



UNIVERSIDAD BÍBLICA
LATINOAMERICANA
PENSAR • CREAR • ACTUAR

BACHILLERATO EN CIENCIAS TEOLÓGICAS
BACHILLERATO EN CIENCIAS BÍBLICAS

LECTURA SESIÓN 4

CTX 103 INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA

Baltodano, Mireya. “Emociones y sentimientos”. En *Introducción a la Psicología*, 37-57. San José: UBILA, 2009.

Publicación de la Editorial SEBILA de la Universidad Bíblica Latinoamericana.

Reproducido con fines educativos únicamente, según el Decreto 37417-JP del 2008 con fecha del 1 de noviembre del 2012 y publicado en La Gaceta el 4 de febrero del 2013, en el que se agrega el Art 35-Bis a la Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos, No. 6683.

Unidad 2

Emociones y sentimientos



La palabra afectividad se relaciona usualmente con el amor o el cariño, pero en términos psicológicos al hablar de afectividad nos estamos refiriendo a cualquier tipo de sentir, que bien podrían ser los sentimientos cercanos al amor o al odio. La afectividad de la persona se expresa por emociones y sentimientos. Las emociones y sentimientos conllevan aprendizaje y emergen de la historia personal...

Emociones y sentimientos

2.1 *Las emociones relacionales.* 2.2 *Los sentimientos violentos.* 2.3 *Culpa y depresión.*
2.4 *La auto-estima.* 2.5 *La resiliencia.*

Intuiciones previas

Antes de estudiar esta Unidad, conteste las preguntas siguientes para auto-

evalúe su conocimiento previo sobre el tema de estudio de la misma.

Objetivos

Al concluir esta Unidad el o la estudiante estará en capacidad de:

1. Acercarse a la dinámica psíquica de las emociones y los sentimientos.
2. Profundizar en las emociones que sirven de fundamento para el mal-estar psicológico.
3. Recuperar la capacidad humana para decidir vivir una vida plena.

- ¿Cuáles son las emociones más frecuentes que usted observa en las personas a su alrededor?
- De esas emociones reconocidas en la pregunta anterior, ¿cuáles son negativas y cuáles positivas?
- ¿Cómo se producen las emociones?, ¿cuál es su origen?
- ¿Son las mujeres y los hombres igualmente emocionables?
- ¿Por qué algunas personas son más fuertes que otras ante las situaciones adversas?

Metodología

Esta Unidad le permitirá ejercer diversas destrezas de estudio: analizar, sintetizar, reseñar y contextualizar información. Las tareas apuntan a que utilice estas aptitudes e integre los contenidos a diversos ámbitos de su contexto personal, familiar, eclesial y social. Tales destrezas se tomarán en cuenta al evaluar sus tareas.

2.1 Las emociones relacionales

A lo largo de esta Unidad hablaremos del proceso de sentir. En la Psicología, a todo lo relacionado con el sentir se le llama afectividad, afectos o vida afectiva. La palabra afectividad se relaciona usualmente con el amor o el cariño, pero en términos psicológicos al hablar de afectividad nos estamos refiriendo a cualquier tipo de sentir, que bien podrían ser los sentimientos cercanos al amor o al odio. La afectividad de la persona se expresa por emociones y sentimientos. Las emociones y sentimientos conllevan aprendizaje y emergen de la historia personal. La emoción surge de un estímulo de placer o de dolor que excita al organismo. Si el estímulo es placentero el movimiento emocional y físico será de acercamiento, si el estímulo es displacentero el movimiento será de retiro emocional y físico.

En este apartado sobre emociones y sentimientos nos ha sido especialmente útil el aporte de Alexander Lowen

presentado en su libro *La experiencia del placer*. Este autor visualiza la emoción desde un enfoque principalmente sensorial y corporal, que se complementa con la perspectiva psicoanalítica.

Lowen afirma que existen dos tipos de emociones: las que sirven para el bienestar y las que responden a emergencias. Las emociones de bienestar están conectadas con el amor y la compasión. Las emociones de emergencia surgen para prevenir el dolor y se expresan como temor o ira. Estos dos grupos de respuesta emocional son reacciones básicas frente al placer o al dolor. Las experiencias vividas juegan un papel importante en las respuestas emocionales, y definen en la persona su tendencia emocional hacia el acercamiento o hacia el retraimiento.

Las emociones están orientadas a personas, cosas o situaciones. Enfatizaremos las emociones y sentimientos que se desarrollan entre las personas. A estas emociones las llamaremos relacionales, porque surgen entre personas que se vinculan afectivamente y esa vinculación se expresa a través de sentimientos y emociones.

Según Lowen, existen emociones simples y compuestas, dependiendo de cuántas emociones se conecten entre sí. Las emociones más simples son las que involucran una sola emoción, orientada por el placer o el dolor. Podríamos catalogar como emociones

simples al temor, la ira, al cariño o la hostilidad. Las emociones compuestas involucran más de una emoción y por tanto producen una respuesta psicológica más compleja. Por ejemplo, el resentimiento combina la ira y el temor. Aunque las emociones tienen una respuesta corporal, las emociones compuestas, en un proceso más prolongado, involucran también a otra capacidad humana como es el pensamiento. En el proceso de la vida se van elaborando emociones más conceptuales, en donde entran juicios de valor que se superponen a los sentimientos más simples. Estas emociones conceptuales son la culpa y la vergüenza.

