de alguna forma, en la tristeza que genera el cambio experimentado por los vínculos.

La tristeza aparece ante algo que se tuvo y se perdió, o algo que imaginé que tuve y que luego descubrí que no he tenido.

Causa mucha tristeza haber depositado todo el amor en un trabajo, o en una profesión, o en una persona, sintiendo que eso iba a ser correspondido, para que después no sea así; o que, por ejemplo, mi hijo, que ya es mayor, no me atienda como yo lo he atendido a él, como yo esperaba que lo hiciera.

La tristeza habla de la pérdida de un vínculo. O de una ilusión que se tuvo y que se perdió. O de la creencia de que algo o alguien me tenía que dar algo que finalmente no me dio. Surge también cuando siento que ya no tengo algo que he tenido.

La ancianidad viene acompañada, necesariamente, de la pérdida de vínculos importantes, ya sea por cambio o por ausencia. La tristeza es la emoción que muestra o permite reconocer los cambios por pérdida o por tránsito. Siempre tendremos ante nosotros, en estos casos, la presencia o la ausencia del otro.

## Capítulo VII

### Alegría

La alegría es una emoción que despierta energía expansiva (y, en ciertos casos, incluso agresiva) y ascendente en nuestro organismo, en nuestros tejidos, en nuestros huesos. Se manifiesta con calor.

En el sexo —zona pélvica— la llamamos *erotismo*.

En el chakra del corazón —pecho— la denominamos *ternura*.

A nivel mental —cabeza— se conoce como *curiosidad*.

La alegría también se manifiesta a través del impulso a compartir dicho calor con los demás. Por ello, entre las funciones de esta emoción encontramos el *establecimiento de contacto y compartir algo*.

¿Cómo gestionamos compartir algo? Está claro que no nacemos sabiéndolo. Vamos aprendiendo a reconocer y a gestionar la alegría —manifestada como *ternura*, *erotismo* y *curiosidad*— a lo largo de la vida. En ese camino, descubrimos que —para desarrollarla— resulta preciso aprender también a elevar el umbral de la frustración.

## ALEGRÍA/TRISTEZA - EUFORIA/AISLAMIENTO

La polaridad de la alegría es la tristeza.

Para transitar por la tristeza y la alegría es preciso acercarnos al punto medio entre ambas: la *serenidad*, que es la auténtica maestra de compartir.

En una hipotética escala de 10, podríamos encontrar a la *tristeza* en la franja que va del 0 al 5 y a la *alegría* en la que va del 5 al 10.

Para transitar por la alegría tenemos que bajar del 10 (punto en el que contactamos con la *euforia*, un lugar desde donde no vemos al otro, lo arrasamos, y, cuando uno arrasa, no se alimenta, no se nutre, se es incapaz de transformar la vivencia en experiencia).

En la euforia podemos vivir cosas esplendorosas —ocurre mucho con el uso de algunas drogas, por ejemplo, o en situaciones de gran contacto—, pero no se produce retroalimentación. Después nos queda cierto vacío, como de haber comido poco pese a tanto invadir y tanto absorber al otro.

En la medida en que bajemos más del 5, estaremos caminando hacia el extremo opuesto, el 0, donde entraremos en el *aislamiento*: nos quedamos encerrados, sin gestionar hacia afuera la curiosidad, la ternura o el erotismo.

En el aislamiento, no aprendemos a desarrollar la ternura, ni el erotismo, ni la curiosidad, ya que para ello necesitamos al otro y compartir.

## FIJACIÓN

La alegría —al igual que las otras emociones— no es un *estado*, sino un *tránsito*. Como tal, tiene un ciclo; parece obvio que es imposible permanecer siempre en la alegría, sentirse siempre alegre.

Sin embargo —al igual que en las otras emociones—, también hay personas fijadas en la alegría.

Y, lo que parece aún más sorprendente, hay individuos que ansían permanecer fijados en esta emoción; sueñan con alcanzar un estado de constante alegría.

La fijación en la alegría puede producirse en alguno de los dos «momentos» o movimientos que componen la dinámica emocional: en la *contracción* o en la *expansión*.

En otras palabras, existe un *deseo de quedarse* en la alegría, o un *temor a* «quedarse pegado» en ella (no olvidemos que también nos han inculcado la advertencia: «¡Cuidado con lo que te gusta!»).

Ya se ha visto que en la alegría la connotación térmica es el calor. Si un individuo no aprende a gestionarlo, entra en el aislamiento, o invade al otro. No comparte el calor o se lo impone a los demás. ¡Intentemos explicar a un individuo fijado en la alegría que su vecino tiene un problema! Es un esfuerzo inútil: no se entera. Cae en una suerte de autismo. No ve al otro. Entonces el otro, pobre, siente que debe resolver solo todos sus problemas, porque el de al lado está todo el día contento y no ve nada. Esa alegría es destructiva.

Desde el momento en que alguien se fija en ella, está negando parte de sí mismo, está viviendo a costa de él y de los demás. Al respirar tantísima dicha llegará un momento en que todo habrá de estallar por algún lado. Desde la euforia se arrasa al otro, se lo invade; la vivencia obtenida será de poca o nula retroalimentación.

Uno de los puntos extremos en la mala gestión de la alegría es, entonces, el *aislamiento* o la desconexión de la misma. Exagerando, se podría decir que es un modelo *anoréxico*: se come lo imprescindible para vivir, y a veces ni siquiera eso. Pero aún comiendo un poco, se siente desnutrición.

El otro punto extremo es la *euforia*. Instalados en ella, el escaso reconocimiento del otro nos deja hambrientos. Así, se podría decir que es un modelo *bulímico*.

El punto medio sería la *serenidad*, que permite reconocer la dinámica.

## EROTISMO, TERNURA, CURIOSIDAD

El calor de la alegría se traduce en *erotismo*, en *ternura* o en *curiosidad*.

En los tres casos, se habla de un calor que busca ser compartido.

En el *erotismo* hay un impulso hacia la intimidad genital, hacia el placer de compartir esa intimidad.

En la *ternura* se hablaría del placer de compartir el hecho de estar con el otro.

En la *curiosidad* encontramos el placer de descubrir lo que cuenta un libro, lo que una persona nos está diciendo, lo que cierta investigación puede revelar, lo que un lugar nos puede ofrecer, etc. Cuando estamos alegres y sentimos curiosidad, miramos, tocamos y olemos curiosamente. Lo mismo ocurre en el caso de la ternura y del erotismo. Desde la ternura miramos tierna, cálidamente. Si tocamos a alguien desde la alegría, el otro sentirá nuestra calidez. Si estamos erotizados y buscamos compartir el erotismo, el otro sentirá nuestro erotismo.

Lo contrario —sentir la falta de alegría en el tacto, la mirada, la presencia del otro— también es verdad, y lo experimentamos a diario, porque toda emoción huele de una forma particular, mira de un modo determinado y se mueve de cierta manera.

## GESTIÓN

La alegría, por ser expansiva, nos provoca una apertura. Al abrirnos, lo primero que aparece es: «El objeto que despierta en mí esta emoción tiene que darme *todo, ahora mismo*».

La otra cosa que surge es: «Ese objeto es *el único* que reconozco como capaz de darme: *ese*, ningún otro».

Pero gestionar la necesidad significa reconocer al otro en su real capacidad, y reconocer mi propia capacidad real de dar y de recibir. Así, hablar de «gestión de la alegría» es referirse también a «gestión de la frustración», gestión de diferir algo.

A lo largo de la vida vamos encontrando objetos que satisfacen *parcialmente* nuestra necesidad, y solo en algunos momentos la satisfacen *del todo*. Sin embargo, en nuestro marco cultural se nos enseña, por un lado, que la alegría resulta peligrosa, que nos llevará a perdernos y a tornar imprescindible al que necesitamos, con la consecuencia de que nos manipulará. Aprendemos que la alegría es —en última instancia— una emoción debilitadora, que nos fragiliza y nos hace dependientes.

Y, por otro lado, nos venden la ilusión de poder alcanzar un *estado de alegría*, una alegría constante, plena y permanente. Este mensaje puede venir «encapsulado» en muchos disfraces: un billete de avión, la imagen de una fiesta, un coche, o hasta cierto tipo de respiración o de meditación. Si viajas a... Si compras tal... Si practicas con nosotros este sistema de relajación...

A veces el mensaje que recibimos es el siguiente: «Para estar satisfecho y contento hay que trabajar muy poco (relajo, pasotismo)», mientras que otras veces es: «Para estar satisfecho y contento, trabaja en lo que te gusta, hasta que no puedas más (estrés asegurado)». En ambos casos se nos está transmitiendo la misma creencia de que «el objeto nos lo dará todo».

Esto está reforzado por el sistema, que pone como objetivo cierta *forma* de alegría. Se idealiza una situación; se afirma que —por tener más de lo mismo— uno va a alcanzar un estado (por definición, permanente) de plenitud, de completitud.

Lo cierto y real es que cada noche —para poder dormir y descansar— no se puede seguir en la euforia; uno necesita ir bajando, aflojando... Entonces aparece la tristeza, la parte reflexiva. No es por algo en concreto, y permite aflojarse, sentir cansancio, entregarse al sueño.

Si estamos instalados en la euforia, en esa alegría a cualquier precio, tal tránsito resulta imposible. Ahí es donde —en muchísimos casos, y como complemento imprescindible de ese discurso alienante— vienen a desempeñar su papel las pastillas para dormir y las pastillas para despertar, para ponernos en marcha.

La alegría —en la medida en que vayamos aprendiendo a reconocerla y a gestionarla— nos permitirá justamente descubrir que *no hay objetos únicos* capaces de situarnos en un estado u otro.

Y también, a través de los distintos «objetos», nos mostrará que existe el otro, los otros, distintos otros... y que nadie es imprescindible.

Es así como aprenderemos que en la necesidad de dar y de recibir amor nadie tiene el

monopolio: ni por ser marido, ni por ser amigo, ni por ser amante se tiene el poder absoluto de ser «el gran proveedor».

La satisfacción de necesidades va estructurándose con —se podría decir— la aparición y la participación de distintos nombres y apellidos.

Nadie nos puede dar «todo».

No podemos darle «todo» a alguien.

La gestión de la alegría, en suma, nos lleva hacia el otro, nos impulsa a crear un determinado tipo de vínculos. De hecho, es lo que ha permitido el paulatino desarrollo de los vínculos en la humanidad, ya que ha propiciado el encuentro para compartir ternura, erotismo y curiosidad. El goce de compartir nos hace desear estructurar una relación, con el fin —precisamente— de recrear la ternura, la curiosidad o el erotismo.

Para una persona, entonces, es muy importante tomar conciencia de cómo gestiona su necesidad de vincularse. En otras palabras, hacer consciente la necesidad de vincularse y observar cómo ejerce esa necesidad, cómo la satisface o no.

## AGUANTAR, SOLTAR, SOSTENER LA ALEGRÍA

Ya se ha dicho que el individuo, en su desarrollo, pasa por un aprendizaje de *sostener*, *aguantar* o *soltar* sus emociones. En consecuencia, deberá también aprender a gestionar el hecho de sostener, aguantar y soltar la alegría en sus tres formas: ternura, erotismo, curiosidad.

Esa dinámica interna será también una dinámica externa, ya que la persona aprenderá a sostener precisamente en la medida en que se acerque al otro y aprenda a gestionar ese encuentro, la relación que se deriva.

Por ejemplo, veo a alguien que me atrae, y siento que a esa persona deseo darle tres abrazos y recibir de ella lo mismo. No uno, sino tres abrazos. Esa persona es la *figura emergente*; entonces voy hacia ella y se los pido.

Me responde: «Mira, te doy *un* abrazo. Solo uno». Como no me da los tres, me frustró y me enfadó con ella. Entonces no recibo ninguno. O me da un único abrazo, y me enfadó porque no me ha dado los otros dos que yo quería. Está claro que de este modo no estoy gestionando de manera eficaz mi necesidad.

Desde la serenidad, habría podido recoger ese único abrazo, satisfaciendo así parte de mi necesidad. Para los dos abrazos restantes, habría podido buscar a otra o a otras dos personas, es decir, nuevos vínculos.

## Capítulo VIII

### Miedo

El miedo es una de las emociones que podemos llamar de *recogimiento*, de *contracción*, de *repliegue* —más adelante se verá que la tristeza también lo es, aunque de una manera distinta.

El miedo produce repliegue (contracción, retención, acumulación de energía) ante un aviso de peligro, ante una amenaza.

Podemos distinguir, en general, dos variantes del miedo:

- a. el temor a *dañar a otro* por un impulso propio muy fuerte;
- b. el temor a *recibir un daño* desde fuera.

Caricaturicemos un poco las cosas:

- a. tengo dentro de mí un monstruo capaz de matar;
- b. anda suelto por ahí un ogro que me puede comer.
- c. Hay en mí una fuerza que me hace capaz de matar a alguien;
- d. una fuerza externa amenaza con matarme.

Está claro que cuando decimos «matar» no nos referimos a la acción de un revólver, sino a que puedo causar un daño irreparable al otro, o el otro puede causarme un daño irreparable a mí.

En este capítulo se tratará también del *miedo a perder* algo que el individuo ya tiene (no solo en el plano material, sino también y, sobre todo, en el ámbito de los vínculos, de las relaciones afectivas, de la imagen, del poder, etc.). Sin olvidar tampoco el miedo a *no conseguir* algo que el individuo desea poseer o siente que —en caso de obtenerlo— le permitirá nutrirse, crecer, manifestar su potencial.

## NI BUENO NI MALO

El miedo es una emoción que —es preciso reconocer— «no tiene buena prensa»: hay quien incluso la considera una *emoción negativa*. Muchas personas arrastran la creencia de que es *malo*, o que *es malo sentir miedo*.

Existe mucha literatura y mucho mito popular en los que se estigmatiza sin más al miedo (asimilándolo de forma mecánica con la cobardía) y se sobrevalora el arrojo y el valor, confundiéndolos peligrosamente con la temeridad.

De hecho, en algunas malas terapias incluso se intenta eliminar el miedo de la vida del ser humano. ¡Como si esta emoción no fuera necesaria! En esas terapias, cuando llega un paciente que tiene miedo, lo envalentonan, es decir, lo incitan a la acción.

El mensaje que le transmiten es el siguiente: «Si quieres seguir perteneciendo a esta sociedad, si no deseas convertirte en un paria, en un marginado, si no te quieres morir, tienes que ignorar tus temores y actuar».

Así solo le añaden un nuevo miedo: el temor a las consecuencias de esa acción.

Porque no hay que olvidar que el miedo es, justamente, una *retención del impulso*, un repliegue. Quien acude a terapia experimenta, por lo general, una gran carga energética, un impulso de actuar, de querer cambiar la realidad, pero también siente que esa acción pone en peligro «algo» que le angustia y no quiere perder.

Muchas veces este cuadro se presenta porque al individuo le han enseñado e incluso inculcado —mediante el miedo— que por ningún motivo debe cambiar ese «algo» mediante su acción. Lo cierto es que la persona está muy cargada de contracción y, con ella, acumula más y más energía, sin llegar nunca a la expansión que una acción de descarga le podría proporcionar.

Por ejemplo, imaginemos a un individuo sumamente dependiente que teme ser abandonado. Se da cuenta de que necesita ser cuidado, entonces obedece a todo y acepta cualquier cosa para evitar que su cuidador se enfade y lo deje. Todo su mundo está centrado en el otro; su manera de estar en la realidad es retener su propio impulso, portarse «bien» —hacerlo de la manera que el otro considera que está «bien»— a cualquier precio, para que el otro permanezca a su lado. ¿Cuántos padres ancianos dan dinero a sus hijos o a sus nietos por temor a que estos se alejen, los abandonen?

En el extremo opuesto se puede ver un ejemplo de mucha acción, también desde el miedo: un hombre que ya ha cumplido 75 años teme morir; entonces hace gimnasia todos los días, ayuna tres o cuatro veces por semana, etc. Actúa desde el miedo para controlar la realidad y, según su criterio, evitar así la muerte.

Lo cierto es que el miedo, al igual que cualquier otra emoción, no es en sí mismo ni bueno ni malo. Simplemente existe, y tiene una función: permitirnos tomar conciencia, en determinado momento, de que podemos hacer algo capaz de producir daño —al otro o a nosotros— o de que podemos recibir un daño.