Entonces, una vinculación afectiva es bastante compleja, pues involucra los sentimientos (aparato psíquico), el pensamiento (procesos cognoscitivos), la corporeidad (sistema nervioso y endocrino), la capacidad volitiva (actitudes y decisiones), aspectos existenciales (planes y proyectos de vida) y premisas culturales y sociales. Pero esa complejidad no se limita a la participación de todas las capacidades humanas, sino que también, en un momento dado y bajo circunstancias ambivalentes, las emociones pueden parecerse irracionales cuando se experimentan sentimientos encontrados hacia la misma persona. Para Lowen, las emociones guardan una relación polar entre sí, de manera que se pueden organizar en pares y agruparlas bajo el par amor—odio, o bajo el par ira—temor.

Las emociones amorosas procuran el acercamiento a los demás, con expectación placentera, generan una reacción corporal de calor, la musculatura está relajada, el latido cardíaco es lento, las pupilas se contraen, y la piel dispuesta al contacto físico. Tales sentimientos amorosos pueden ser de amistad o de amor que involucren atracción sexual. Los sentimientos hostiles o de odio tienen una reacción corporal contraria, que denota frialdad y retracción de la emoción. Ninguna de estas emociones (ni lo amoroso ni lo hostil) representan una actitud agresiva; no obstante, el componente agresivo podría añadirse tanto al afecto como a la hostilidad. El amor y el odio se constituyen en un par de opuestos, siendo el odio un amor congelado o enfriado.

El amor se puede convertir en odio por causa de una traición al compromiso amoroso que la otra persona ha aceptado. La traición más profunda es la del padre o la madre hacia sus hijos e hijas, por el grado de dependencia y confianza que éstos tienen. Mostrar hostilidad hacia hijos e hijas es una forma de traición. La hostilidad hacia el niño o la niña nace cuando éstos no satisfacen la imagen que tienen el padre o la madre, es decir, no sienten que el niño o la niña está a la altura de la imagen idealizada, y ellos a su vez se sienten traicionados. Esa sensación de traición transforma el cariño en hostilidad hacia el niño o la niña. Se crea así un círculo vicioso del cual ninguno puede escapar, pues el niño o la niña reaccionan con sentimientos

hostiles también, la mayoría de veces transfiriendo hacia sí mismos toda la hostilidad recibida.

El odio contiene la posibilidad del amor, si se perdona la traición. La persona afectada toma conciencia de la hostilidad u odio reprimidos hacia su padre o madre, debido a su traición, y permite que estos sentimientos negativos se liberen, descarga sus tensiones y recupera su bienestar, acepta que el comportamiento de su madre y padre estuvo determinado por su propia crianza y, finalmente los puede perdonar. Así, puede llegar a sentir un genuino afecto por el padre o la madre. El odio se vuelve a convertir en amor, hay intercambio honesto de sentimientos y una verdadera reconciliación. Sin embargo, el camino de la reconciliación es un sendero largo que requiere de un proceso personal y de acompañamiento terapéutico y pastoral. Se facilita el camino cuando las personas involucradas en la relación hostil pueden repararse mutuamente el daño hecho, a través de la confesión y del perdón. El diálogo terapéutico es un recurso útil y a veces indispensable para la resolución de emociones encontradas.

Por su parte, el par ira-temor está relacionado con la experiencia o con la expectación del dolor. La ira es una respuesta más efectiva que el llanto, dado que apunta a eliminar la causa del dolor. Se debe saber cuál es el objeto contra el cual se orienta la ira. El llanto genera una sensación de impotencia, pero la ira supera esa sensación. En el

sentimiento de ira, los músculos y el flujo sanguíneo se preparan para el ataque. En cambio cuando surge el temor, la respuesta corporal es de abatimiento y el sistema muscular se prepara para la huida.

La ira y el temor pertenecen a las emociones de emergencia. Ambas activan el sistema simpático-adrenal para brindar energía adicional para la lucha o la huida. La ira es una expresión egosintónica, que busca eliminar la causa de frustración o dolor. La ira no es hostilidad, ya que no es un rechazo ni un congelamiento. Cuando la ira es reprimida, la persona queda indefensa y reducida a un estado de temor e impotencia que intentará superar manipulando a su medio. Bioenergéticamente se ha demostrado que debajo de todos los sentimientos crónicos de temor e impotencia subyace ira reprimida. La correspondencia entre temor e ira es tal, que lo uno se convierte en lo otro.

El temor se desarrolla cuando una fuerza aparentemente superior plantea una amenaza de dolor. Una actitud cautelosa sería retirarse para no ser herido, pero esa actitud es racional y las emociones no están sometidas al control de la razón. La opción por la lucha o por la huida dependerá del individuo y de la situación. La persona que siente ira generalmente se sostiene con la convicción de que su posición es justa o correcta. La voluntad es un mecanismo de emergencia controlado por el ego, que puede, a veces, anular

la respuesta emocional. La voluntad, sin embargo, no disminuye el temor.

El pánico y la cólera son expresiones intensificadas del temor y la ira, y guardan entre sí una relación polar. Ambas se basan en la sensación de estar atrapados. Tanto el pánico como la cólera pueden generar conductas descontroladas. Vivir bajo una amenaza de dolor relativamente constante, desarrolla en la persona que se siente indefensa un estado de pánico. Esta puede ser la situación de una mujer golpeada por su pareja, llegando a paralizarse en cualquier acción o decisión por el pánico.

La madre o el padre que se encoleriza ocasionalmente con sus hijos tiene la sensación de estar atrapados por el niño o la niña, a quien siente como carga, o resurgen insatisfacciones de su propia infancia. El efecto de la cólera materna o paterna sobre el niño o la niña es el

terror. El terror paraliza, pues es más intenso que el pánico. Es un estado de estupor. Es una huída hacia el interior. Esta es otra expresión de la violencia doméstica y es fácilmente observable en niños o niñas maltratados, que borran la expresión de sus rostros o que se mantienen extremadamente quietos.

Erich Fromm, en su libro *Anatomía de la destructividad humana*, distingue dos orientaciones en la crianza y educación de niños y niñas: la biofilia y la necrofilia. Tales orientaciones se relacionan con la clasificación que Lowen hace de los sentimientos de bienestar y emergencia. Podríamos relacionar ambas perspectivas diciendo que una crianza con orientación biofílica genera sentimientos de bienestar, pero una crianza con orientación necrofílica produce sentimientos de emergencia, hasta alcanzar expresiones extremas de furia y agresividad descontrolada. El recuadro describe las características de cada orientación en la crianza o educación y los resultados emocionales que reproducen.

Según Dorothy Block, en su libro *Para que la bruja no me coma*, los niños y niñas están universalmente predisuestos al miedo al infanticidio¹ por el estadio de su desarrollo físico o

Orientación biofílica	Orientación necrofílica
Amor por la vida y lo vivo	Apego a lo destructivo
Deseo de crecimiento	Crecimiento truncado
Enfatiza el desarrollo del ser	Persigue el poder sobre otros y otras
Forma con amor y razonamiento	Queda atrapado en el resentimiento
Se maravilla, se asombra y pregunta	Se afirma en el aniquilamiento, no crea
Goza la vida y las relaciones	Ansiedad e insatisfacción constante

¹ El término *infanticidio* se aplica a cómo niños y niñas perciben en las acciones violentas de sus progenitores una intención de matarlos. Detrás de esos maltratos puede existir un deseo de matar, consciente o inconsciente, pero ante todo subyace una ira desencadenada cuyo objetivo no es matar sino catalizar impulsos violentos.

psicológico. La intensidad del miedo depende de la incidencia de sucesos traumáticos y del grado de violencia y cariño alternado que hayan experimentado. La capacidad de los niños y niñas para acomodar la violencia o los sentimientos violentos es limitada.

Niños y niñas equiparan los pensamientos, los deseos y los sentimientos a los hechos. Es propio de su pensamiento mágico. Por esa misma naturaleza mágica de pensar, pueden sentirse responsables de los sucesos familiares violentos, asumiendo que son responsables de las acciones adultas. La predisposición a la culpa y a la expectativa de castigo parece originarse en la cólera reprimida del niño o niña, ya que los sentimientos agresivos le son prohibidos por los mayores.

Frente a la violencia adulta, es sorprendente cómo niños y niñas logran sobrevivir a la amenaza. Esto se debe a los recursos de la mente, que crea sistemas de defensa que evolucionan en enfermedades emocionales. En casi todos los casos, niños y niñas se refugian del miedo al infanticidio precisamente en el cariño de sus padres y madres. La esperanza de ganarse ese cariño se convierte en el fundamento de la estructura psíquica hasta en la edad adulta.

Esta estructura de personalidad es compleja. El principal componente es el auto-engaño y la identidad. Se idealiza la imagen del padre o la madre

y se devalúa la propia en su deseo de ser finalmente amado. En la mayoría de casos, niños y niñas se convencen de que sus progenitores querían amarles, pero no podían, porque no valían tanto para ser amados. La identidad se vuelve confusa por responsabilizarse del odio del padre o la madre. Es preferible creer eso antes que aceptar que su padre o su madre realmente lo odia.

Otros niños y niñas camuflan su identidad tras otras identidades, en un intento de salvarse de la muerte. Existe mucha soledad y desconcierto en el intento de autodefinirse. El recurso más frecuente es la fantasía, imaginándose que son “otros” u “otras” para desconectarse de la realidad. Pero los niños y las niñas severamente traumatizados inhiben hasta la fantasía. Se paralizan. La paralización puede surgir como una represión a su propia necesidad de agredir, como respuesta a la violencia de la cual son objeto y a la falta total de cariño. En este caso la fantasía no es suficiente y la paralización actúa como una actitud más segura ante sus propios impulsos agresivos.

Las fantasías surgen por una combinación inconsciente de cosas experimentadas y oídas, construidas con intenciones determinadas. Estas intenciones apuntan a hacer inaccesibles los recuerdos, las percepciones y los sentimientos que han producido o pueden generar unos síntomas. La fantasía nunca está

divorciada de la realidad. El marco de referencia de cualquier fantasía es el mundo concreto, como materia prima de donde surgen las percepciones sobre sus progenitores, sus respuestas a ellas y su lucha para compaginarlas. Esas fantasías les pueden llevar a pretender ser omnipotentes o a cambiar de identidad (ser personajes inventados).

Las personas adultas que no atendieron en su niñez estos temores, raramente tienen conscientes las fantasías que han controlado sus vidas. Lo que se refleja es una imagen disminuida de sí mismas que les lleva a bloquear los logros que van teniendo. Los reconocimientos que les hacen no tienen ningún efecto positivo en su propia auto-percepción o auto-estima. Sólo hasta que logran reforzar su yo, pueden enfrentar la destructividad que les rodeó. Así descubren que el auto-engaño (la desvalorización que hicieron de sí mismos o sí mismas) lo han perpetuado para preservar una imagen idealizada de sus progenitores.

Descubrir el auto-engaño en la edad adulta puede llevar a la persona a una nueva paralización, porque reaparece el miedo original reprimido: el aniquilamiento. No se trata entonces de miedo al fracaso, sino de miedo al éxito. El hecho de tener éxito echa abajo todas las defensas y pone de manifiesto el conflicto: la inaceptable verdad de que su padre o madre no lo amaban, y que por tanto el odio no lo generaba su falta de valía como niño o niña. En el descubrimiento de esa

dura realidad, se pierde también la esperanza de lograr el cariño de su madre o su padre.