Dicho en otras palabras: puesto que no poseemos un código genético, como el animal, a través del cual gestionamos determinadas situaciones de riesgo, el miedo en su forma no neurótica cumple, en el ser humano, una importantísima función reguladora, en especial —pero no exclusiva— en el plano de la *conservación*.

Esas situaciones de riesgo no las podemos gestionar «por instinto», sino desde la experiencia y la conciencia. Es oportuno recordar, al respecto, las palabras de Abraham Maslow: «Los seres humanos nos desarrollamos explorando, experimentando, vivenciando y decidiendo».

## MIEDO Y TIEMPO

La conciencia se despliega en tres planos temporales: pasado, presente y futuro. El miedo se podría situar en el *futuro*. Se tiene miedo *a lo que está por venir* (mientras que la tristeza o la culpa, por mencionar casos contrarios, se refieren al *pasado*, a *lo que ya ha ocurrido*).

Por ejemplo, no me siento bien en este momento, tengo palpitaciones, no sé si estoy a punto de sufrir un infarto. Lo inmediato no es que yo tenga un infarto, sino que *puedo tenerlo*, entonces se me despierta una alerta. ¿Cómo la gestiono?

El miedo está relacionado con «cómo gestiono lo que pienso que puede suceder y depende de la actitud que yo vaya a adoptar».

Si siento tristeza, una de las formas de gestionar esta emoción es dejarme acompañar. ¿Qué hago? ¿Llamo de nuevo a ese amigo al que ya —en cuatro situaciones anteriores parecidas— he llamado infructuosamente, sin encontrarlo nunca? Siento miedo de que me vuelva a pasar lo mismo. ¿Qué elementos voy a tener en cuenta hoy para gestionar lo desconocido de manera diferente a lo que he hecho en ocasiones anteriores, para no quedarme igual de triste y evitar sentirme abandonado? Puedo ponerme en contacto con ese amigo, pero también puedo intentar llamar a mi vecino, que siempre me saluda con simpatía. ¿A quién elijo? ¿Cómo elijo la persona?

Los seres humanos no somos del todo ingenuos. Tenemos experiencia y sabemos que los resultados que vamos a obtener con nuestras acciones dependerán de cómo usemos ese conocimiento. En nuestra memoria quedan grabados los peligros que implican quienes están a nuestro alrededor. Sabemos que, a veces, en la relación con otras personas, necesitamos ir con cuidado. Pero sin abandonar esa actitud cautelosa, también será preciso ver qué elementos tendremos en cuenta para gestionar lo desconocido.

El miedo tiene un aspecto sumamente constructivo, pues nos permite observar cómo nos relacionamos con lo desconocido (y, para el ser humano, nada representa más y mejor lo desconocido que el futuro) o con lo que se va haciendo conocido.

Parece que para abrirse a la confianza también hay un componente olfativo, intuitivo, gracias al que —aunque no sepamos bien cómo es el otro— intuimos y jugamos una carta. Cuando uno ve —en el presente— qué y cómo le está sucediendo algo a uno mismo y al otro, el miedo puede gestionarse desde la prudencia. El miedo no solo nos aparta de un peligro actual, sino también de uno futuro.

La manifestación no neurótica del miedo nos permite hacernos cargo —en una situación inmediata o futura— y ejercer la prudencia. Si tan solo siguiéramos el impulso de la curiosidad, nos acercáramos sin mirar, sin evaluar riesgos, provocando un daño propio o ajeno.

## MIEDO EN EL CUERPO

La inequívoca característica física del miedo es que uno se achica, se contrae. Una de las manifestaciones somáticas de esta emoción es que el individuo se vuelve pequeño: no sabe por qué, pero se vuelve pequeño, siente que se diluye en el espacio.

Otra característica somática es la sensación de frío. Este se manifiesta en las extremidades, y también se siente en el ano. En Argentina hay un dicho, fundado en una observación real: «Sentí tanto miedo que se me heló el culo». El frío es una vivencia somática que muchas veces no relacionamos suficientemente con lo que está ocurriendo, pero, si le prestamos atención, en ocasiones nos permite reconocer que lo que estamos experimentando es eso: miedo en alguna de sus múltiples y sutiles manifestaciones.

El miedo es una alerta, pero muchas veces no la relacionamos con algún peligro; puesto que el miedo siempre tiene una connotación somática, podemos encontrar la información en el cuerpo; es en el cuerpo donde necesitamos ir a buscar con nuestra conciencia, con nuestra atención.

Por ejemplo, cuando se habla de que abusaron de una chica de 16 años, yo siento que se me despierta un frío muy fuerte, o que me viene una fría fuerza asesina. Han abusado de esa niña que yo no conozco, pero a mí se me aparece en la consciencia que tengo una hija de 16 años, y que ella suele ir a sitios que representan cierto peligro. En ese momento me siento un asesino en potencia, quiero matar a ese abusador, me he vuelto loco, siento un impulso que reconozco, pero lo que yo vivo de peligroso... no lo relaciono de inmediato con lo que siento en el cuerpo.

Puedo sentir que me estoy helando por dentro, y pensar que me ha sentado mal la comida; pero estos síntomas en realidad no tienen nada que ver con que esté mal del estómago. A veces nos damos cuenta de las connotaciones somáticas sin tomarlas, no obstante, como un objeto.

Pero cabe indicar que si bien una de las manifestaciones somáticas del miedo es el frío, no por ello esa emoción siempre congela hasta llegar a la parálisis. Bien al contrario, es posible que ante una escena de terror —cuando presenciamos que agreden a un niño, por ejemplo— pasemos instantáneamente del miedo a la rabia, reaccionando en su defensa. Allí, entonces, el miedo no es para nada inhibitorio, sino al contrario.

Otra vivencia somática derivada del miedo es la angustia: una opresión en la boca del estómago, o en la garganta, que nos asfixia o provoca taquicardia.

Esto ocurre, en general, no ya ante el temor que nos causa el hecho de ser encañonados con un arma, sino ante una experiencia de pérdida (pensemos en una situación de duelo, donde el individuo siente que ya no es posible desarrollar el vínculo con el otro, porque el otro ha muerto, o porque «algo» hace que ese vínculo resulte inviable).

También emerge algo parecido —esa angustia— cuando, después de un accidente, el individuo comprende que ha perdido una facultad, un miembro, etc.

Como se sabe, en muchos casos ni siquiera es necesario que algo haya ocurrido realmente. Quienes temen a viajar en avión se angustian, se ahogan *antes* de subir al aparato; están fantaseando, adelantándose a una pérdida.

## MIEDO AL ERROR

En el capítulo dedicado a la *culpa* se hablará del juicio que cada individuo se hace a sí mismo —o le hacen a él desde fuera— con el fin de establecer si ha actuado de manera adecuada en una *determinada situación del pasado*. Se trata de un juicio destinado a establecer si lo ha hecho bien o lo ha hecho mal, si se ha equivocado o no, si ha cometido un error o no.

Es preciso abordar también aquí esta *posibilidad del error* en la acción, pero ahora, puesto que se habla del miedo, habrá que referirse a errar en el futuro; el miedo a equivocarse, a no hacerlo bien en las acciones que están por venir. En realidad, siempre estaremos frente a hechos realizados acertada o erróneamente; eso es parte de la vivencia de cada individuo, de su estar en el mundo. Muchas personas pasan sus días gastando su energía en el juego mental que consiste en ir y venir entre actos del pasado que hicieron mal y actos del futuro que necesitan realizar y desean hacer bien, sin ningún error. El juego de ambas fuerzas no da descanso y produce un gran desgaste.

Puede parecer obvio, pero lo cierto es que la única vía para neutralizar a esas fuerzas es el presente, la conciencia del presente. Porque este permite relativizar y —a partir de la experiencia de cada uno— observar la manera de no cometer el mismo error.

Nos hallamos, entonces, ante el *miedo a equivocarnos*, el *miedo al error*, que seguramente todos sentimos varias veces a lo largo del día. Y ello pese a saber que una de las características del ser humano es que dentro de su experiencia vital —y por muchas precauciones que tome— habrá de encontrar justamente el hecho de equivocarse.

En otras palabras, no puede haber un *grado cero* de equivocación, como tampoco puede existir una *perfección* en la conducta. Se podría decir que la historia del ser humano es en gran medida una historia de errores y de excesos. Excesos que muchas veces provienen precisamente del deseo de evitar errores y daños.

La paradoja es que, por evitar un daño, en gran número de ocasiones nos hacemos mucho más daño, o dañamos a otro.

¿Cuántas veces comprobamos, por ejemplo, que por mantener ciertos objetos que nos proporcionan un disfrute, por no perderlos, nos hacemos daño?

## MIEDO Y CUIDADO

El miedo es como la luz roja de un semáforo: avisa de que algo *importante* debe ser cuidado, protegido. Por eso, como se verá, esta emoción cumple un papel trascendente en la función de *cuidar*.

Cuando se vive como *prudencia*, el miedo determina la relación con aquello que nos resulta *importante* (lo que da proyección social, lo que permite construir un vínculo o reconocernos en tanto individuos, etc.).

Por ejemplo, para un cirujano, su pulso es *importante*, porque si se emborracha la noche anterior a una intervención quirúrgica, seguramente su pulso sufrirá consecuencias negativas. Para estar mañana en óptimas condiciones, hoy, a la hora de beber, el cirujano deberá cuidar su pulso, deberá ser *prudente*. El miedo al fallo —al error, de consecuencias graves para otro— le hace actuar con prudencia. Para alguien que no sea cirujano, su pulso tal vez no resulte tan importante y no necesite cuidarlo tanto.

Otro ejemplo. Tengo 65 años y, a mi edad, me resulta *importante* hacerme análisis clínicos periódicos; estos son parte de mi gestión del miedo al envejecimiento, a la decrepitud. No tienen el objetivo de hacerme recuperar la juventud, sino de orientarme para tomar determinadas vitaminas, realizar ciertos ejercicios, etc.

La gestión del miedo —vivido como *prudencia*, ese punto de equilibrio que es todo lo contrario al exceso— me permite atender adecuadamente la decadencia física propia de mi edad, me posibilita cuidarme.

El exceso, en cambio, en una dirección nos conduce hacia la *temeridad*.

Y, en la dirección contraria, nos lleva al *aislamiento*, a apartarnos, dificultando la interacción con lo posible.

De ambos extremos nos preserva la *prudencia*.

Así, a mis 65 años es importante que atienda a mi necesidad de estar tranquilo, pero si esto implica relacionarme cada vez menos con situaciones difíciles, puedo acabar en el aislamiento. Así que, desde la *prudencia*, tendré que aprender a manejar ciertas situaciones difíciles. Tal vez lo que otro aprende en dos meses a mí me llevará dos años, pero el esfuerzo de aprendizaje valdrá la pena, debo considerarlo como una inversión.

A través de la *prudencia* aprendemos a cuidarnos y a desarrollar este cuidado en nuestro accionar con *lo que queremos* o es *importante* para nosotros.

Cuidar la salud —por ejemplo— es importante, tanto si uno vive 40, 60 o 90 años, y con independencia del grado de salud que tengamos. Si una persona ha heredado una enfermedad —la diabetes, por ejemplo—, deberá observar un particular y específico cuidado de su salud. Este cuidado evita la autodestrucción.

El miedo, cuando se vive como prudencia, nos protege de nuestro componente «autodestructivo» (ya esté orientado hacia nosotros mismos o hacia el objeto querido). Y también nos protege del componente destructivo que ese objeto querido puede dirigir hacia nosotros.

En resumen, podemos referirnos a la prudencia siempre que aparezca *algo que yo quiero* o *algo que sea importante para mí*; por ello, en este apartado, resulta inevitable hacer referencia a lo que ocurre en las relaciones afectivas.

### *Cuidar la relación/cuidarse a sí mismo*

A veces, por limitaciones y potencialidades propias, aportamos dificultades a la relación. Por ejemplo, cuando tengo que dar una conferencia me pongo nervioso; entonces le cuento a mi mujer y a mi hija —no al resto del mundo— que estoy preocupado y nervioso por ese motivo. A ratos me calmo un poco, pero el tema vuelve a salir. Aporto a la relación los nervios que me produce dar la conferencia, ya que —no lo olvidemos— escuchar lo que le pasa al otro es parte de la relación. Pero ¿en qué medida puedo pedir ser escuchado? ¿Hasta dónde?

En ese punto, el miedo —vivenciado, en tal caso, como prudencia— acude en mi ayuda, porque me lleva a protegerme un poco de ese nerviosismo, esa parte mía que no me gusta ni a mí ni al otro, y que es una dificultad real que aporto a la relación.

El temor a dañar el vínculo me lleva a dosificar en alguna medida aquello que es peligroso para la relación. Me hace ser *prudente*. Me hace ver que no se trata de exigir que, como ellas me quieren, me aguanten con todos esos nervios, o, puesto que yo las quiero, me trague todo lo que siento.

Esa prudencia me permitirá entender que puedo contar con el otro, pero solo *en alguna medida*, porque hay un punto en el que ya no puedo contar con él, por lo menos ahora. Así, mediante la prudencia que el miedo ha propiciado, es como logro cuidar —en este caso— de lo que me importa a mí y de lo que le importa al otro.

## MIEDO Y EXCESO

Un animal carece de la capacidad de acumular y transmitir información mediante el lenguaje y la abstracción; tiene conciencia, exclusivamente, de lo que está sucediendo en el presente. Si es atacado por otro animal, procurará hacerle el daño suficiente para quitárselo de encima. Si tiene hambre, comerá solo lo que necesita. En los animales hay un uso, o un «inter-uso» se podría decir, que está relacionado con el presente inmediato.

El ser humano, en cambio, en la gestión emocional, se caracteriza por el exceso. No solo come lo que necesita ahora, sino que, además, llena su nevera.

Y en un contexto de guerra por un agravio que se ha producido, tratará de destruir a *todos* los del bando contrario.

El ser humano tiende a actuar sin proporcionalidad. Tales excesos —tan característicos de nuestra especie— se derivan justamente de nuestra capacidad de predicción de futuro, basada en el conocimiento del pasado, en la información acumulada.

Esa falta de proporcionalidad viene también de querer apresar lo placentero, de desear apropiarse del objeto placentero y conservarlo.

Veamos un ejemplo de conducta excesiva. A un individuo lo asaltan cierta mañana en la calle. Entonces decide no volver a salir nunca más a esas horas.

Está claro que ese hombre ha caído en el exceso: nada indica que volverá a ser víctima de un asalto exactamente a esas horas del día. Igual de excesivo sería si en lugar de negarse a salir por las mañanas decidiera continuar saliendo, pero armado con tres pistolas y dos granadas en los bolsillos.

Estamos ante el exceso fruto de la abstracción, capaz de hacernos suponer la existencia de un peligro o de una seguridad absolutos.

Los seres humanos tendemos al exceso, tanto hacia arriba como hacia abajo. Y es justo esa *política del exceso* lo que motiva, en la especie humana, el miedo a sus semejantes.

El hombre —ese ser excesivo— sabe que está tratando con excesivos.

Cuando tal planteamiento se polariza, aumenta el miedo. Al otro solo le reconocemos cualidades negativas, que en potencia atentan contra nosotros. El otro no es de fiar.

Por ello, para que pueda cesar una guerra, antes tiene que abrirse un campo de cierta confianza de que el otro no va a atentar contra mí y de que yo no voy a atentar contra él.

Esto que se expone con un ejemplo bélico, se podría llevar ya no a la relación entre países o grupos sociales, sino también entre individuos. ¿Qué pasa, por ejemplo, en el seno de la pareja? En muchos conflictos de pareja se observa que los individuos no tienen confianza mutua. Uno no confía en el otro, o ninguno de los dos confía en el otro. Esa desconfianza se apoya en el conocimiento de que *el otro se puede exceder*, porque uno mismo puede caer en el exceso. En la medida en que sé que soy potencialmente excesivo, temeré al exceso potencial del otro, le atribuiré todos los peligros para la convivencia. En la medida en que sé que soy poco capaz de gestionar mi tendencia al exceso, menos confianza tendré en la capacidad del otro para regularse.

¿Cómo regular el exceso? ¿Cómo llegar a una gestión equilibrada?

En principio, es posible reconocer tres elementos reguladores. El primero es el *sistema*.

El sistema al que todo individuo pertenece propiciará o dictará de manera clara ciertas conductas destinadas a garantizar su desarrollo y supervivencia; marcará pautas de conducta de obligatorio cumplimiento —o evitación— con independencia de lo que el individuo necesite u opine. Y lo hace así por considerar que tales actos pueden atentar contra la pervivencia del sistema.