La fe mediatizadora frente a la violencia

Una pastora me relató que cuando tenía trece años su padre, quien era pastor, intentó violarla. Como su madre había muerto, la jovencita huyó a casa de una tía. La experiencia fue tan traumática para la joven que quedó paralizada de sus piernas. Llevaba un mes de estar acostada, cuando una mañana una paloma se posó en el marco de la ventana del dormitorio. La paloma se mantuvo en el dintel sin que la asustaran los ruidos y el movimiento de brazos de la joven. En su sufrimiento, se sintió intensamente compelida a acercarse a la ventana donde estaba la paloma. Como pudo se arrastró y cuando alcanzó la ventana, la paloma escapó volando. Ese fue el inicio de su recuperación para enfrentar la vida familiar resquebrajada. Como adulta, la pastora no duda que esa paloma representó la presencia consoladora de Dios que movió su fe para hacerla salir de su cama de desesperanza y recobrar la confianza en sí misma.

La violencia emocional, física y sexual hacia niñas y mujeres está presente en altísimo porcentaje de familias

latinoamericanas. Esta forma de violencia no distingue clase, raza, religión, edad, ni nivel educativo; el único requisito es ser mujer y creer que su situación no puede cambiar. El asesinato de mujeres por parte de sus parejas es uno de los índices más altos de causas de muerte de las mujeres en algunos países del hemisferio.

La violencia doméstica, practicada en niños, niñas y mujeres como correctivo, no es más que la expresión extrema de una ira arraigada en la familia y fundamentada en un poder social masculino que promueve la autoridad y el control de los hombres sobre las mujeres. Los orígenes familiares de una personalidad violenta se alimentan y se sostienen en una cultura de violencia de género.

Cuando una niña o una mujer es ignorada, insultada, vejada en su cuerpo o golpeada por el sólo hecho de ser mujer, el acto que se comete es doblemente violento. No sólo sufre como ser humano que percibe el dolor físico o emocional, sino que el mensaje que le llega a ella y a todas sus congéneres toca su auto-estima porque siente que no vale por ser mujer.

Toda esta trama de sobrevivencia pone de manifiesto que en la vida adulta se sigue dependiendo del cariño de padres y madres. Es posible renunciar a este cariño no recibido, cuando la persona por fin también renuncia a su imagen auto-devaluada. Se tiene que aceptar la pérdida de la esperanza de recuperar el cariño paterno o materno y cifrar la esperanza en sus propios recursos afectivos, su auto-cariño y el cariño de otras personas.

Llegar a admitir finalmente los sentimientos de odio de parte del padre o la madre le permite a la persona aceptar su propia ira. Sin embargo, el sentimiento de que algo en la persona está malo puede reaparecer. Parte del proceso de recuperación es conocer las razones del desamor del padre o la madre, ahora con una mirada adulta y no con sentimientos infantiles retenidos. Ayuda en este proceso ver al hombre detrás del padre, o a la mujer detrás de la madre, que posiblemente tuvieron una infancia de abandono, desamor o del mismo maltrato infantil al que sometieron a sus hijos e hijas.

La lucha intensa que se libra desde la niñez hasta la adultez —para que las personas maltratadas finalmente se sientan amadas— se vuelve central en la vida, y eclipsa la realidad y el tiempo. La vida es eterna y la edad no tiene ningún significado. La infancia sigue siendo la razón de la existencia y la vida misma oscila entre la distorsión de las identidades del padre o de la madre y la propia.

2.2 Los sentimientos violentos

Venimos analizando cómo las emociones y sentimientos se gestan dentro de las relaciones interpersonales. Sentir es un verbo relacional, pues lo percibido al interior se orienta hacia el afuera presente o ausente. Emocionarse es un verbo de movimiento (moción), pues lo que se percibe interiormente produce una acción gestual, motora, verbal, entre otras. Si bien las emociones son relacionales, existe una que adquiere autonomía o vida propia, es decir, que se sale del marco relacional que la generó y se orienta hacia nuevos objetos o personas: se trata de la furia.

Según Lowen, la furia es la contraparte del terror. La furia es una ira sin remordimiento y tiene un efecto devastador. La furia es fría, dura y representa el aspecto agresivo del odio. Una persona que odia está furiosa por dentro y exteriormente es fría. Para que una persona haya llegado a ese estado de furia, debe haber sufrido un persistente abuso en un medio familiar o social falto de cariño, como lo describimos antes.

Hemos analizado cómo evolucionan los sentimientos de furia retenidos en personas que en su niñez fueron maltratadas, auto-acusándose del odio del padre o la madre. Pero no todos los casos evolucionan de la misma manera. Los sentimientos de enajenación en niños y niñas maltratadas son de humillación e

impotencia frente al poder adulto. Como dijimos, pueden adoptar identidades “inhumanas”, para mantener la idea de que si fueran humanos sería amados o amadas, por cuanto “inhumanos” se justifica el maltrato. A veces la agresión se vuelve contra sí, no sólo de manera acusadora, sino que se flagelan, se arriesgan, violentan a otros u otras para ser violentados en reciprocidad, hasta llegar al suicidio. Elegir el suicidio es una manera de evitar el homicidio.