El otro regulador es la *conciencia individual* de cada persona ante los fenómenos colectivos.

Y, por último, la tercera gran reguladora de nuestros excesos es *la realidad*, los límites que esta impone.

Está claro entonces que, en el contacto con el otro, cada uno se enfrenta a la necesidad de desarrollar su capacidad de gestionar y regular la propia tendencia al exceso. De esta manera se evita, por ejemplo, caer en la fuga compulsiva, sin ni siquiera enterarse de a qué se está temiendo, o, en el sentido contrario, evitar atacar compulsiva y preventivamente a todo con lo que se entra en contacto, sin ni siquiera ser consciente de lo que se está protegiendo mediante tal agresión.

La vida nos expone permanentemente a esta necesidad de autogestión y regulación. Por ejemplo, se supone que en nuestro sistema familiar, si tengo pareja, no debo considerar a ningún otro hombre o mujer como alguien capaz de inspirarme tal afecto que me lleve a cuestionar mi relación («No desearás a la mujer del prójimo»).

Pero, entonces, ¿qué hacemos?

¿Nos ponemos un cartel donde diga: «Prohibido mirarme como objeto de deseo»? De hecho, el anillo de boda tiene más o menos esa función; es una manera de señalar que ese hombre o esa mujer «ya tiene dueño».

Pero eso es tan cierto como que hay personas que se sienten en particular atraídas por ese límite que brilla en el dedo anular, por esa frontera que parece tan apetecible de cruzar.

¿Cómo regulo, entonces, la atracción que mi anillo de matrimonio genera?

La verdad es que no podemos decidir a priori que algo nos atraiga o no, y no podemos tampoco decidir si atraeremos o no a alguien. Tendremos que aprender a gestionar lo que aparezca.

## TEMERIDAD

Ya se ha mencionado la *temeridad* como una de las manifestaciones extremas en la gestión del miedo (en el otro extremo, estaría el *aislamiento*).

Son actos *temerarios* aquellos que ponen en riesgo la propia vida o la del sistema al que pertenecemos.

Pensemos en un individuo que tiene una relación y se siente atraído por alguien que no es su pareja. Empieza a entrar en contacto con esa persona de manera temeraria, poniendo al sistema en peligro. Si se enamora de ella, vivirá un conflicto interno y creará también un conflicto al sistema.

Sin embargo, también es verdad que si la especie humana se ha desarrollado, ha sido precisamente gracias a los actos temerarios. Tales actos no solo se han emprendido desde la voluntad de defender la vida (por salvar a un niño me arrojé al agua helada, etc.). Muchos actos temerarios han sido y son impulsados por la necesidad que el individuo siente de ampliar su propio mundo. Por esa necesidad de desarrollarse, el individuo se encuentra en la tesitura de poner en peligro su integridad, o la del sistema en el que se halla.

Cierto hombre de ciencia, por ejemplo, investiga un tema con pasión, invirtiendo horas, días y años, movido por la ambición de conocimiento. Si no se cuida, puede llegar a atentar contra sí mismo: contra su salud, su economía, la estabilidad de su entorno familiar. Conocemos muchísimos casos de ese tipo. Algunos han *acabado bien*, con lo que se considera un éxito dentro del campo científico, pero otros muchos no.

Esto es así porque los humanos somos seres excesivos, nos caracteriza el exceso: tanto el de intervención como el de no intervención.

Lo más interesante, sin duda, es comprobar que cada individuo se enfrenta a la necesidad intransferible de gestionar, desde su propia experiencia, la situación que vive. Es decir, no hay una verdad absoluta, una respuesta única a la dinámica que se está produciendo. No podemos usar una ley general y aplicarla en ese tipo de situaciones. No podemos saber si reprimiendo su tendencia al exceso alguien lo va a hacer bien o no.

Siempre se trata de casos particulares, y esa es, sin duda, la gran dificultad —que podríamos llamar también el apasionante desafío— ante la que nos encontramos los seres humanos por nuestra propia capacidad y tendencia al exceso.

Todos vivimos en un sistema, que es la familia; todos estamos dentro de distintos sistemas. Y cada uno de ellos administra el miedo, los excesos que son vistos como buenos y los que atentan contra el sistema.

Es al individuo, en conciencia, a quien le toca evaluar, decidir, actuar.

## MIEDO Y VALORACIÓN

El miedo está relacionado —en el campo de la interacción humana— con el sistema de valoración que se aplique.

Por ejemplo, supongamos que soy médico y me valoro, considerándome capacitado para cierta intervención quirúrgica. Llego a esa valoración porque he estado varios años preparándome y formándome en cirugía. En parte, esa capacidad depende de mí. No puedo saber si la operación saldrá exactamente como yo imagino, pero sí puedo evaluar y considerar que poseo la capacidad de gestionar esa situación nueva que significa operar a alguien.

El miedo me permitirá gestionar el hecho para el futuro, aunque este acaezca un minuto después. Si alguien en la calle me amenaza con un puñal, yo siento el impulso de defender lo mío, pero debo evaluar, de forma muy rápida: ¿qué voy a proteger, y a qué precio?

El miedo nos permite la relación con el futuro, viendo ahora —mediante una oportuna valoración de nosotros mismos y de las circunstancias— si estamos en condiciones de contribuir, de aportar.

Siempre hay circunstancias que merecen una valoración. Por ejemplo, la madre de alguien padece una enfermedad mental, y el contacto con esa patología produce desestabilización. Si el hijo tiene un gran deseo de acompañar, pero no dispone de la fuerza suficiente, no podrá evitar que el contacto con la madre le genere una desestabilización. De manera que deberá valorar, y ver el modo de no abandonar a su madre; esa valoración puede que le lleve a contar con la ayuda de una tercera persona, no implicada emocionalmente, a diferencia de él.

Otro ejemplo. Determinadas drogas producen una expansión sensorial y unos niveles de conciencia que generan gran satisfacción. Sin embargo, la persona deja la droga, y no porque no le guste, o no le sea gratificante. La deja porque le resulta un agente de autodestrucción.

La conciencia de que con la droga se está destruyendo le lleva a apartarse de lo que le gusta, de sensaciones que —en la mayoría de los casos— no volverá a encontrar en este mundo. Es decir, está renunciando a algo, sufre una pérdida desde la tristeza, y esto por la autodestrucción en la que se encontraba, no por lo gratificante que le resultaba.

El miedo, en resumen, nos lleva a la prudencia, para gestionar situaciones que son gratificantes, pero que también son dañinas; para ello, media una valoración.

## VIDA Y RIESGO

Un animal no consume drogas. ¿Por qué el ser humano sí lo hace?

Porque una parte del hombre necesita explorar, vivenciar, reconocerse, decidir, y ahí, en ese plano, es donde aparecen los terrenos peligrosos.

Lo destructivo o autodestructivo está presente; nos hacemos daño, y se lo hacemos a quien queremos, y este nos lo hace a nosotros, por sus cambios en la vida, que nos producen miedo.

Imaginemos que yo cambie mi afecto hacia mi hija —porque ya no tiene cinco años—, y que no lo reconozca. Yo, en ese cambio, lo que necesito es apartarme. Lo hago, y ella vive cierto abandono. Este abandono es real, porque tengo que gestionar la situación apartándome un poco.

En la pareja hay momentos en que estoy enamorado de mi mujer y ella no lo está de mí; y otros en que ella está enamorada de mí y yo no lo estoy de ella; y hay otros momentos en que coincidimos. Uno no puede estar enamorado continuamente.

Todos esos cambios producen un daño; es implícito al hecho de vivir.

Y hay otro daño añadido, que llega desde el miedo: el que se deriva de pretender *que no haya ningún cambio*. Eso produce una autodestrucción muy grande.

## HORROR Y TERROR

Se pueden diferenciar dos fuentes de imágenes de miedo: la del *horror* y la del *terror*. En esta última, yo veo que están haciendo daño a alguien, y vivo la impresión de cómo se lo están haciendo. El terror me produce un impulso que debo frenar. Con el ataque, me adelanto, para que no suceda lo que me puede dañar.

En las escenas de *horror* me vienen a hacer daño a mí directamente. A nivel somático, estas escenas me conducen al congelamiento.

El niño que vive el maltrato del padre hacia la madre —o de la madre hacia el padre— vive escenas de horror y de terror.

De horror, porque cuando la madre insulta al padre siente que le está tocando algo propio, y de terror, porque ve que están haciendo daño a otro.

La capacidad de los padres para insultarse entre ellos es la misma que tienen de insultar al hijo cuando se enojan con él. Entonces, tenemos, en tal caso, una escena que es de horror y de terror.

Ir al cine para ver películas de terror implica ir a pasar miedo por lo que le está ocurriendo a otro. De alguna forma, de manera inconsciente, el espectador está diciéndose: «Eso no me pasa a mí». Se produce un alivio y también un exorcismo.

## EL MIEDO COMO ANESTESIA

El miedo, en determinadas circunstancias, cumple la función de anesthesiarnos, de bloquear el modo natural en que fluyen nuestras emociones. Así, nos evita experimentar emociones que, de surgir, nos impedirían alcanzar ciertos objetivos que en ese momento aparecen como prioritarios, como vitales.

Pensemos, por ejemplo, en un contexto de guerra: ¿cómo afrontar esa situación de «matar o morir» desde nuestra sensibilidad habitual? Imposible. Pero el miedo bloquea esa sensibilidad, nos anestesia, y nos dispone a afrontar cosas que en nuestro día a día ni siquiera nos imaginaríamos hacer.

No es necesario plantear situaciones tan extremas y traumáticas. En nuestra vida cotidiana también detectamos episodios en los que, gracias a esta anestesia que el miedo provoca, liberándonos de emociones «incómodas», logramos afrontar y sobrellevar con éxito algunas tareas.

Por ejemplo, si trabajo doce horas en una oficina y me quito la anestesia, es obvio que voy a contactar de pleno con el cansancio. Muy rápido, eso se vuelve emocionalmente insoportable, no puedo seguir. «Necesito» echar mano del miedo —al desempleo, a no poder pagar la hipoteca, a depender de los demás— para no sentir la fatiga, para no hacerle caso, para no escucharme decir lo que puedo llegar a decirme en tales circunstancias.

En el desarrollo de esta función de bloqueo, la intervención del córtex (nuestro «tercer cerebro») es decisiva. Solo por esta vía, el individuo, en ocasiones, logra olvidar también experiencias traumáticas del pasado, y se permite vivir el presente.

Si, por ejemplo, en mi infancia he sufrido abusos, ahora, en la intimidad con otra persona, recuerdo aquel abuso, porque ha dejado en mí una huella dolorosa; además, a veces incluso siento culpa por lo que pasó. Los impulsos que me llevan, en la actualidad, a la intimidad con otra persona para compartir calor me dan miedo.

¿Cómo se explica que un individuo le propine una paliza a su mujer y después salga muy tranquilo a tomar unas tapas? Pues, precisamente, por el miedo que le tiene a ella. Muy posiblemente, cuando era pequeño, alguien lo sometió; entonces, ahora, para sentirse tranquilo, recrea el juego del sometimiento.

## GESTIÓN DEL MIEDO

Como en el caso de cualquier otra emoción, para que el miedo pueda cumplir de manera cabal su función, es preciso desarrollar una gestión adecuada del mismo.

¿A qué llamamos una gestión *adecuada*?

Podríamos decir que una apropiada gestión del miedo estaría fundada, sobre todo, en permitir que nos demos cuenta de lo que estamos sintiendo; en no practicar cierta especie de bloqueo o huida preventiva destinada a que no me entere de lo que —intuyo— puede aparecer.

Llegar a reconocer *a qué tengo miedo* me permitirá relacionarme con lo temido, establecer un diálogo con ello.

Reconocer *qué estoy temiendo que suceda* me permitirá no adelantarme con una defensa preventiva, ya sea de fuga o de ataque.

Reconocer *cuál es el peligro* me permitirá una gestión y un diálogo con lo posible.

Por ejemplo, debo dar una conferencia ante un público anglosajón y eso me produce temor. ¿Es porque no domino bien el tema que debo abordar? No. Es porque no hablo suficientemente bien el inglés. Reconozco que tengo miedo a no hablar bien en público cuando me toca hacerlo en inglés. Entonces no tiene sentido que me sienta durante horas y horas a investigar en más profundidad mi tema para la conferencia: lo que necesito es estudiar más inglés.

¿A qué llamamos una gestión *inadecuada*? A la que se produce en aquellas situaciones en las que el miedo nos conduce al *ataque* o a la *fuga* preventivos.

En ambas variantes —fuerte repliegue (evitación) o ataque—, la persona no acaba de contactar con lo que realmente ocurre; está más en contacto con su miedo que con lo que está pasando.

Veamos un ejemplo de *evitación preventiva*. Imaginemos que de pronto reconozco en mí un impulso hacia una persona del mismo sexo; supongamos que, según mi esquema de valores, eso es algo que no se puede ni se debe sentir.

Pero lo siento, es un hecho que lo siento. Entonces, lo vivo como algo peligroso.

Me da miedo sentir eso, pues tengo la creencia de que, por sentirlo, tendré que actuar de una manera determinada, o mi identidad quedará marcada. Entonces lo evito. Es lo que ocurre cuando alguien teme encontrarse con algo —o con alguien— que despierta un impulso —suyo o del otro— que no sabe gestionar en la interacción.

Otro modo de *evitación preventiva* se produce cuando nos enfrentamos a ese tipo de situaciones en las que, hasta que uno no las vive, no sabe qué hacer. No podemos saber cómo reaccionaremos.

Imaginemos la muerte del padre o de la madre. El nacimiento de un hijo.

Otro ejemplo de *evitación preventiva* sería que alguien siente un impulso de acercamiento sexual hacia cierta persona; le atrae, pero no sabe lo que pasará: ¿será aceptado?, ¿será rechazado?

Hasta que no lo vive, hasta que no lo lleva a la práctica, no sabe qué va a despertar en esa persona. Ante esa incertidumbre, teme, se repliega.

El *ataque preventivo*, por su parte, se puede dar de dos maneras. La primera: me

siento frágil, proyecto que el otro me va a atacar y, a partir de eso, en vez de atender a mi fragilidad, atento contra él. La segunda variante de *ataque preventivo* consiste en desvalorizar lo que está pasando. Por ejemplo, dado que temo estar enfermo, cuando alguien me habla de que está sufriendo las consecuencias de una enfermedad, yo le quito importancia; elaboro todo un discurso tratando de convencer al otro de que «la cosa no es tan grave, ya pasará», etc.

Vale la pena recordar aquí que, en cada etapa de nuestro desarrollo individual, los seres humanos experimentamos cierto tipo de miedo, muy específico, de ese momento por el que pasamos.

Esos miedos —característicos de cada etapa de la vida— tienen también una función: nos facilitan conectar con la realidad presente.

Reconocer que ese miedo existe permite cierta flexibilidad ante lo que está pasando.

Por ejemplo, aunque esté bien de salud, una persona de 90 años sabe que puede morir en cualquier momento. Ser consciente de eso, vivir sabiendo que eso es así, implica reconocer una realidad.

Al contrario, si a los 90 años, el anciano niega lo que es obvio (que está llegando a los últimos años de su vida), vivirá ejerciendo un supercontrol de todo lo que está pasando, para que no salte la evidencia; supercontrol que, sin duda, le agotará.

## LO DESCONOCIDO

El hombre siempre se ha tenido que enfrentar a la *vivencia de lo desconocido* implícita en lo futuro y, por tanto, en la muerte. En general, lo ha hecho con temor, con miedo.

La muerte nos proporciona, por eso, el mejor ejemplo de *temor a lo desconocido*. Esto explica por qué en muchas culturas en las que se tenía y se tiene la creencia de que después de la muerte existe una prolongación de la conciencia individual, se ha procurado que el individuo —en su viaje hacia lo desconocido— llevara consigo algo muy querido, o algo que en vida le hubiera resultado muy valioso.

Se suponía que —ante el gran cambio acaecido después de la muerte— disponer de un objeto querido facilitaría el tránsito hacia lo desconocido, la incorporación en ese misterio.

Sabemos que ciertos pueblos, por ejemplo, enterraban al perro junto a su amo. Este animal es un guía que, intuitivamente, cuida; entonces se pensaba que —puesto que el perro había cuidado a su amo en esta condición física o psíquica que denominamos «vida»— el amo tendría la sensación de ser cuidado y guiado por su perro también en la muerte, ante lo desconocido. Tal vivencia de lo desconocido es —en parte— fruto de la imaginación, ya que está siempre referida al futuro.

Adelantándonos con la imaginación a sufrimientos futuros, podemos actuar ahora con vistas a gestionar ese sufrimiento que está por venir.

No podemos controlar por completo el devenir de los acontecimientos, pero gracias a la imaginación podemos ver —ahora— cómo sucederán las cosas; eso permite emprender actos de forma prudente.

En los tiempos que vivimos, el miedo a la muerte está siendo anestesiado, al propiciarse la ilusión de una eterna juventud, una ilusión de eternidad: se difunde pues la fantasía de que es posible conseguirlo todo, de lograrlo todo, y, además, sin gran esfuerzo. Los tiempos internos de conciencia y de ritmos se vuelven inexistentes, y se produce un desajuste.

## EL FANTASMA

Del mismo modo que existe una *alegría primaria* —en la que uno conecta con la *alegría de vivir*, más allá de lo que se está experimentando concretamente en ese momento—, también existe un *miedo primario*. Es una vivencia propia de todo mamífero.

Para estructurar tal miedo es preciso reconocer los *fantasmas* que aparecen. ¿Cuál es mi fantasma en determinado momento?

El fantasma sería un aviso, una alerta destinada a desarrollar medios para conservar la integridad psíquica. Es un aviso de que hay algo peligroso que puede suceder; y que yo puedo hacer algo en ese sentido.

Como ya se ha dicho, cada etapa en el desarrollo, en el crecimiento del individuo tiene sus particulares miedos, sus *fantasmas*.

Se mencionaba antes el miedo a morir en cualquier momento que podía sentir una persona de 90 años: eso no es ningún fantasma, es algo real. El fantasma de ese anciano podría ser, por ejemplo, que tenga que pasar por durísimos sufrimientos, o que le ocurra algo malo y se encuentre solo en ese trance, sin ayuda de nadie.

Veamos un nuevo ejemplo en otra etapa de la vida. En cierto momento, el temor, el fantasma del niño, es que si se queda todo el día jugando con otro niño, al volver a casa no encontrará a su madre.

Es un temor doble: teme que al estar con otro, la madre ya no lo espere, y también tiene miedo de perderla en su mundo interno, teme «olvidarla», no encontrarla más en sí mismo.

Otro ejemplo sería el caso del padre de una muchacha de 20 años. Su *fantasma* podría ser que su hija consumiera drogas. Entonces, como él sabe que en la calle se vende droga, intenta impedir que su hija viaje sola en el metro. La venta de drogas en la calle es parte de la realidad; el padre de esa chica no se lo está imaginando o inventando. Pero está claro que no puede salir cada día a la calle con ella para evitar que alguien se le acerque y le ofrezca drogas.

En estos ejemplos vemos que coexisten: a) el fantasma de la pérdida; b) la necesidad de establecer otras relaciones.

Ponernos en contacto con el fantasma nos permitirá ver *qué es lo que deseamos proteger*, y también reconocer que hay una parte de esa protección que no estará en nuestras manos, que escapa a nuestro control.

Reconocerlo y ponernos en contacto con el fantasma nos permitirá «dialogar» con él y gestionarlo por esta vía del diálogo.

No es que yo pueda controlar completamente ese miedo, pero al menos en mi conciencia se irá especificando un poco el panorama, sabré con más precisión a qué le temo, y qué puedo hacer para atravesar la situación.

Esos fantasmas —propios de cada edad o etapa del desarrollo— se han ido estructurando a lo largo de millones de años de humanidad. Para abordarlos, para apoyar a los individuos en la superación de esos tránsitos, las civilizaciones han ido elaborando los llamados «ritos de pasaje» (muchos de los cuales, por cierto, se han perdido en la

sociedad occidental contemporánea, con efectos nefastos).

En este punto es preciso señalar las diferencias que existen entre el *fantasma* y lo que podríamos denominar *fantasías catastróficas*. Estas últimas serían una manifestación de ese miedo primario, pero a través de *imágenes locas*.

El fantasma, en cierto modo, acota el terreno.

## LA FIJACIÓN DE LOS MIEDOS

Lo que ya se comentó de manera genérica en el capítulo dedicado a las fijaciones emocionales es lógicamente aplicable a esta emoción en particular. En las distintas etapas de su desarrollo —no solo en la niñez—, el individuo puede vivir experiencias traumáticas; cuanto más pequeño, más indefenso se es, y más expuesto se está. De lo vivido en aquellos momentos se guarda una memoria somática y emocional. Luego, ante determinados hechos, ese individuo revive etapas de su desarrollo, experimenta miedo a que se repita lo traumático.

## Capítulo IX

### Rabia y molestia

La molestia y la rabia son fuerzas expansivas que tienden a apartar, a sacarse de encima algo o a alguien. Todo lo contrario a la alegría —fuerza expansiva, también—, que impulsa, que lleva hacia el otro, para compartir calor.

Se podría decir que, en el plano psíquico, la rabia y la molestia poseen una función equivalente a la del *dolor* a nivel de los órganos físicos: mientras que el dolor indica que el órgano en cuestión está afectado por algo, la molestia señala la existencia de una frustración —directamente conectada a una herida que se debe atender.

La molestia y la rabia suelen manifestarse como una explosión: alarido, grito, un ¡no! contundente... Esa manifestación expansiva sirve para drenar la frustración.

También —en ciertas ocasiones— puede aparecer como implosión, traducida en autoflagelación.

Pero expresar la molestia —mediante explosión o implosión— no basta. Es importante reconocer *qué herida hay detrás de la misma*. Si no atendemos a eso que nos hace daño, permanecemos en la emoción —pegándole al otro, o pegándonos a nosotros mismos.

En otras palabras, permanecemos desconectados de aquello que nos daña; solo nos debilitamos.

Aquí se habla de una molestia o rabia de carácter estructural.

Supongamos, por ejemplo, que mi padre me maltrataba verbalmente en mi niñez. Cuando ahora alguien me sube la voz, mi primera reacción es explotar. Porque revivo una rabia que —en su momento, en la infancia, con mi padre— no pude expresar. O tal vez sí llegué a expresarla en el pasado, pero al precio de recibir por respuesta un castigo físico.

La persona que ahora me habla en tono fuerte no me está maltratando, solo me hace revivir el dolor del maltrato antiguo, una situación que ha quedado grabada en mí como dolorosa.

En la rabia se despliega la energía del ya mencionado *subimpulso agresivo* (Albert), que en este caso no está puesto al servicio de *coger lo que necesito*, sino de *apartar*, separar aquello que me obstaculiza alcanzar la satisfacción de una necesidad. Decimos bien: separar, apartar, y no «destruir».

Por ejemplo, si necesito estar con mi mujer a solas y mi hija está ahí, su presencia me producirá rabia. Pero lo que quiero no es destruir a mi hija, sino apartarla para tener un espacio. Esto es la rabia.

Es oportuno diferenciar también la rabia del *odio*, una emoción que me impulsa a *destruir* el objeto que me causa satisfacción (y que es el fundamento de los llamados «crímenes pasionales»).

En el odio, busco destruir lo que me obstaculiza, destruyendo la fuente de la necesidad: mato al objeto que quiero, porque al estar vivo me pone en una situación de

conflicto interno insoportable.

La *cólera*, por último, es un estado en el que ya no hay objeto; es un estado de total insatisfacción, en el que ya nada sirve.

## HERIDA Y ABSOLUTO

La herida que subyace en la rabia siempre está referida a una *creencia de absoluto*, de omnipotencia. En otras palabras, nos causa molestia, nos enciende de rabia todo lo que no corresponde a nuestro autoconcepto, a nuestro yo ideal, o al yo ideal del conjunto. Imaginemos, por ejemplo, que soy una persona instalada en los sentimientos, en el impulso emocional. Para mí, según mi creencia, el amor mata o salva, el amor *lo puede todo*. Entonces, puesto que amo mucho a mi mujer, experimento una gran frustración al no poder ayudarla a que mejoren sus piernas enfermas; mi amor no acaba con su dolor de piernas.

Vemos claramente, en ese ejemplo, que la raíz de mi frustración está en la creencia de que el amor lo puede arreglar todo; está en el valor absoluto que le doy al amor. La realidad hiera mi omnipotencia, y eso me produce rabia.

Ejemplos parecidos podrían aplicarse a quienes viven instalados en el campo de la *idea* —del impulso cognitivo—, personas para quienes una idea acertada lo arregla todo, y la carencia de la misma lo destroza todo.

Y es aplicable también a quienes están en la *acción*, en el impulso corporal. Para estos individuos, todo se arregla cuando uno *sabe lo que tiene que hacer*, mientras que *no saber que hacer* aboca al caos.

En cualquiera de las tres variantes, la persona vive una frustración muy fuerte cuando, ante los hechos que se van sucediendo, no logra el absoluto.

## MOLESTIA «BARATA»

En su forma no neurótica, la molestia es, en el plano psicológico, una señal que nos permite diferenciarnos de quien queremos; nos posibilita, asimismo, aprender a reconocer en nosotros la necesidad de decir *no*, y la capacidad de pronunciar ese *no*.

Observemos algunos ejemplos de esta molestia, a la que podríamos denominar «molestia barata»:

1. Estamos en compañía de un amigo; tenemos ganas de conversar y de compartir calor con él, pero en un momento dado empezamos a sentirnos molestos, saturados del intercambio. Prestaremos atención a ese sentir y gestionaremos el *no* para retirarnos. Es posible que, dentro de dos o tres horas, volvamos a tener deseos de hablar con el mismo amigo; ahora decimos *no*, sin que ello implique un *no para siempre*.
2. Cuando el niño está satisfecho y no quiere seguir mamiando, escupe o muerde el pezón de su madre, le da asco. No es preciso que experimente un gran asco; apenas el suficiente para sentir que necesita diferenciarse, apartar de sí ese objeto. Cuando vuelva a sentir hambre, solicitará nuevamente el pezón.
3. Como sabemos, la atracción y la expansión sensorial propician la ternura y el contacto genital, pero llega un momento en que también en ese plano aparece cierta saturación, cierto asco, no basado en un tabú, o en la falta de aprecio por la otra persona, simplemente se trata de una satisfacción que termina siendo asco, deseo de apartar o apartarse.

## IMAGINACIÓN Y FRUSTRACIÓN

A diferencia de los animales, los seres humanos tenemos imaginación. Una de las funciones de la imaginación es realizar una representación —mental, emocional y cognitiva— de aquello que puede ayudarnos a recuperar el equilibrio homeostático.

Por ejemplo, tenemos frío, y nos hacemos una representación imaginaria: con una manta sobre los hombros seguro que obtendríamos el calor que necesitamos en ese momento. Tal elemento imaginativo da lugar a una expectativa: imaginamos que, cuando pongamos una manta sobre nuestros hombros, nos sentiremos muy bien, protegidos del frío.

Entonces vamos viendo que, para sentirnos bien, debemos ir realmente a buscar la manta, o alguien debería traernos ese abrigo.

Pero en ese momento aparece nuestro compañero o compañera y, como un gran acto de amor, nos regala un cuadro en el que se ve un paisaje muy bonito.

El regalo nos produce frustración. Porque esa persona no nos ha traído lo que imaginábamos —la manta—, sino otra cosa.

La frustración es tan fuerte que nos desconectamos de lo que ocurre; ni siquiera vemos el cuadro, no reconocemos lo bonito que es, y lo amoroso del gesto de quien nos lo ha regalado. Entramos en autoflagelación o nos peleamos con el otro, descargamos en el otro.

## NI BUENA NI MALA

Tomar conciencia de la molestia —y poder sostenerla— nos permitirá reconocer que existe y que cumple una función. De lo contrario, siempre buscaremos eliminarla de nuestra vida —o las cosas que nos molestan— porque creemos que la molestia es algo *malo* y que se tiene que evitar.

Por ejemplo, en la persona que nos gusta, que nos atrae, encontramos muchas cosas que nos producen placer, pero también es verdad que otras cosas tuyas nos causan molestia. La misma persona nos produce molestia y nos da placer, porque toda persona tiene cosas que molestan. La molestia es parte de las relaciones, es inevitable; es parte de la vivencia del ser humano.

Sin embargo, muchas veces nos acompaña la fantasía de que, por un medio u otro, en nuestra vida podrán desaparecer todas las molestias (lo que equivale a decir: encontraremos una persona que no nos moleste en nada), como si pretendiéramos alcanzar un estado ideal, sin molestias.

Pero esta emoción —la molestia— cumple una función vital de diferenciación, de individuación; es imposible, y nada deseable, que desaparezca.

## MOLESTIA Y GESTIÓN DEL SUFRIMIENTO

Como ya se ha dicho, la frustración nos conecta con una herida referida a un absoluto. La gestión del sufrimiento que produce la herida ha permitido, a lo largo del tiempo, cambios en los sistemas de vida y el consecuente desarrollo de la especie humana.

La búsqueda de medios para gestionar heridas ha propiciado el desarrollo de cosas tan distintas como el budismo, la medicina, la psicología, la filosofía, la seguridad social, etc. A su manera, todos son medios para la gestión del sufrimiento, sin la pretensión de suprimirlo.

Observemos, por ejemplo, la seguridad social. No deja de ser una herramienta de la que el sistema se ha provisto para gestionar el sufrimiento. Hace solo 200 años — instantes, en proporción al tiempo transcurrido desde la aparición del ser humano sobre la Tierra— no existía este instrumento de gestión. Apenas si algunas pequeñas comunidades empezaban a esbozar sistemas de ayuda solidaria entre sus miembros.

Cuando un sufrimiento, o una dificultad, o una molestia son contemplados, el sistema se hace cargo, se plasman los servicios sociales. No olvidemos que venimos del bosque y que allí, ante el sufrimiento, cabían tres actitudes: la guerra —con el fin de eliminar aquello que produce el sufrimiento—; el heroísmo —aguantar muchísimo, puro sacrificio de sí—; y reconocer la herida y buscar medios de gestión.

Es útil recordar que la gestión de una emoción —de cualquiera, no solo de la molestia— pasa, en última instancia, por la dinámica emocional: no hay gestión de una emoción que no implique a las otras emociones.

## LA EMOCIÓN QUE MOLESTA

Gran parte de los distintos sistemas (la familia, por ejemplo) están basados en cómo gestionamos la molestia.

En el seno de cada sistema, todas las emociones, de alguna manera, están reglamentadas; cuando aparecen en el momento inoportuno, son consideradas *una molestia*.

Para el sistema, cada emoción debe estar encuadrada en una determinada situación: la emoción adecuada en el momento oportuno; de lo contrario, entramos en la molestia. Pero la vida real —ya lo sabemos por experiencia— no transcurre así.

Imaginemos que tengo cierta inclinación sexual hacia una paciente. Según las normas de la psicoterapia, eso no tiene que suceder. Pero lo cierto es que yo siento esa atracción. ¿Cómo lo gestiono?

Quiero decir que si paso ocho horas trabajando a lo largo del día —y según las situaciones y personas que se van sucediendo—, inevitablemente transitaré por las distintas emociones. Algunas serán muy oportunas, adecuadas a la situación. Otras no. ¿Cómo vivo lo *inoportuno* en las emociones que van apareciendo?

Puesto que las emociones se mueven en espiral, si alguien me despierta curiosidad me acercaré y, al hacerlo, de alguna manera se me despertará el miedo. Cuando el otro se acerca a mí, yo me abro; entonces él, o ella, se asusta. Estamos gestionando distintas molestias.

## ESPEJO

También tenemos que empezar a reconocer un hecho: lo que nos molesta de los otros, es lo que nos molesta de nosotros mismos.

Por ejemplo, me molesta el olor de una persona mayor —que, en realidad, es de mi edad o poco más—. Asocio ese olor molesto al de toallas mal secadas. Me molestan los dientes de la gente mayor, los pelos de la gente mayor, etc. Cuando me miro en el espejo veo que todo eso es mío.

Esa molestia me está permitiendo reconocer que ya soy viejo.

La molestia hace referencia a una imperfección en algo, pero la imperfección está presente en la vida, no somos perfectos. Preguntemonos, entonces: ¿qué me pasa a mí con lo imperfecto? ¿Cómo lo vivo?