Pero no siempre logran reprimir el deseo de matar, a pesar de ser uno de los sentimientos más profundamente reprimidos. Ha sido más fácil revelar el miedo al infanticidio, que confesar que detrás del miedo está el odio y que detrás del odio está el deseo de matar en venganza. La represión de este deseo podría explicarse por la prevalencia en la edad adulta del pensamiento mágico infantil, que desear es hacer. La violencia, como hemos venido mostrando, es circular. Finalmente, la persona violentada se puede tornar violenta. Sin embargo, es raro que en la edad adulta, siendo padre o madre, el deseo de que su hijo o hija muera, no esté al mismo tiempo compensado por su deseo de que viva. Es una reacción de venganza, aunque la persona a la que dirige ahora su furia no sea el mismo agresor o agresora primaria. La furia, como producto del terror, genera así una personalidad violenta que está presente en agresores y criminales.

A propósito, hemos de preguntarnos qué es la agresión. La agresión es una pulsión para la sobrevivencia, no es espontánea, es defensiva; lo maligno no es innato, es decir, no se nace siendo “malos” o “malas”; tampoco somos “buenos” o “buenas”. Esas son valoraciones sociales y religiosas sobre qué es lo bueno o lo malo. Vimos cómo en lo que denominamos “maldad” intervienen factores socio-históricos, culturales, familiares. Por tanto, el impulso agresivo no es necesariamente ni bueno ni malo, sino que es una energía de vida si es bien orientada.

Entonces, la furia que se desata en una persona que ha sido violentada, no se alimenta de lo que la gente comúnmente llama “instinto agresivo”, sino que es una conducta aprendida en el contexto socio-familiar, y si queremos especificarlo mejor, es producto del dolor, el temor y la impotencia. Quedarse con la idea mítica de que los actos violentos están orientados instintivamente es tomar una posición conformista de “no padecer la enfermedad de la agresión”, o como algunas iglesias predicán, responsabilizar al “adversario” de nuestros propios actos violentos.

En síntesis, el carácter violento se instala en una persona que en un medio ausente o escaso de cariño ha sufrido abuso persistente en su niñez, que le ha generado reactivamente un deseo de venganza, no sin antes haber luchado por llenar el vacío de cariño o de mitigar

sus temores y propios sentimientos violentos. Cuando se habla de carácter violento, se ha pasado de un sentimiento a una estructura de personalidad. La personalidad violenta (asesina), no necesita ser amenazada o salir en defensa. Lo que en realidad ocurre es un desplazamiento del deseo de venganza sentido desde la niñez, transformando su impotencia infantil en omnipotencia, hasta llegar a sentir sádicamente una pasión por el poder absoluto.

Más allá del proceso que conduce a un carácter violento, existen otras formas de expresión de la agresividad (el impulso mal orientado), promovidas por la sociedad, la cultura y la religión. No ignoremos que la violencia ha invadido la cultura occidental, al grado que las escenas sangrientas nos parecen rutinarias, y el lenguaje soez, la burla y la humillación son conductas asumidas socialmente. Dentro de esta cultura de violencia se perciben algunos tipos de agresión:

Agresión por narcisismo. Excluye a las demás personas, resalta las cualidades y las virtudes propias, incluso espirituales. Para compensar el egocentrismo exalta el sentido de patriotismo promoviendo la xenofobia, o un sentido de religiosidad anti-ecuménica que defiende la tradición de sus costumbres en forma rígida.

Agresión como resistencia. Es una acción reactiva, en respuesta a otra agresión. Se usa como forma de denuncia de actos injustos a nivel

personal y social; actúa en defensa frente al poder dominante o al abuso de otras personas.

Agresión como acto de sumisión. Es una conducta conformista al producir dolor a otros por obediencia a la autoridad. Para que estas conductas se generen la persona ha sido alienada por una ideología que polariza y aglutina frente a imágenes enemigas exaltadas. Existen muchas masacres efectuadas por sumisión y obediencia.

Agresión instrumental. El objetivo es lograr lo deseado; por tanto no es defensiva. Está acompañada de un sentido de poder y dominio. Por ejemplo, la voracidad de países que para control de los recursos de otras naciones, acuden a la guerra como instrumento. Tal agresión no se percibe fácilmente, porque la tecnología aumenta oculta las consecuencias destructivas.

Quienes usan estas formas de agresión no necesariamente fueron agredidos en su infancia o estuvieron carentes de amor; tampoco son personas sin fe ni principios religiosos. Así, la agresividad puede presentarse como una actitud nacionalista, alimentada por la cultura, incluyendo interpretaciones teológicas sesgadas.

2.3 Culpa y depresión

El sentimiento de culpa es una forma de auto-castigo, que mueve a las

personas a actuar de manera destructiva, impidiendo los procesos autorreguladores naturales del ego. Los sentimientos inconscientes de culpa disminuyen la capacidad de sentir placer, aunque pueden generar una compulsividad por la productividad, el éxito en la vida y una persecución frenética de la diversión. De forma que aquello que aparenta ser seguridad está escondiendo sentimientos de culpa no reconocidos. Por tanto, la culpa puede estar unida tanto a la lucha por el placer como a los sentimientos de hostilidad. Ambos están directamente relacionados: la hostilidad surge cuando se frustra la búsqueda de placer, o por otro lado, cuando el placer es castigado, la persona se siente culpable.

En diverso grado, las religiones están afianzadas en los sentimientos de culpa que se generan en las personas, por ejemplo, cuando se imponen juicios morales negativos sobre funciones corporales, expresiones emocionales, concepciones y creencias existenciales. No se trata de promover la ausencia de principios y la irresponsabilidad ética, sino de evitar que se acentúe la represión de sentimientos y sensaciones corporales por un inadecuado manejo de las creencias religiosas. Un ego sano controla el comportamiento adecuándolo a la situación y al respeto por la vida.