## Capítulo X

### Tristeza

La tristeza es una emoción reflexiva, siempre relacionada de alguna manera con el pasado. En ella hay un doble aprendizaje: acompañar al otro y dejarse acompañar por el otro.

Del mismo modo que la alegría es compartir calor, la tristeza es acompañar y dejarse acompañar. La compañía es, precisamente, lo que permitirá transitar por esta emoción.

Desde el punto de vista corporal, la tristeza nos produce una suerte de «acolchamiento», una sensación con matices difíciles de diferenciar: no es del todo agradable, ni por completo desagradable... Un poco frío, un poco calor...

Tristes, nos interiorizamos.

Tristes, no sabemos muy bien lo que queremos.

Tristes, no sabemos realmente si tenemos ganas de hablar con aquel amigo o de escuchar música.

Tristes, no sabemos qué necesitamos.

Ese «no saber qué necesito» me lleva a prestar atención, para reconocer cómo me siento, y también me permite tomar conciencia de cómo va cambiando el sentimiento.

## FUNCIONES DE LA TRISTEZA

Una de las funciones que cumple la tristeza en su expresión no neurótica es hacernos aflojar, soltar. Como el sueño.

Gracias a ese aflojamiento —relajar, soltar tensión, abrir las manos—, llegamos a desprendernos de algo que tuvimos y que ya no tenemos.

Por este camino podemos también acceder al reconocimiento y a la aceptación de lo que sí tenemos.

Desprendernos de lo que tuvimos suele ser percibido como pérdida; reconocer la pérdida posibilita, muchas veces, ver lo que sí tenemos ahora, lo que hay en el presente. Cuando no reconocemos lo perdido —no soltamos, apretamos los puños—, caemos fácilmente en la rabia.

Otra función de la tristeza es dejarnos acompañar por el otro en esa sensación de fragilidad que nos provoca.

En otras palabras, nos evita aislarnos.

Es precisamente la presencia del otro —como en el miedo y otras emociones— lo que nos posibilitará transitar por la tristeza, no quedarnos fijados en ella.

## TRISTEZA Y CREENCIA

Toda creencia está referida a algo que la persona considera *un absoluto*. Por ejemplo, asisto a una sesión de meditación y allí dicen: «Hay que permanecer conscientes». Yo tomo la consigna en el sentido de que debo estar todo el día en estado de conciencia plena; la transformo en un absoluto.

Y después centro mi autoestima en eso: si cumplo con ese absoluto, consideraré que tengo más «calidad de ser»; si no lo hago, me sentiré una nulidad.

Otro ejemplo. Mi madre tenía la creencia de que si su madre no hubiera muerto cuando ella era pequeña, habría sido la niña más feliz del mundo. Entonces vivía aferrada al resentimiento. Según su manera de ver, la vida había sido muy injusta con ella. Su creencia era: «De haber tenido la madre que no tuve, me habría convertido en una persona feliz y alegre las 24 horas del día».

Pues bien, la tristeza nos permite reconocer la creencia en la que estamos instalados y —lo que es más importante todavía— renunciar a ella; nos permite dejar de identificarnos con esa creencia.

En el ejemplo de mi madre, la tristeza permitirá reconocer varias cosas: 1) que no fue la muerte de su madre lo que la hizo imperfecta; 2) que todos los niños son imperfectos; 3) que si mi abuela hubiera vivido más años, no sabemos cuál habría podido ser el desarrollo de mi madre; 4) que si mi madre a los 40 años era una mujer nutrida emocionalmente, madre de un hijo, era porque en su calidad de huérfana había recibido ayuda de una tía que la cuidó, dándole mucho de lo que necesitaba.

La tristeza —y el desprendimiento de la creencia que de ella se deriva— nos llevará a reconocer que somos imperfectos, con limitaciones, y que nos alimentamos recibiendo. Lo contrario es pensar que un determinado hecho me ha quitado la capacidad de ser *absolutamente* feliz, y que *justo por eso*, nunca he sido *del todo* feliz.

La tristeza digerida va a permitir conocer al imperfecto que tengo junto a mí, y al imperfecto que soy.

Todos tenemos la fantasía de que éramos seres maravillosos en potencia, y que luego nos hemos encontrado ante situaciones imperfectas que nos torcieron o arruinaron la vida.

Se podría decir que eso es un arquetipo.

En la tristeza vamos a conectarnos con el imperfecto que somos. Y veremos cómo gestionamos nuestra imperfección en el presente, y nuestra relación con el imperfecto que tenemos al lado.

## MELANCOLÍA Y RESENTIMIENTO

La tristeza mal gestionada —autorreproche, resentimiento— nos lleva a la melancolía.

Son tristezas no resueltas, por las que no hemos transitado: nos aferramos al muerto, a quien nos ha perjudicado, o nos martirizamos porque nosotros mismos hemos perjudicado a alguien.

Ahí nos quedamos, detenidos, clavados.

Podemos observarlo en diferentes etapas del duelo.

Primero aparece la *negación*: niego que ha desaparecido, que se ha muerto, que ya tengo 65 años y me estoy haciendo viejo.

Tras la negación viene el *dolor*, ya sea porque alguien ha muerto y nos ha dejado, o porque nosotros hemos dejado a alguien, o porque ya no nos vemos tan jóvenes en el espejo (y eso pese a que no hemos perdido la juventud por elección propia, no somos tan omnipotentes).

En una etapa posterior empezaremos a sentir que vamos soltando algo que ya no tenemos: es el *desgarro*, es el momento de «la lágrima blanca».

La melancolía está referida al pasado: aquella novia que tuve, que perdí, y ya nunca más... Siempre en estas historias uno está aferrado a «lo perfecto» que, en este caso, habría sido quedarme con aquella novia —perfecta.

Pero lo cierto es que lo humano es imperfecto.

En la melancolía, el individuo no se permite vivir su imperfección, ni vivirla con otro. Uno cree que perdió el único tren que existía, que era el perfecto.

La realidad nos muestra que no hay un único tren, y que cualquiera de ellos es perfectible. Tenemos que reconocer qué hicimos mal, y repararlo, si es posible. Y, si no lo es, tenemos que perdonarnos. Las próximas veces trataremos de comportarnos un poco mejor, de no repetir el mismo error.

Seguir pensando: «Si lo hubiera hecho de otra manera... Si no hubiera perjudicado al otro» —es decir, seguir castigándonos sin piedad— es lo mismo que aislarnos del presente, del imperfecto yo presente y de cuidar de nuestros defectos para no perjudicar al otro.

Además del autorreproche, está el resentimiento.

En el resentimiento, aquella novia nos engañó, o nos portamos muy mal y ya no merecemos ser felices.

«Si aquel no me hubiera robado todo el dinero que había ahorrado...»

«Si no hubiera tenido la madrastra que tuve...»

«Si no hubiera tenido esa novia hija de perra...»

Estamos aferrados a eso, y no soltamos; en consecuencia, no vemos al que tenemos a nuestro lado ahora, en el presente.

La tristeza, como se ha dicho al principio del capítulo, nos hace soltar y ver al que está a nuestro lado ahora, en el presente. El que está a nuestro lado no es perfecto; nosotros tampoco lo somos y nunca lo hemos sido.

Nos hurtaron los ahorros, es verdad, pero no todos en la vida nos han robado; también ha habido gente que no nos ha robado nada y que, por el contrario, nos ha ayudado.

## TRISTEZA COTIDIANA

Hay otra tristeza —la tristeza cotidiana—, mucho más ligera, que aparece con la reflexión acerca de cómo cambian los sentimientos.

La podemos llamar *cotidiana* porque no se origina en una gran pérdida; no nos deja en un mar de lágrimas.

Por ejemplo, siento que quiero a mi hija; tomo conciencia de que tiene 23 años, y de que ahora la quiero de una manera diferente a como la quería cuando tenía cuatro años. La tristeza que eso me produce me permite reflexionar, reconocer mis sentimientos y tomar conciencia de cómo estos cambian con el paso del tiempo.

La tristeza es, en este caso, una emoción reflexiva, un aflojamiento de repliegue que me permite tomar conciencia de mí mismo en cuanto existente.

A lo largo de la vida, con el paso del tiempo, vamos cambiando de gustos. En la niñez me gustaba el chocolate y los caramelos, y en la pubertad me empezó a agradar lo salado. En cierto momento perdí el gusto por algo. Con los dulces me ocurrió algo diferente a lo que me sucedió, por ejemplo, con el queso. El gusto por el queso me acompaña desde la infancia, y eso me produce una vivencia de seguridad: sé que al entrar en contacto con el queso, siempre, sin duda, voy a sentir placer. En ese caso, no hay tristeza.

Al hablar del tiempo, es inevitable referirse a la *vivencia de pérdida*. Para afrontar esta vivencia, en distintas culturas y religiones se recurre a objetos o elementos llamados «fetiches». Con ellos se intenta alcanzar el consuelo en las vivencias de pérdida.

Vemos algo equivalente en los niños: el objeto fetiche puede estar representado por un cojín o un peluche. Mientras que en un adulto puede estar representado por un rosario, una imagen de la Virgen María, una escultura, etc., algo que el individuo ya sabe que le procurará consuelo cuando tenga el sentimiento de ausencia o de pérdida.

Así, la tristeza es una emoción reflexiva que nos contacta con el paso del tiempo, y con las probables pérdidas que dicho transcurrir puede traer consigo.

El paso del tiempo implica pérdidas, y el individuo necesita integrarlas a través del tránsito emocional.

En el ejemplo que he dado sobre mi hija, en el momento presente tomo conciencia de que mi hija ya tiene 23 años; tengo una vivencia de tristeza que me lleva a reflexionar acerca del paso del tiempo, de la transformación de los vínculos, etc. En otras palabras, veo a mi hija convertida en una mujer. Ver que ya no es una niña y que mi afecto por ella no es el mismo que sentía hace veinte años me produce cierta tristeza. Dejarme sentir tristeza es, justamente, lo que me permitirá reconocer todo eso. Solo en la experiencia de la tristeza puedo hacerlo.

Un último ejemplo en tal sentido: no me gusta como aparezco en el espejo, porque allí reconozco que me veo mayor; no he elegido envejecer, pero lo hago. Al ver ese rostro me digo: «Marcelo, estás conociendo en carne propia lo que es la vejez», y eso me causa tristeza.

Permitirse un poco de esa tristeza es muy sano, ya que produce aflojamiento y descanso. Esa es, de hecho, una de las características de la tristeza: en principio, cuando

estamos inmersos en ella, perdemos el gusto por las cosas, no nos apetece nada.

Si cuando experimentamos alegría decimos: «Te invito a bailar», al sentir tristeza pensamos: «No sé si tengo ganas de bailar».

Y no es una frase que venga desde la especulación mental; surge, simplemente, desde el reconocimiento de los sentimientos, de sus cambios y fluctuaciones.

En ese aflojamiento que proporciona la tristeza, uno puede tomar conciencia de cómo cambia la alegría, cómo cambia el miedo y como la tristeza misma también cambia.

## TRÁNSITO O AISLAMIENTO

A lo largo de toda nuestra vida vamos aprendiendo dos cosas, y ninguna de ellas es fácil: *acompañar* al otro en la tristeza y *dejarnos acompañar* en la tristeza.

Son difíciles porque, en esta emoción, irán apareciendo fijaciones al pasado y vivencias absolutas (existentes o inexistentes). Nos encontraremos con el imperfecto de hoy, y eso nos duele.

Tenemos que aprender que, al ser imperfectos, debemos prestar atención para no cometer la misma metedura de pata. Pero nos encontraremos con otra imperfecta o imperfecto, y ¿cómo nos acompañamos?

En la tristeza (como en el miedo y en la vergüenza) se produce un paulatino ensimismamiento; el acompañamiento que otro proporciona permite compartir y, en consecuencia, no ensimismarse tanto. Si alguien nos acompaña, podemos «respirar el aislamiento» y darle voz.

En nuestra cultura, la tristeza es una de las emociones más negadas, es el tipo de cosas que «hay que sacarse de encima». ¿Cómo? Meditante la actividad. Por eso, cuando una persona está triste (y lo mismo ocurre con el miedo y la vergüenza), los demás se esfuerzan en sacarla de la situación invitándola a hacer cosas, a «distraerse», o pretenden convencerla de que en realidad no está sintiendo eso, o que no hay tantos motivos para eso.

Tales procedimientos solo hacen que la persona se aisle aún más.

La tristeza mal gestionada nos lleva al aislamiento.

Si, por lo contrario, alguien nos acompaña, habrá de permitirnos vivir digiriendo la razón de la tristeza; sin esa digestión, entramos en el aislamiento, dando vueltas a lo mismo, encallados.

Podemos reconocer dos tipos de aislamiento:

1. «Mi madre murió cuando yo tenía tres años. Tú no me puedes dar nada, porque tú no eres mi madre.» Implica exigir al que está que se transforme en el que no está.
2. «Como el que pierde algo soy yo, déjame a solas.» Se entra en el autismo. El aislamiento se transforma en fijación: a través de melancolía, de resentimiento, de autorreproche, o de una autoestima basada en «si hubiera tenido aquello, o no lo hubiera tenido, yo sería otro que no soy. Entonces no tengo derecho, o no me permito interaccionar con el otro».

La tristeza bien gestionada lleva a un desprendimiento.

Antes se han visto distintas formas de estar aferrado: primero se experimenta la *negación* de la situación; después, *rabia* y pataleta. Más tarde llega el *desgarro*, cuando brotan las que en cierta literatura popular se denominan «lágrimas blancas», esas que expresan la toma de consciencia de que la vida y la muerte van juntas. Con ellas aparecerá el ser imperfecto que somos y el acompañante que tenemos en el presente; no aparecerá el muerto, ni la madre que nunca tuvimos, ni el que asesinamos, ni el que nos

asesinó a nosotros. Nos estamos desprendiendo de eso para dejar sitio a otra forma de sentir.

## LA SERENIDAD

La serenidad me permite varias cosas: reconocer que estoy viejo y que me produce tristeza sentir que hay una parte de la vida que ya he vivido; desprenderme de esa parte de mi vida; vincularme con el otro, sin avasallarlo desde la euforia, o hablarle, comunicarle que para no sentir la fuerza me repliego.

Sentir la ausencia, o reconocer la ausencia, o el autorreproche, o la melancolía, nos permitirá, por estar con el otro, circular, transitar.

La tristeza también tiene su función en la gestión de la alegría.

Haber sentido calor —y reconocer que lo hemos perdido— permite reconocer la ausencia de calor; desde ahí podremos hacer algo por ir hacia el calor.

## TRISTEZA Y ACTIVIDAD

Uno de los antídotos contra la tristeza es la actividad. Si nos decimos que nunca perderemos, sino que siempre ganaremos, caeremos en una actividad continua. Pero esta, a su vez, impide reflexionar, no nos deja ver cómo vivimos nuestros sentimientos (los cambios, la pérdida de los mismos). Por eso, uno de los caminos para conectar con la tristeza es reducir la actividad.

Cuando la reducimos, primero conectamos con el cansancio y luego con la tristeza.

En Nueva York hay muchísima gente que duerme con la ayuda de una pastilla y se levanta con otra pastilla; todo muy bien graduado. No podemos decir que sean adictos a ellas. ¿Qué pasa en una situación así? Pues que la persona no puede entrar en la tristeza.

Nueva York es una ciudad con la vista orientada al futuro; allí lo único que existe es la juventud y el futuro; se diría que no existe la muerte ni la pérdida. Los viejos están relegados a otros sitios. Todo está gestionado hacia la vivencia del éxito, la ganancia, lo opuesto a la pérdida. Es lógico, entonces, que la ciudad transmita una sensación de constante actividad.

# Capítulo XI

## Culpa

## UN ESPACIO PARA LA CULPA

Es necesario dedicar a la *culpa* su propio espacio en este libro. Y no solo por ser una emoción muy frecuente en las relaciones entre padres e hijos y en las parejas, sino porque aparece constantemente en la experiencia clínica.

También es preciso profundizar un poco en el tema, porque da la impresión de que —sobre todo en las psicoterapias de línea humanista— a esta emoción no se le ha dado la relevancia que merece. Es algo parecido a lo que ocurre con la *vergüenza*.

A ambas emociones (culpa y vergüenza) no se las acaba de considerar en todos sus matices, como si se las mirara en cierto modo peyorativo, como si estuviéramos ante emociones de fácil gestión. Como si fueran «emociones añadidas», derivadas de alguna alteración.

De hecho, hemos comprobado que, incluso para muchos pacientes, la aparición de la culpa es en sí misma una cosa «mala», un síntoma de que algo no va bien.

El mensaje, por momentos, pareciera ser el siguiente: si te «curas» de la alteración que te afecta, si te equilibras, la culpa desaparecerá sola, lo mismo que la vergüenza.

Desde esta perspectiva, la culpa sería tratada como un *introyecto mal gestionado*. Simplificando mucho, se puede decir que la culpa se considera una *emoción infantil*. Cuando madures y pases a un estadio de responsabilidad, se acabará el problema: «No te preocupes por la culpa, preocúpate por hacerte responsable».

En el caso de la vergüenza, el mensaje sería el siguiente: se «curará» si expresas públicamente lo que te avergüenza: «Cuando tengas una autoestima plena y no dependas de la opinión de los demás, lo que tú sientas como no adecuado dejará de ser conflictivo». Es decir, el conflicto con la culpa terminaría cuando uno se hiciera responsable, y el conflicto con la vergüenza concluiría cuando uno pudiera expresar públicamente su inadecuación.

Eso es, de hecho, una grave simplificación.

A nuestro entender, vale la pena reconocer a la culpa en sus dos expresiones —la neurótica y la no neurótica— de la misma manera que hacemos con las demás emociones. Y esto es así porque en su expresión no neurótica la culpa es parte del flujo natural de las emociones: algo que al individuo le permitirá situarse en la relación con los demás.

Cabe recordar aquí lo que ya se ha explicado con más detalle en otro capítulo: la clara diferenciación entre *dualidad* y *polaridad* (capítulo IV).

Sintetizando, se podría decir que cuando se adopta un criterio de dualidad —por ejemplo, el bien y el mal considerados como cualidades absolutas—, se da por supuesto que para llegar a encarnar plenamente una de esas opciones es preciso eliminar la contraria.

Por ejemplo, si desde los criterios dualistas de la Iglesia católica se observa a un hombre casado que tiene deseos de ser infiel a su mujer, queda claro que ese individuo está infringiendo la norma, está incumpliendo un mandamiento.

Desde esa perspectiva, el individuo en cuestión tiene que «purificarse» o, en otras palabras, eliminar ese deseo en su persona.

El cumplimiento de la norma pasaría por realizar todos los esfuerzos posibles para eliminar esa parte suya. Si, pese a los esfuerzos, el deseo sigue estando ahí, es que le queda trabajo por hacer: no se ha esforzado lo suficiente, o lo está haciendo mal. En otras palabras, es culpable.

Visto desde la polaridad, en cambio, sus impulsos de construir una pareja con una mujer y de tener relaciones con otra persona no son percibidos como antagónicos.

Se observa y se constata que *una parte* suya quiere estructurar una relación, mientras que otra parte suya quiere satisfacer sus deseos con otra mujer. Son dos fuerzas polares que no se conciliarán nunca; no desaparecerá una para que viva solo la otra.

Así que el individuo deberá buscar la manera de gestionar *ambos* impulsos, para vivir con la tensión que se deriva de esa polaridad.

El reconocimiento de que hay dos impulsos en él es muy distinto a creer que, para lograr su unidad, debe matar o eliminar, mediante algún medio, uno de esos impulsos.

La culpa neurótica —y en este ejemplo se ve claramente— es el fruto de demandar un imposible. Creer que esa persona puede acabar con sus ganas de satisfacer un deseo le generará una situación imposible.

Si partimos de que hay una única verdad, un solo modo de hacer las cosas, nos condenamos a la rigidez y a la culpa.

En cambio, reconocer esas dos partes —lo que le genera conflicto de esas dos partes— y ver cómo puede atenderlas flexibilizará su experiencia emocional, le ayudará a transitar por las emociones.

## LA FORMA NO NEURÓTICA

En su forma no neurótica, la culpa es un interrogante: *¿cómo* estoy haciendo lo que estoy haciendo? Posee, por tanto, una función: cual semáforo, da un toque de atención respecto a cómo estamos haciendo algo. ¿Lo que hago es adecuado, o no? ¿Lo que hago está dentro de la norma que me sirve de referente relativo, o no? (Se emplea «referente *relativo*», considerando siempre la limitación y la potencialidad humanas.)

Por esta vía, la culpa que se vive de forma no neurótica nos hace tomar conciencia de los errores. Nos permite hacernos responsables de lo que no hemos hecho bien, y también puede llevarnos a ver cómo, si está en nuestras manos, reparar en la medida de lo posible el daño causado.

Esos interrogantes —propiciados, emanados de la culpa— ayudan, sin duda, a desarrollar un autocriterio acerca de la manera en que vamos gestionando las situaciones. Entonces, en su forma no neurótica, la culpa es una voz que manifiesta lo que estamos haciendo, o lo que hemos hecho, y si lo estamos haciendo bien o no. Es una pregunta que cada uno se plantea —a la luz de una norma constituida en referente relativo— cuando hace o deja de hacer algo: «¿Mi acción está cumpliendo la norma, o no?».

Por ejemplo, estoy en la cama con fiebre, y un leve sentimiento de culpa me lleva a preguntarme si, al quedarme en la cama, estoy haciendo bien o no. Puesto que la norma dice que cuando uno tiene fiebre debe guardar cama, no siento culpa. No me siento culpable porque lo que estoy haciendo —o dejando de hacer— tiene un sentido. La pregunta acerca de si lo estoy haciendo bien o no me permite, asimismo, ver un poco al otro, considerar al otro.

## LO ABSOLUTO Y LO RELATIVO

Siempre, en la norma, aparece un criterio de valoración, pero hay que ver con respecto a qué. Y hay que ver, asimismo, cómo juega esa norma en una situación concreta —que la relativiza.

Por ejemplo, si alguien me quiere matar y yo, para defenderme, saco un puñal y mato al otro, de acuerdo con la norma estoy haciendo bien; he matado en legítima defensa. Pero si alguien llama a la puerta, saco un puñal, y sin que medie amenaza alguna para mi persona le doy una puñalada al recién llegado, de acuerdo con la norma estoy haciendo mal.

El mal y el bien son, siempre, respecto a algo, respecto a una norma relativa. No existe un absoluto.

La norma nos permite reconocer nuestra *limitación* y nuestra *potencialidad*.

Estamos ante esa evaluación de uno mismo llamada *autocriterio*, que se desarrolla gracias a las diversas experiencias que el individuo va viviendo. Desde el autocriterio se irá avanzando por un camino de aciertos y errores. La ejecución de algo implica un desarrollo y un aprendizaje, y, visto así, el error que se pueda cometer durante la ejecución es también una forma de aprendizaje.

Por ejemplo, imaginemos que estoy aprendiendo a poner cerraduras a las puertas. En un primer momento seré prudente, iré viendo cómo se montan los distintos tipos de cerraduras que existen en el mercado. Seguramente, más de una vez cometeré errores y deberé rectificar. Si en esa primera etapa de mi formación alguien me dice: «Necesito poner en mi casa una cerradura», y yo respondo: «Puedo intentarlo; ya sé instalar determinados tipos de cerraduras, pero no todas», no adopto una actitud omnipotente.

La interrogación a nosotros mismos, suscitada por la culpa en su forma no neurótica, nos permite reconocer lo que sabemos y lo que no sabemos. El «no sé» puede jugar de dos maneras. Una de ellas es: «Puesto que no sé, no entro». Y otra: «Puesto que no sé, entro a ver, o a experimentar, o a explorar hasta dónde sé y desde dónde no sé».

## LA FORMA NEURÓTICA

La culpa, en su manifestación neurótica, se desarrollará en la creencia de que «hay una norma absoluta que, al cumplirse, lo arreglará todo».

Por ejemplo, la creencia de que yo —porque a lo largo de mi vida profesional como terapeuta he desarrollado la capacidad de acompañar a otros— puedo acompañar de la misma manera a mi mujer. Pero la realidad es que no puedo ser el psicoterapeuta de mi mujer, y esto ya se sabe desde los tiempos de Freud.

Al abordar este tema de la creencia y de la norma como absolutos, en cierto modo se habla de nuevo de la *completitud*, es decir, la hipótesis de que algo puede conducirnos a un estado de no necesidad, la ilusión de que «es posible no equivocarse», de que «si cumplo la norma a rajatabla no me voy a equivocar».

En cambio, si realmente vemos la vida como un proceso, también consideramos que equivocarse es parte del aprendizaje.

A continuación se proporciona, como en otros lugares de este libro, un ejemplo sacado de mi biografía: yo siento que, en determinado momento de mi vida, abandoné a mi madre. Sabía que, si me iba de Argentina para instalarme en Europa, ella entraría en una depresión muy fuerte. Pero no exclusivamente porque me viniera a Europa: yo en Argentina era abogado, y tenía un prestigio social; para ella, en su manera de vivir y de ver las cosas, era ella la que tenía ese prestigio social, gracias a que yo era abogado. Así, si yo hubiera venido a Europa como embajador, ella no se habría deprimido. Lo que la deprimía era que ella —que había sido una huérfana y marginada— ahora tenía un hijo que se marginaba dejando la abogacía para transformarse en *hippie*.

La culpa, entonces, aparece porque —en las relaciones emocionales, y aunque no haya ninguna intención de hacer daño— se hace daño al otro, y uno mismo recibe daño. Es lo propio de la relación.

Yo (Marcelo), en ese episodio de mi vida que acabo de mencionar, me elegí a mí, en el sentido de que, si me hubiera quedado acompañando a mi madre, después habría sido un amargado y le reprocharía a ella haberme quedado en Argentina. Es decir, que el fusil era yo; elegí el asesinato, y eso me llevó a vivir un sentimiento de dolor y de culpa.

¿Cómo gestioné esa situación? No lo hice bien.

Con la experiencia que tengo hoy, habría hecho lo mismo en cuanto a la elección, pero habría dado espacio a mi madre para hablar del daño que le producía. Yo, en aquel momento, no supe cómo hablar con ella del daño, la dejé con la boca bien cerrada; no supe hacerlo, y hoy sé que había una manera mejor de actuar.

Digamos que ese asesinato se hizo aún más asesinato por la manera en que yo lo gestioné. En la actualidad también me hubiera elegido a mí, pero lo habría gestionado de otra forma. Así que tengo que perdonarme a mí mismo, por la culpa pasada, porque hay una cosa que no supe hacer.

No haber sabido gestionar no significa que ahora merezca, por ejemplo, el castigo de no tener una pareja y una hija. Esa situación de elegirme a mí o a mi madre la volveré a vivir de otras maneras con mi mujer y mi hija. Y por la experiencia que viví puedo pensar que ahora sabré hacerlo mejor.



## Capítulo XII

### Vergüenza

Algunos autores descartan la *vergüenza* cuando se refieren a las emociones consideradas *básicas*. Nosotros, sin embargo, creemos tener buenas razones para prestarle atención y espacio en este libro. Ya se ha dicho algo al respecto en el capítulo anterior, dedicado a la *culpa*.

Como se verá a continuación, la vergüenza tiene por sustrato el marcado *carácter tribal* del ser humano en cuanto especie y, al mismo tiempo, la poderosa necesidad de *individuación* que experimenta cada persona a lo largo de su desarrollo. Es decir, en la base de la *vergüenza* están la necesidad de *pertenecer* a un grupo y la necesidad de *autoexcluirnos* para reafirmarnos en cuanto individuos, para reconocernos como individualidad.

La atención a la doble necesidad de pertenencia e individuación propicia, precisamente, el desarrollo de la conciencia en el ser humano.

Atendiendo a ambas necesidades, la persona construye, paso a paso, su mundo interno —diferenciado de manera nítida del mundo externo— mediante la incorporación de objetos (la madre, el padre, un juguete, etc.), y va estableciendo vínculos con esos objetos.

El proceso de darse cuenta de que en cada uno existen dos mundos, uno interno y otro externo —¡y, sobre todo, que ambos mundos *no* son excluyentes!— está en los cimientos mismos del desarrollo de la especie humana.

Podríamos decir que cuando ambas necesidades no son atendidas —por el motivo o las circunstancias que sean—, la persona no acaba de incorporar objetos, de construir ese mundo interno y, en consecuencia, tampoco de reconocerlo y de reconocerse en él.

En tal caso, ante la hipótesis de «no estar con el otro», de «perder al otro», de «no encontrar al otro», etc., la persona siente que cae en un abismo, que desaparece. Solo se reconoce a sí mismo como «perteneciente a», o «en función del otro», pero no como alguien «habitado» internamente por esos objetos que no ha logrado incorporar e integrar a su conciencia de sí mismo.

El hecho de no reconocer que hay un mundo interno en movimiento —gestionado a través de la individuación y la pertenencia— lleva a que la persona confunda lo interno con lo externo, lo suyo propio con lo que es del otro. Nos encontramos en el denominado nivel de «conciencia mágica», desde el que se juega a hacer desaparecer y reaparecer el mundo, con un sentimiento de omnipotencia, sin ninguna referencia de límite.

El niño, por ejemplo, en ese nivel de conciencia hace desaparecer a su madre al cerrar los ojos y luego la hace reaparecer cuando los abre. Da existencia al mundo a través de cerrar y abrir los ojos.

El adolescente, en cambio, si alcanza cierto grado de madurez, en su necesidad de individualizarse ya no apelará a lo mágico, sino que actuará. Se plantará ante los padres para decirles tres o cuatro grandes verdades acerca de lo mal que han cumplido o están

cumpliendo su función de padres.

Se diferenciará de ellos —muchas veces mediante un tremendo enfado— para poder construir otro mundo interno en el que él no será ya «solo sus padres»: ahí pueden caber sus amigos, figuras públicas famosas, líderes artísticos o políticos, etc.

El adolescente, para diferenciarse, necesita ese enfado; es su manera de tomar distancia, de generar espacio destinado a incorporar nuevos objetos.

Algunas estadísticas ilustran bien lo que se está abordando, al afirmar que cada diez años se cambia de amistades. Una persona —afirman esos estudios— puede ser amiga de otra durante toda la vida, pero la vivencia fusional que tiene con ese amigo solo durará uno, dos, tres... hasta diez años. No más de diez, pues luego hay otro objeto externo que aparece para ser incorporado.

¿Cómo se va realizando ese proceso de incorporación de objetos al mundo interno de una persona? Atendiendo a las necesidades de individuación y pertenencia, gestionando la tensión propia de esa polaridad.

Se podría decir, pues, que en el desarrollo del individuo habría un modo de *atender* al ser y otro de *atender* al grupo de pertenencia. Y que cada cultura, e incluso cada época, parece ofrecer una «receta ideal» de cómo plasmar a la perfección esa atención. De esas propuestas o fórmulas surge una idealización acerca del «modo perfecto de atender» a esas necesidades.

En la práctica, el individuo comprueba que en su proceso vital se producen continuos y profundos cambios, y que, evidentemente, él no siempre encuentra la manera de desarrollar esa perfecta capacidad de crecimiento o transformación de conciencia.

No siempre lleva bien satisfacer su necesidad de pertenencia y de individuación. A veces hasta lo lleva muy mal.

Desde la creencia de que existe «un modo perfecto de hacerlo, un modo ideal», la persona siente que «no cumple con el ideal» (ya se sabe que, en realidad, nunca se puede cumplir al cien por cien). Es invadida entonces por una vivencia de «no adecuación», de indignidad de ser, de «no saber ser persona como los demás». En resumen, una vivencia de *vergüenza*.

## INDIVIDUACIÓN Y PERTENENCIA

Es inevitable —si al abordar el tema de la *vergüenza* adoptamos una perspectiva sistémica— hablar en detalle de estos dos impulsos en apariencia poco conciliables y que, sin embargo, los seres humanos experimentamos de manera simultánea: la necesidad de *pertenencia* y la necesidad de *individuación*.

Gran parte del trabajo psicoterapéutico está destinado a resolver, precisamente, las dificultades y conflictos que la presencia de ambos impulsos genera en las relaciones. Llegar a equilibrarlos y a gestionarlos de manera adecuada es, de hecho, el objetivo último de muchas psicoterapias.

La necesidad de pertenencia nos lleva a la construcción de un *nosotros*. A esa primera persona del plural podemos llamarla familia, pareja, empresa, comunidad... Un *nosotros* en el cual la persona se reconoce, con el cual se identifica.

La necesidad de individuación, por tanto, se refiere al impulso de *reconocernos en cuanto individuo*, a sabernos «alguien» con una conciencia individual.