El sentimiento original de culpa nace de la sensación de no ser amado. La única explicación que encuentra un niño o una niña es que no merece el

amor. En un medio familiar represivo, en donde los sentimientos se juzgan moralmente malos, o éticamente buenos, se crea una censura externa que se interioriza como propia, para desde dentro continuar la autorrepresión. La culpa entonces puede ser persecutoria desde adentro. Los sentimientos que se cultivan deliberadamente como producto de la conciencia, más que de las respuestas corporales, no se sienten como sentimientos genuinos. En las relaciones prevalece un pseudo-amor que produce una sensación de bienestar moral pero no de placer. Como resultado, el comportamiento oculta sentimientos contrarios (por ejemplo: de sumisión y obediencia acompañada de una hostilidad retenida).

Las emociones que se reprimen son las que se derivan de una expectativa de dolor, tales como la hostilidad, la ira y el temor). Se reprimen cuando no se las puede expresar ni tolerar. En niños y niñas se puede generar una conducta sumisa hasta antes de la pubertad, pero debajo hay una rebeldía latente que estallará cuando el o la joven logre mayor independencia. Sin embargo, la rebeldía de la adolescencia no libera las emociones reprimidas, sino que introduce un nuevo conflicto en la relación entre padres-hijos, expresado como un choque de voluntades; pero la culpa y la vergüenza de la infancia no se resuelven.

El sentimiento de culpabilidad no viene solo. Los mecanismos de represión

familiar más frecuentes son la promoción de la vergüenza y la humillación como formas de crianza. Se debe eliminar el uso de la vergüenza y la humillación como métodos educativos. Educar con placer en lugar de vergüenza es un enfoque creativo de la enseñanza. Este enfoque no utiliza ni premios ni castigos. Un niño o niña imitará a sus modelos más adultos (padre, madre, formadores) si ve que su manera de actuar torna la vida más agradable; reproducirá formas de interrelación social cuando vea que éstas facilitan las relaciones interpersonales.

La humillación tiene un efecto desintegrador sobre la personalidad, destruye la dignidad y socava el sentido del sí mismo. Sentirse humillado es mucho más traumático que ser herido físicamente, porque es más difícil eliminar la herida en la personalidad.

La vergüenza, al igual que la culpa, es una barrera para la auto-aceptación. La persona que se siente avergonzada se mantiene muy pendiente de sí misma, con gran tensión, y elimina la espontaneidad, que es la esencia del placer. La salud emocional no es posible en una persona que lucha contra un sentimiento de vergüenza.

Para eliminar el sentimiento de culpa, primero se debe hacer consciente la culpa y las razones de la culpa, pues generalmente permanece como un sentimiento latente, reprimido y que

orienta su conducta, a veces como si se estuviera “libre” de culpa. Como el sentimiento de culpa es una forma de auto-castigo, se lo puede superar con un proceso que conduzca a la auto-aceptación, ya que negar un sentimiento o emoción es rechazar una parte de sí, y cuando la persona se rechaza a sí misma le queda un sentimiento de culpa. El rechazo es sólo mental, pues los sentimientos quedan enterrados y cubiertos por la costra de la culpa.

La alusión que hacíamos inicialmente a la baja auto-estima y al desánimo, se produce porque la represión de emociones y sentimientos mediante la culpabilización, la vergüenza o la humillación predispone a la persona a una reacción depresiva.

La culpa y la vergüenza fuerzan a la persona a posponer sus propias emociones y sentimientos y sustituirlos con imágenes externas para buscar aprobación. La ilusión consiste en que el bienestar y el placer dependen exclusivamente de la respuesta de su entorno, haciendo que el reconocimiento, la aceptación y la aprobación se conviertan en metas agobiantes. Al perseguir la aprobación externa, se ignora el hecho de que las respuestas de los demás no tendrán sentido hasta que la persona no se reconozca, se acepte y apruebe a sí misma.

La dinámica psíquica generada por la represión familiar tiene varios pasos:

- (a) En primer lugar se bloquea la expresión de la emoción censurada por el medio familiar para evitar un conflicto continuo. opuesto: ira reprimida sustituida por gentileza; temor reprimido, sustituido por valentía; hostilidad sustituida por obediencia.
- (b) Como segundo paso, se desarrollan sentimientos de culpa que hacen que la emoción se sienta como “mala”. La realidad tiene dos caras: la del cuerpo y sus sentimientos (percibida subjetivamente), y la del mundo exterior (percibida objetivamente). Toda distorsión de nuestras experiencias internas produce una correspondiente distorsión en nuestras percepciones externas, pues percibimos el mundo a través del cuerpo. Normalmente el ego trabaja con imágenes del cuerpo, del sí-mismo y del mundo. Cuando la experiencia personal demuestra que estas imágenes son verdaderas, la persona está en contacto con la realidad. Pero cuando una imagen contradice la *experiencia*, se vive como una **ilusión**. Y más aún, cuando la imagen contradice la *auto-experiencia*, se vive un **delirio**.
- (c) El ego logra negar la emoción, eliminándola de la conciencia y reteniéndola en el inconsciente. El autoengaño va de la mano con las ilusiones de la vida. Las personas que sostienen realidades falsas (ilusiones), no pueden aceptar la realidad de la vida porque han negado su propia realidad. Una ilusión común dentro del ambiente eclesial es que el autosacrificio conduce a la felicidad. En términos generales, las ilusiones tienen en común el rechazo al placer y su importancia en el desarrollo vital.
- (d) En la identificación con figuras de autoridad, la persona encuentra un punto que está fuera del sí-mismo, donde ubica lo bueno y lo malo que juzgan los otros. El ego puede desde ese “fuera del sí-mismo” volverse en contra del sí mismo, condenando sus emociones y creando un sentimiento de culpa. Desde esa posición “fuera del sí mismo”, las emociones condenadas *se sienten* como “malas” y *se disocian* de las emociones originales experimentadas. El complejo delirio-ilusión es creado por la mente y sostenido por su poder racionalizador, de manera que afecta
- (e) Como último paso, el ego intenta reconstruir la personalidad dividida, negando la emoción y reemplazándola por una imagen del sentimiento

tanto al pensamiento como al comportamiento. La persona que padece un delirio desarrolla un patrón compulsivo de comportamiento para sostener el delirio y se niega la posibilidad de sentir los sentimientos que reprime (temor, hostilidad, ira, entre otros). Es difícil contrarrestar el complejo delirio-ilusión con la lógica, pero cuando el complejo se transforma en depresión, la persona se abre a recibir ayuda, porque aparecen síntomas depresivos como una inmensa tristeza. El colapso se produce porque el complejo delirio-ilusión es un drenaje constante de la energía del individuo. La persona deprimida literalmente carece de energía para continuar cumpliendo sus funciones, pues el funcionamiento vital está reducido a nivel corporal.

Se debe distinguir entre decepción y depresión. La decepción causa dolor y tristeza, pero no tiene efecto sobre la personalidad. La depresión en cambio está relacionada con la ilusión. Al no cumplirse una esperanza válida, la persona queda vacía, no siente nada. Ha sido víctima de una ilusión. La persona deprimida debe empezar a liberar las emociones reprimidas. Primero debe desentrañar la ilusión básica. En este proceso participa el cuerpo (respiración y musculatura) y el análisis de la realidad con medios psicoterapéuticos. El complejo delirio-ilusión disminuye progresivamente cuando el paciente tiene un contacto creciente con la realidad. La liberación de las emociones reprimidas es la cura

para la depresión. Llorar es un antídoto específico para la depresión. La persona triste no está deprimida, pues la depresión la deja inerte e insensible, al contrario la tristeza la hace sentirse viva y cálida. El restablecimiento de la capacidad para sentir placer es la garantía del bienestar emocional.

2.4 La autoestima

En el trabajo pastoral frecuentemente acompañamos a personas con fuertes sentimientos negativos hacia sí mismas, con tristezas profundas, con poca fe y esperanza. Este estado de ánimo se conoce como baja auto-estima. Estas emociones, aunque se gestan en el medio familiar y social inmediato, están también en gran parte sustentadas por las valoraciones culturales, principios morales y códigos de comportamiento que se estructuran en el yo de la persona. Es decir, la baja auto-estima es algo que le pasa a la estructura psíquica de la persona.

La auto-estima es una expresión afectiva dirigida hacia adentro. Al ser una expresión afectiva, ésta puede ser amorosa u odiosa. La auto-estima por tanto puede ser alta o baja dependiendo de las emociones vividas a través de experiencias placenteras o dolorosas. La auto-estima está asentada en el auto-concepto que tenemos sobre nosotros y nosotras mismas. El cuánto nos apreciamos descansa en la evaluación que nos hacemos sobre aspectos cognoscitivos, afectivos,

corporales, sociales, estéticos, morales, entre otros. Esa valoración no se hace en el vacío, sino a través de los mensajes y las actitudes aprobatorias o desaprobatorias de las personas que nos rodean.

El término **auto-estima** es contemporáneo, relativamente nuevo en el lenguaje psicológico y se ha popularizado mucho por ser tan descriptivo. El concepto, sin embargo, no es nuevo, pues está absolutamente vinculado con lo que en la literatura psicológica se llama *sentimiento de identidad*, es decir, ese sentir sobre el sí mismo, sobre el quién soy, cómo me veo, cuánto me quiero o valoro. Tanto la auto-estima (que incluye el auto-concepto) y el sentimiento de identidad es lo que nos decimos a nosotros y nosotras mismas.

La auto-estima se construye como un proceso de toda la vida y por tanto es reformulable, según las circunstancias históricas personales y culturales, y cómo éstas nos influyen. Por eso, aunque la auto-estima es un referente interior, está entrañablemente afectado por las variaciones situacionales y culturales; en otras palabras, el producto emocional que denominamos auto-estima, es la convergencia de las experiencias vividas en lo externo e internalizadas de una manera personal.

Lo que llamamos “externo” es el ámbito cultural, social, familiar y relacional. Este contexto fija *límites*

sociales que se expresan a través de mandatos sociales y familiares. Si los mandatos sociales son positivos, la persona en proceso de crecimiento recibirá estímulo para desarrollarse, reconocimiento por sus logros, aprobación a iniciativas, afirmación de sus rasgos personales, entre otros. Si, al contrario, los mandatos sociales —particularmente los familiares— tienen una tendencia restrictiva o negativa, posiblemente el ambiente de crecimiento estará orientado hacia la censura a comportamientos, la crítica destructiva a ideas e iniciativas, la amenaza y la humillación como medios de formación, el desconocimiento de logros, el entrenamiento patriarcal, o podría ser un ambiente de indiferencia afectiva (falta de expresiones cariñosas, cercanía corporal, aceptación, entre otras).

Evidentemente aquí se han descrito ambientes de crianza muy contrastantes; la cotidianidad familiar podría incluir actitudes de uno y otro tipo, enfatizando una u otra línea de desarrollo. Sin embargo, las familias suelen tener una orientación en la crianza, en el sentido de estar muy dominada por las personas adultas o la que promueve la alteridad y el diálogo. Así, los *límites sociales* que se establecen según el patrón de crianza familiar pueden ser dominantes, o endebles y permisivos, o claros y flexibles. La calidad de estos límites determina en gran medida el nivel de auto-estima que la persona va desarrollando.