Ambas necesidades requieren —con la misma fuerza— ser atendidas y satisfechas. Si el individuo no encuentra la manera de gestionar su necesidad de individuación, se siente anulado por el *nosotros*, y eso le causa un enorme sufrimiento. Por otro lado, si no atiende a su necesidad de pertenencia, no puede distinguir fronteras, no encuentra al otro y experimenta también indecibles sufrimientos.

A nivel individual, entonces, la persona tiene una necesidad de pertenencia, mientras que, a nivel sistémico, tiene necesidad de diferenciación.

Para responder a la necesidad de pertenencia construye un *nosotros*.

Desde la necesidad de diferenciación siente, sin embargo, que en *algo* no pertenece a la tribu.

La especie humana es gregaria; somos individuos que necesitamos a los demás para desarrollarnos, del mismo modo que precisamos al medio ambiente para alimentarnos. El alimento psíquico nos llega a través de la interacción con el otro.

En toda tribu se establece el obligatorio cumplimiento de determinados objetivos comunes, que propician la generación del *nosotros*. Esto, en el seno del grupo de pertenencia, se plantea como un absoluto: se considera que, una vez logrado ese *nosotros*, se alcanza un estado de satisfacción permanente derivado directamente del hecho de pertenecer.

Pero los adultos ya sabemos lo que ocurre cuando uno toma como absoluta una norma para determinar la pertenencia: de manera inevitable, aparecerán momentos en los que el individuo —impulsado por su necesidad de diferenciación— se sentirá no perteneciente a la tribu, e incluso traidor a su grupo.

Imaginemos, por ejemplo, un grupo anarquista, una de cuyas normas absolutas sería «no obedecer órdenes» derivadas de una jerarquía; en el seno de ese grupo de pertenencia, un individuo se encuentra en la situación de obedecer a su propia mujer en algunos requerimientos. Entonces empieza a sentirse infiel a su ideología, e indigno y avergonzado por traicionar a su tribu.

O, por ejemplo, en el seno de un sistema existe la norma absoluta de que un hombre

casado, padre de familia, no debe tener fantasías homosexuales, porque esto lo hace menos hombre, o menos persona. Si esas fantasías aparecen, ese individuo se siente avergonzado, culpable, indigno de ser.

Podríamos extendernos muchísimo con ejemplos variados; es muy fácil encontrarlos, ya que en muy diversos ámbitos de la vida, las normas absolutas destinadas a darnos el «pasaporte de pertenencia» a un determinado grupo sencillamente no son alcanzables. Tarde o temprano, el individuo vive la experiencia de no poder cumplir plenamente la norma.

De la mayor o menor conciencia que tome de esa imposibilidad, dependerá el grado de su sufrimiento.

Por tanto, satisfacer la necesidad de pertenencia, gestionar esa —o cualquier otra— carencia no nos lleva a un *estado* de felicidad. Podemos alcanzar *momentos felices*, de plenitud, pero no nos *instalaremos* en un *estado de felicidad*.

Las diferentes culturas —con sus variadas formas de educar a los individuos— poseen también distintos modos de satisfacer las necesidades, y esas particularidades se refieren también a los *ritmos* en la satisfacción de las mismas.

La organización social implica determinadas pautas, leyes y normas que, en principio, han sido establecidas para propiciar el desarrollo de esa comunidad. La persona, respondiendo a su necesidad de pertenencia, procurará cumplir plenamente la norma. Pero tales normas son imposibles de cumplir al cien por cien, y aunque se cumplan del todo, no arreglan la imperfección humana.

Eso —es preciso que tomemos conciencia— al individuo le genera miedo, inseguridad y sufrimiento.

Cuando el hombre dejó de ser nómada, el territorio, la región física donde cada grupo se estableció, pasó a determinar directa o indirectamente la pertenencia. Esto ha dado lugar a lo que se ha llamado «el alma de los pueblos o de las naciones».

Para algunas personas, el sentimiento de pertenencia tiene un poder muy fuerte: «soy catalán», «soy andaluz», «soy flamenco». Hay, en esa pertenencia, una fuerza emocional muy intensa.

Tal sentimiento no procede de una idea, sino que tiene su origen en una necesidad de pertenencia expresada a nivel nacional, social, dada históricamente.

Un animal tiene experiencia de pertenencia, pero no una historia de pertenencia.

## SENTIRSE DIGNO, SENTIRSE «SER»

En este capítulo es inevitable tratar en detalle la necesidad de pertenencia, porque sentir que uno pertenece a algo *da dignidad*. Y, al contrario, no sentir que se pertenece a algo la quita.

La vergüenza es precisamente eso: *sentirse indigno*. Que es como decir: sentirse con poca o nula *calidad de «ser»*.

Esa calidad de ser, en el seno de cualquier sistema, deriva del grado de pertenencia alcanzado, y pertenecer a un grupo —ya se ha visto— implica el cumplimiento de las normas propias de ese sistema.

Pero también se ha visto que las normas humanas son imposibles de cumplir de manera absoluta, ya que son imperfectas, lo mismo que el ser humano.

El individuo, pues, se encuentra en un atolladero: está *condenado a sentir vergüenza*.

Pensemos, por ejemplo, en la primera gran experiencia de socialización que vive un niño: la escuela. En ese periodo del desarrollo cuesta encontrar el término medio. Los seres humanos necesitamos distinguir claramente las polaridades: bueno y malo, sano y enfermo, etc.

Pues bien, en la escuela, el niño se encuentra con otros niños y comprueba la existencia de innumerables diferencias entre ellos. Puede que se trate del niño rico en un colegio de niños pobres, o el niño pobre en un colegio de niños ricos, o tal vez todos sean más altos que él, o más rubios, o más morenos, o más delgados...

En la escuela va viendo que determinadas cualidades proporcionan una especie de «pasaporte de pertenencia» a cierto círculo, y que, además, esas cualidades determinan también diferentes «grados» de pertenencia.

El pequeño experimenta la necesidad de identificarse con algo para sentirse perteneciente; comprueba que ciertas *cualidades* son tomadas como *identidades*. Las posibilidades de «quedar fuera» —los motivos para avergonzarse— son infinitas. El escenario para sentirse con *poca calidad de ser* está servido.

Asimismo, se puede registrar idéntico fenómeno más tarde, en la vida de los adultos, por ejemplo en el terreno profesional. El desarrollo de determinadas cualidades dará lugar a distintas profesiones; ya sabemos que para desempeñar algunas profesiones o servicios es preciso superar ciertos exámenes de evaluación.

Pero cuando una *cualidad* pasa a ser considerada un elemento de *identidad* y pertenencia, para el individuo ese examen no es simplemente una evaluación de su capacidad o formación, sino que es algo que pone en cuestión su *calidad de ser*. No es que la persona con mala nota en el examen compruebe que lo hace menos bien que otros; siente que *es* menos que otros.

A la cualidad se le atribuye el don de *dar el ser*.

En otras palabras, si en una profesión demuestro mayor eficiencia, tengo más «ser»; si tengo menor eficiencia, tengo menos «ser», soy menos, todavía *no llego a ser*.

Es como si hubiera una optimización según la cualidad y esa pauta determinara que se esté o no en un *estado de ser*.

Por ejemplo, si la condición de pertenencia para mí se basa en que «debo tener una

relación de pareja» —es decir, que mi «ser» se desarrollará a través de este tipo de relación—, mientras no pueda cumplirlo de manera óptima, siento que tengo «menos ser». ¿Cuántas personas conocemos que viven sumidas en este sufrimiento por esta razón?

Así, si una mujer considera que su desarrollo como ser depende de tener un hijo biológico, y por cualquier razón no puede tenerlo, siente que su ser no se ha desarrollado. No vive la frustración derivada de no ser madre, sino que vive la frustración y la angustia de «no ser», de no ser cabalmente una persona.

Para mostrar un último ejemplo, vamos a referirnos a una corriente que se puso muy de moda hace algunos años, denominada «pensamiento positivo». Su discurso parte de dar por cierto que uno es depositario —o tiene en potencia— de todos los dones. A partir de ahí se da por cierto también que si pienso en positivo atraigo lo positivo, ya que soy una fuente de cualidades óptimas. De ahí, evidentemente, se deriva que si pienso en negativo, atraigo lo negativo. La premisa, entonces, es que uno tiene muchísimo poder.

Como resultado, cuando la persona no logra lo que necesita —pese a esa cualidad en alto grado que se le supone—, cae de manera fácil en la autoinculpación: «No he pensado suficientemente en positivo, soy indigno, porque no he sabido ejercer mis cualidades, no he sabido conectar con ellas, no tengo suficiente calidad de ser».

Pensemos que toda comunidad, para la administración de las emociones, fija un paradigma, un objetivo, que consiste en desarrollar determinadas cualidades que interesan a esa comunidad.

Supongamos —por poner un ejemplo próximo— que lo que se busca es el «mayor rendimiento posible». Los que rinden más son premiados.

Si ser delgado o gordo es lo que interesa para vender un producto, será premiado el delgado o el gordo. Y, al mismo tiempo, no ser delgado o no ser gordo será castigado mediante la exclusión, no pertenecer y las consecuencias que de ello se derivan.

Cada cultura o comunidad fija un ideal, un estereotipo de persona para cumplir los objetivos sistémicos; los que caben en ese estereotipo son premiados de determinada manera.

Esto se hace patente en la mujer. Estar delgada o gorda determina también «pertenecer a las elegidas» o «pertenecer a las marginadas». Cuando eso se toma como «calidad de ser», está claro que la persona no perteneciente al ideal premiado culturalmente siente que *es menos*.

Estas idealizaciones tan peligrosas no dejan de plasmarse, incluso, en el más sutil universo de las emociones.

Por ejemplo, si —como pasaporte de pertenencia— debo alcanzar un estado amoroso determinado, cuando compruebo que no llego a eso, siento que pierdo calidad de ser.

Así, por un lado, el ser humano necesitaría desarrollar ciertas cualidades o emociones (para garantizar su pertenencia, su identidad, su dignidad, su calidad de ser), y, por otro lado, corre tras el ideal de llevar tales cualidades y emociones a la condición de *estado permanente*.

El resultado es que la persona siente menos «calidad de ser».

No es exagerado afirmar que toda comunidad, cuando pone como paradigma de un individuo algo absoluto, está de alguna manera *sembrando la vergüenza*, porque es imposible cumplir el absoluto.

Cada cultura, cada comunidad siempre ha determinado el tipo de individuo «necesario» para el desarrollo de ese sistema. Se necesitan, por ejemplo, enfermeros con determinado tipo de cualidades: saber acoger al enfermo y atender a su higiene, tener determinados conocimientos de medicina, etc. La persona que debe gestionar tal estereotipo no solo ha de contar con esas cualidades singulares —que no todos los individuos poseen—, sino también tendrá que entrenarse, formarse y desarrollar esa materia prima base. Tal desarrollo es parte del proceso de socialización, que en la especie humana está basado en un gran esfuerzo destinado a transformar lo desagradable en agradable. Para «pertenecer» a ese estamento, para ser médico, enfermera, terapeuta, es preciso contar con ciertas cualidades, superar un entrenamiento y aprender a transformar lo negativo en positivo.

## POR CUALQUIER COSA

Cuando experimentamos vergüenza —por sentir, pensar o hacer algo de cierta manera que supuestamente no coincide al cien por cien con el modo ideal de sentir, pensar o hacer—, se experimenta una *muy baja o nula calidad de ser*.

Tenemos, en tales casos, la firme creencia de que mostrar al otro —o permitir que el otro vea— ese sentir, ese pensar y ese hacer o no hacer tan inadecuados resulta en gran medida «peligroso». Peligroso para mí porque, al verlo, el otro confirmaría esa indignidad que yo vivo en mi interior. De ahí la importancia de la acción de mirar y del hecho de ser mirado en la vergüenza.

Por ejemplo, imaginemos que miro a una persona y siento erotismo o rabia hacia ella. Se supone que, con esa persona, yo *no debería* sentir esas emociones. Estoy siendo inadecuado. Siento que *no soy lo que se supone que debería ser*. A través de la mirada, eso quedaría en evidencia; se revelaría de un modo absoluto y trágico.

Y es que en la vergüenza siempre está en juego el «no ser» y el peligro de que el otro se de cuenta de que «no soy».

Por la valoración que hago de mí mismo en esos momentos, ya me estoy dando cuenta de que *no soy lo que debo ser*; mi gran temor es que el otro me descubra. Podríamos decir, entonces, que en la vergüenza hay una especie de bajo continuo: la secreta convicción de *no ser digno*.

Esta secreta convicción puede manifestarse de muchas formas y por muchos motivos: porque actúo como no es debido; porque siento lo que no debo sentir; porque no sé hacer las cosas como hay que hacerlas... El etcétera es infinito. Hay incontables expresiones capaces de mostrar que «no soy completo», de poner en evidencia que todavía «no me he graduado de ser».

Puesto que esas autovaloraciones se hacen tomando como referencia normas absolutas —y estas son imposibles de cumplir—, el hecho de no cumplirlas ante mí mismo y ante el otro (pero sobre todo ante mí) me resta calidad de ser, me revela mi poca calidad de ser.

Por ello, justamente, en las diferentes culturas la vergüenza se ha utilizado como una forma de dominación. Aquello que se siente, se piensa, se hace o se deja de hacer de cierta manera nos conduce a la exclusión, a sentirnos excluidos.

Por ejemplo, en el cristianismo existe un precepto muy claro: «No hay que pecar de acción, ni de obra, ni de pensamiento». Desear a la mujer del prójimo, sin embargo, es un impulso; no es algo que se pueda elegir. Si siento eso ya no soy digno. Es fácil comprender que, en un marco cultural como ese, la vergüenza prolifere.

Vemos claramente, en consecuencia, que movernos en el plano de la polaridad *individuación/pertenencia*, enjuiciando nuestra propia experiencia desde valores absolutos, nos lleva a la vergüenza.

Por un lado, buscaremos satisfacer a rajatabla la necesidad de pertenencia, pero nos vamos a encontrar con que, movidos por la necesidad de ser nosotros mismos, no conseguiremos nunca cumplir por completo los requisitos que se nos demanda para pertenecer a algo. Y, además, cada uno de nosotros «sabe» que no cumple.

Nos encontramos, sin duda, en un callejón sin salida. Todas las emociones son sociales, y en la vergüenza esto se hace mucho más evidente.

## VERGÜENZA E INDIVIDUACIÓN

La *necesidad de individuación* es una pulsión hacia la *diferenciación*. Necesidad de saberse *alguien*, de saberse distinto a.

Nos estamos refiriendo a tomar conciencia de sí mismo, no ya como «perteneciente a algo o alguien». Estamos hablando, aquí, del desarrollo de una conciencia individual.

En el ser humano, el psiquismo es social, mientras que la conciencia es individual. A lo largo de la vida, cada individuo tendrá que armonizar, compatibilizar, integrar esa doble vertiente.

Pensemos que la individuación equivale, en alguna medida, a *permitirse no pertenecer*. Y ahí es justo donde aparece el conflicto: en el momento en que siento que me autoexcluyo, que necesito autoexcluirme para reafirmarme como individuo, para reconocermelo como individualidad.

Internamente, existen derechos y obligaciones que nacen de la individuación, del mismo modo que hay derechos y obligaciones que nacen de la necesidad de pertenencia.

El derecho y la obligación que me crea la necesidad de pertenencia se refieren a cómo me implico con aquello a lo que siento pertenecer.

En mi necesidad de individuación, se trata de reconocer qué derechos y obligaciones me crea el hecho de tener consciencia de que soy un individuo, alguien diferente. Uno es como miembro de un grupo y otro como individualidad.

Hay personas que llevan muy mal reconocerse en uno de estos dos puntos o en los dos.

Todos venimos de una madre, y si bien ya a edades muy tempranas empieza el proceso que nos lleva a diferenciarnos de ella, a sabernos «alguien que no es nuestra madre», lo cierto es que hasta los dos años eso solo queda en un nivel muy incipiente y rudimentario. A partir de la adquisición del lenguaje, el niño toma conciencia de que es un ser que existe en sí mismo y que, por tanto, hay otros que también existen y que no son él.

En ese sentido, podríamos decir que el padre es el primer *otro* que se le aparece al niño: otro que no es ni la madre, ni él mismo.

¿Cuál es la «vía regia» hacia la individuación? *Lo que siento*.

Lo que siento me permite reconocermelo en tanto individuo y subjetividad, en tanto sujeto viviente y existente.

No soy lo que siento, pero sí el que está sintiendo esto. Puedo empezar a reconocer y a decir que «yo» siento tal o cual cosa. Puedo comenzar a encarnar —en términos de experiencia y de lenguaje, de expresión— una primera persona del singular.

Tal vivencia de subjetividad me produce autoafirmación. Pero, dentro de esa autoafirmación, encontramos dos matices bien diferenciados: hay cosas que siento como agradables y otras como desagradables.

Lo agradable (lo «favorable» o «positivo») será aquello que me permita reconocermelo como individualidad. Esto agradable —en lo que me vivo como diferente a— me estaría «dando el ser».

Lo desagradable («perjudicial» o «negativo») será aquello que me haga sentir diferente

al otro, pero marcándome también la imposibilidad de integrarme a ningún *nosotros*, ya que es gracias a esa diferencia que me reconozco.

En un caso sería: aquello en lo que me vivo como diferente me da el ser.

Y en el otro: aquello en lo que me vivo como diferente me quita el ser.

Como es fácil apreciar, están garantizados la lucha interna y el sufrimiento que de ella se deriva.

Si sumamos la creencia de que «esto no debería existir en mí», caemos fácilmente en la indignidad y la vergüenza.

Ambos dan lugar a sufrimiento, pero unido a que se está en una vivencia de indignidad por experimentar eso, lo que se agrega es vergüenza.

## DIFERENCIACIÓN GENERACIONAL

Aunque parezca en principio muy paradójico, lo cierto es que la necesidad de diferenciarse que todo individuo experimenta en su proceso vital no es solo parte de su crecimiento como persona, sino que también significa una valiosísima aportación al desarrollo de la comunidad a la que pertenece.

Pensemos que la necesidad de conservación siempre convive con la de renovación. Es otra de las polaridades propias del ser humano. Toda nueva generación de individuos tratará de innovar, modificando lo que la generación anterior ha aportado. La tensión existente en el seno de esa polaridad —conservación/renovación— determinará la dinámica de cambio que hará avanzar al conjunto, mediante el desarrollo de aspectos no conocidos.

En este marco, a nivel individual, la necesidad de individuación bien puede vivirse como infidelidad al sistema de pertenencia; la persona puede sentir que, llevada por la necesidad de diferenciarse de sus padres y abuelos, atenta contra el sistema al que pertenece.

Pero esta pulsión a veces no se da de manera aislada, sino que se enmarca en una generación o en un grupo de individuos (mayoritario o minoritario). Lo que aparece no es ya la fuerza y los límites de un individuo aislado ante el cambio que experimenta, sino la necesidad de un cambio dentro de la comunidad. La necesidad de cambiar las normas del sistema se sitúa en el plano de la diferenciación generacional. En otras palabras, la individuación aportará algo esencial al desarrollo de las comunidades, ya que incidirá en las leyes, en cómo se gestiona la diferencia dentro de ese grupo de personas, dentro de ese sistema.

## FUNCIÓN DE LA VERGÜENZA

Se ha hablado del miedo, la culpa, la rabia diciendo que es inapropiado considerar a cualquiera de esas emociones como buena o mala; se afirmaba que es completamente erróneo abordar desde un juicio valorativo las manifestaciones emocionales del ser humano.

Lo mismo se aplica ahora a la vergüenza. Es una emoción más, que en sí misma no es ni buena ni mala.

No se trata, en consecuencia, de algo que deba ser erradicado del panorama emocional del individuo. La vergüenza existe porque es necesaria.

La necesidad de gestionar de manera adecuada la polaridad individuación/pertenencia nos lleva a reconocer que, por un lado, necesitamos pertenecer y que, por otro lado, existe un modo de sentir que nos diferencia del otro.

Por eso la vergüenza es necesaria y cumple una función —tan importante como compleja— en lo que se podría denominar «la economía del contacto con el otro». Desempeña un papel protagónico a la hora de reconocer determinados impulsos en el plano corporal/emocional; y también en el momento de gestionarlos.

Los impulsos piden consumación inmediata: gritar si tengo rabia, satisfacer ahora mi curiosidad si es lo que estoy sintiendo, etc. Pero es preciso gestionar esa pulsión atendiendo tanto a la norma externa (del medio) como a la interna.

Es en ese momento cuando la vergüenza despliega su función.

Descartemos, pues, la tentadora propuesta de «dejar de sentir vergüenza». El reto de cada individuo es aprender a gestionarla en el tiempo, aprender a vivir con ella de la manera más consciente posible.

Lo contrario sería plantearnos, como ideal, un mundo de individuos desvergonzados, sin vergüenza, algo que equivale a fantasear con un mundo de individuos sin miedo o sin culpa.

Descartemos también, por tanto, las propuestas de esas malas terapias que afirman: «Hay que curar la vergüenza a base de volverse desvergonzado», que nada me importe y que, por ejemplo, me exponga en público, contando abierta y descaradamente algo que de pequeño me daba mucha vergüenza. Eso es muy ingenuo y también muy peligroso. La vergüenza se tiene que gestionar en un espacio de intimidad, en un lugar donde no se alimente la burla por sentir lo que siento.

La vergüenza tiene una función muy compleja dentro del psiquismo de un individuo; por ello, debe ser abordada con cierto grado de pudor, un pudor que demanda respeto, puesto que forma parte de la vivencia de un ser humano.

Es muy importante, en consecuencia, que a la vergüenza también le sepamos dar un estatus de manifestación emocional normal, reconociendo al mismo tiempo que puede darse tanto en forma neurótica como no neurótica.

En su forma neurótica, la vergüenza representa un complejo y doloroso síndrome de evitación del contacto.

En su manifestación no neurótica, la vergüenza resulta insustituible para la regulación del individuo.



## Epílogo

MARCELO ANTONI

Escribir sobre las seis verdades (alegría, tristeza, miedo, rabia, culpa y vergüenza) que son patrimonio de la especie a la que pertenezco ha significado realizar con Jorge Zentner un viaje que nos internó en aguas oscuras y diáfanas, en cielos estrellados y en noches de tormenta. Compartir este trayecto nos permitió profundizar y tomar conciencia de esas seis verdades, reconocerlas y sentir el misterio que cada una encierra, sin pretender abarcarlas.

A ambos nos une un antiguo oficio, el de terapeuta; como venimos del bosque, este oficio ha estado presente a lo largo de la evolución humana. Recibe y ha recibido distintos nombres: brujo, chaman, sacerdote, etc.

Todos ellos tienen en común que tratan el sufrimiento psíquico y buscan la *sanación* del mismo, no su *cura*. Porque la vida no tiene cura.

La vida nos mueve y nos conmueve, y tomamos conciencia de ella a través de reconocer y transitar por las emociones. Sí, transitar, porque ninguna de ellas se transforma en un estado: conocemos el amor, el desamor, el rechazo, el encuentro y el desencuentro en situaciones y con personas concretas.

Siento que no elegimos sentir las emociones que sentimos, y tampoco elegimos las circunstancias ni las personas a través de las cuales las conocemos.

Siento que las emociones nos abarcan, nos envuelven y nos trascienden, y que al reconocerlas, sentimos la vida. La vida se nos hace consciente.

No nacemos con un tubo digestivo emocional; lo construimos al aprender a sostener y transitar por las emociones a nivel interno y gestionarlas con nuestros semejantes a nivel externo. Ello nos permite, a nivel organísmico, asimilar lo que necesitamos y excretar lo que no nos sirve de cada vivencia.

Acompañar al paciente en la emoción en la que está —reconociendo en qué emoción está uno mismo— es un arte que Jorge y yo hemos aprendido y seguimos aprendiendo en nuestro trabajo. En ese espacio terapéutico, el aquí y el ahora, y la conciencia de presencia del Yo y del Tú hacen las veces de brújula.

Yo estoy en el atardecer de la vida y estoy llegando a los últimos campos. Las emociones me han acompañado y me acompañan, y el hecho de ir descubriéndolas me ha dado luz y da luz a mis días.

Gracias, Jorge, porque sin tu humanidad, amor y sabiduría, este libro no hubiera sido posible.

Deseo, querido lector o lectora, que estas páginas te sean útiles en tu camino.

## Ficha del libro

**Marcelo Antoni Lobo** es abogado y psicoterapeuta. Postgraduado en Psicoterapia Cognitivo-Social por la Universidad de Barcelona y en Coaching para Gestaltistas, se formó asimismo en Psicoterapia Integrativa con Claudio Naranjo, y fue colaborador suyo. Es especialista en técnicas de encuentro y psicodramáticas y miembro de la Asociación Española de Terapia Gestalt (AETG) y de la Federación Española de Asociaciones de Psicoterapeutas (FEAP). Posee amplia experiencia como formador de terapeutas especializados en Gestalt y en terapias corporales.

**Jorge Zentner** es escritor, periodista y terapeuta. Ha publicado cómics y libros infantiles, con los que ha obtenido numerosos premios, así como novelas, cuentos, poemas y artículos. En los talleres de expresión creativa, autoconocimiento y reeducación emocional comparte su experiencia en literatura, meditación zen y psicoterapia. Ha creado y dirige Decirme Sí, un espacio exclusivamente dedicado a la práctica de la autoestima.

[www.jorgezentner.com](http://www.jorgezentner.com)

## SINOPSIS

Miedo, rabia, alegría, tristeza: cuatro emociones *básicas*, que son vivencias comunes a todas las personas, de cualquier época y cultura y que desempeñan un papel fundamental en el desarrollo psíquico del individuo y de la especie humana en general. Las emociones son información, un aviso y una guía al servicio de la conservación, la relación y la socialización del individuo.

Este libro es el fruto de un diálogo –que duró dos años– entre Marcelo Antoni y Jorge Zentner. Tales encuentros generaron un espacio en el que Antoni pudo compartir libremente su sólida experiencia como terapeuta, para que Zentner la llevara a la escritura, sin perder el espíritu y la energía de la conversación. Ese conocimiento del sentido y la función de las cuatro emociones básicas se despliega de manera natural y fluida en un texto que se abre asimismo a otros temas transversales, e invita al lector a

recorrerlo con la misma libertad.

«Hagamos un libro de divulgación, para un público muy amplio. Un libro que sea accesible a cualquier persona que tenga curiosidad e interés por lo que siente, por lo que vive. [...] Si logramos que este libro aporte algo a la toma de conciencia de las emociones que se experimentan y al tipo de gestión que cada uno hace de ellas, cumpliremos el objetivo.» (Marcelo Antoni).

## OTROS TÍTULOS DE INTERÉS

Celedonio Castanedo

[Grupos de encuentro en terapia Gestalt \(4ª ed.\)](#)

[Terapia Gestalt](#)

Antoni Talarn

[Psicoanálisis al alcance de todos](#)

Alexander Lowen

[El lenguaje del cuerpo](#)

# Índice

Portada	2
Créditos	3
Dedicatoria	4
Índice	5
Agradecimiento	9
Prólogo	10
Capítulo I. ¿Qué es una emoción?	13
LA IMPORTANCIA DE LO EMOCIONAL	15
DIMENSIÓN SOCIAL DE LA EMOCIÓN	16
EMOCIÓN Y LENGUAJE	18
CUATRO EMOCIONES, TRES NIVELES	19
EMOCIÓN Y ORIENTACIÓN	21
EMOCIÓN Y SENTIMIENTO	22
EMOCIONES Y PODER	23
LOS TRES CEREBROS	24
LO NEURÓTICO Y LO NO NEURÓTICO	26
Capítulo II. Etapas del desarrollo	29
AMOR Y DESARROLLO	30
TERNURA... SENSUALIDAD... SEXUALIDAD...	31
LA GESTIÓN DE NECESIDADES	32
EDIPO	35
LA VIVENCIA DE COMPLETITUD	37
EL NACIMIENTO, ANTES Y DESPUÉS	38
Capítulo III. Fijación emocional	41
FIJACIÓN Y TRÁNSITO	42
FIJACIÓN Y NEUROSIS	43
FIJACIÓN Y CUERPO	46
FIJACIÓN E IDENTIFICACIÓN	48
FIJACIÓN Y REGRESIÓN	49
FIJACIÓN Y TRAUMA	50
INTEGRACIÓN E INTERACCIÓN	51

LO INNOMBRABLE	52
TIPOS DE FIJACIÓN	53
FIJACIÓN Y JUICIO	54
PROTEGER, DAR, RECIBIR	55
FIJACIÓN Y PUNTO DE VISTA	56
LA EMOCIÓN NEGADA	57
FIJACIÓN O ESPONTANEIDAD	59
<b>Capítulo IV. Dinámica y tránsito emocional</b>	<b>60</b>
DUALIDAD Y POLARIDAD	61
POLARIDADES EN LA DIMENSIÓN SOCIAL	64
LA VISIÓN SISTÉMICA	65
CONSTELACIONES	67
DINÁMICA EMOCIONAL	69
EMOCIONES A PARES	72
CIELO, INFIERNO, PURGATORIO Y LIMBO	73
EMOCIÓN Y TIEMPO	76
<b>Capítulo V. La emoción es energía</b>	<b>77</b>
INTERIORIDAD, DESPLAZAMIENTOS DE ENERGÍA Y EJES CORPORALES	78
EXPRESIÓN	80
AGUANTAR, SOLTAR, SOSTENER	81
FIJACIÓN	83
<b>Capítulo VI. Emociones y vínculos</b>	<b>85</b>
IMPULSO Y «TENGO QUE»	86
INDIVIDUACIÓN Y PERTENENCIA	87
VÍNCULO Y MIEDO	91
VÍNCULO Y DAÑO	92
APRENDIZAJE VINCULAR	94
TRANSFORMACIÓN DEL VÍNCULO	96
VÍNCULO Y ALEGRÍA	97
TERNURA, CURIOSIDAD Y EROTISMO COMO ELEMENTOS VINCULANTES	98
EL VÍNCULO AMOROSO	100
OTRAS EMOCIONES VINCULANTES	102
<b>Capítulo VII. Alegría</b>	<b>104</b>

ALEGRÍA/TRISTEZA - EUFORIA/AISLAMIENTO	105
FIJACIÓN	106
EROTISMO, TERNURA, CURIOSIDAD	107
GESTIÓN	108
AGUANTAR, SOLTAR, SOSTENER LA ALEGRÍA	110
<b>Capítulo VIII. Miedo</b>	<b>111</b>
NI BUENO NI MALO	112
MIEDO Y TIEMPO	114
MIEDO EN EL CUERPO	115
MIEDO AL ERROR	116
MIEDO Y CUIDADO	117
MIEDO Y EXCESO	119
TEMERIDAD	121
MIEDO Y VALORACIÓN	122
VIDA Y RIESGO	123
HORROR Y TERROR	124
EL MIEDO COMO ANESTESIA	125
GESTIÓN DEL MIEDO	126
LO DESCONOCIDO	128
EL FANTASMA	129
LA FIJACIÓN DE LOS MIEDOS	131
<b>Capítulo IX. Rabia y molestia</b>	<b>132</b>
HERIDA Y ABSOLUTO	134
MOLESTIA «BARATA»	135
IMAGINACIÓN Y FRUSTRACIÓN	136
NI BUENA NI MALA	137
MOLESTIA Y GESTIÓN DEL SUFRIMIENTO	138
LA EMOCIÓN QUE MOLESTA	139
ESPEJO	140
<b>Capítulo X. Tristeza</b>	<b>141</b>
FUNCIONES DE LA TRISTEZA	142
TRISTEZA Y CREENCIA	143
MELANCOLÍA Y RESENTIMIENTO	144
TRISTEZA COTIDIANA	145
TRÁNSITO O AISLAMIENTO	147

LA SERENIDAD	149
TRISTEZA Y ACTIVIDAD	150
Capítulo XI. Culpa	151
UN ESPACIO PARA LA CULPA	152
LA FORMA NO NEURÓTICA	154
LO ABSOLUTO Y LO RELATIVO	155
LA FORMA NEURÓTICA	156
Capítulo XII. Vergüenza	158
INDIVIDUACIÓN Y PERTENENCIA	160
SENTIRSE DIGNO, SENTIRSE «SER»	162
POR CUALQUIER COSA	165
VERGÜENZA E INDIVIDUACIÓN	167
DIFERENCIACIÓN GENERACIONAL	169
FUNCIÓN DE LA VERGÜENZA	170
Epílogo	172
Información adicional	173