La persona también posee sus propias *fronteras psicológicas* frente a lo externo, de manera que selecciona y tamiza lo que asume o lo que no asume interiormente. Esa sería la actitud sana frente al entorno social y familiar. No obstante, las *fronteras psicológicas* están correlacionadas con los *límites sociales*. Si los *límites sociales* son impuestos fuertemente, las *fronteras psicológicas* se tornan débiles y no cumplen adecuadamente la función de selección, tamización y apropiación. Seguramente la debilitación de las *fronteras psicológicas* permitirá una especie de invasión interna de los mandatos sociales, que son asumidas sin opción.

Todas las personas, en toda edad, necesitamos conocer nuestros *límites sociales*, para ubicarnos en la realidad de manera adecuada. Unos límites endebles, del tipo “dejar ser-dejar pasar”, no generan un crecimiento en consonancia social, sino que hacen a la persona invasora de los espacios y tiempos de los demás (y podría llegar hasta sociopatías severas). Los límites represores hacen a la persona insegura y absorbida por el medio social. Los límites claramente expuestos y que tomen en consideración la capacidad de la persona en crecimiento, conducen a la madurez, confianza y gozo por la vida. En los dos primeros casos, las *fronteras psicológicas* son débiles, por estar ensanchadas y ser invasivas en el primer caso, y en el segundo caso, por permitir que se las invada fácilmente en sus decisiones y sentimientos. En

estos dos casos se estaría procesando una auto-estima baja.

Quizá la pregunta que surge es cómo una persona que ha crecido sin muchas restricciones puede tener una auto-estima baja, al igual que aquélla a la que no se le ha permitido casi nada. La situación es que en una conducta invasora subyace una auto-estima baja, en el sentido de que esa persona sólo puede sentirse segura poseyendo a otros y otras, dominando espacios, acaparando atención. Si no cuenta con ese auditorio y la complacencia de terceros, su sentimiento de identidad se derrumba. Las personas dominantes, y aún las violentas, tienen una auto-estima baja.

Por tanto, las *fronteras psicológicas* son en términos figurativos la geografía del espacio emocional que nos indica en dónde comenzamos y dónde terminamos, que nos refiere una clara y consistente definición de nosotras y nosotros mismos, de quiénes somos y quiénes no somos, qué toleramos o no toleramos de otros y otras, qué damos y qué no damos. Más aún, si queremos ser más corporales en la definición, ese sentimiento del ser se refleja claramente en el espacio físico que fijamos como propio y que no permitimos que otros y otras atraviesen sin nuestro permiso. Entonces, tener unas *fronteras psicológicas* fuertes y definidas es tener una auto-estima alta.

Es importante señalar que la auto-estima en hombres y mujeres está

marcada culturalmente por la sociedad patriarcal. El modelo cultural de crianza establece generalmente más límites a la niña que al niño. Por eso los hombres tienden a ser más posesivos e invasores que las mujeres, y las mujeres tienden a ser más dependientes y sumisas. Una mujer criada patriarcalmente encuentra más seguridad personal cuando está en relación con el hombre, es decir, ha desarrollado un yo-relacional, esto es, “sólo valgo si me quieren”. Un hombre criado patriarcalmente se siente más seguro poseyendo y controlando a las personas que quiere (mujeres, hijos e hijas). Tanto hombres como mujeres criados bajo este modelo de crianza desarrollan una baja auto-estima. Casi podríamos estar hablando de un síndrome patriarcal de baja auto-estima.

La persona que tiene baja auto-estima tiene una sensación constante de desvalorización, de auto-recriminación, como si lo que hiciera no fuera suficiente, no está bien hecho o no merece reconocimiento por sus logros. Ante un conflicto con una persona querida, se auto-desvaloriza y tiende a culparse fácilmente. Muy en el fondo siente odio hacia sí misma, tiene dudas sobre sus capacidades, le aparecen sentimientos de abandono (“nadie me quiere”) y se siente impotente o avergonzada frente a las situaciones que le plantea la vida cotidiana.

La persona con baja auto-estima, como hemos dicho, no ha sido sufi-

cientemente estimada para interiorizar su propia valorización, en otras palabras, ha sufrido de abandono afectivo y a veces maltrato psicológico y corporal. Sin embargo, puede ocurrir que la auto-estima también se haya debilitado por hechos traumáticos que no fueron acompañados cariñosos y apropiadamente. Por otro lado, las personas con limitaciones físicas o mentales permanentes u ocasionales que no son suficientemente estimuladas y apoyadas podrían también tener baja auto-estima.

Es indispensable tener una auto-estima adecuada para la salud mental, para desarrollar las potencialidades y para gozar la vida. Una manifestación de una auto-estima equilibrada es la capacidad de auto-expresión. La auto-expresión es una necesidad humana casi tan importante como la capacidad de sobrevivencia. Es la sensación de logro personal que trae placer y que fortalece interiormente. La auto-expresión atrae el reconocimiento y la afirmación externa, de manera que retroalimenta la seguridad interna; por tanto, la auto-expresión está íntimamente vinculada con la auto-estima. Para expresarse, la persona debe aprender a ser asertiva.

La asertividad es la capacidad que tiene cualquier persona para expresar lo que siente, desarrollar lo que se propone y defenderse ante argumentaciones o actitudes adversas. Para llegar a ser asertiva, una persona debe primeramente saber qué es lo que

quiere y luego saberlo expresar tomando en cuenta el contexto. Los hombres tienden a ser más asertivos por su crianza y las mujeres más pasivas o acomodaticias a las opiniones de los demás. Estudios señalan que las mujeres son menos escuchadas y por tanto van cediendo en sus iniciativas de hablar y aportar sus ideas. Otra situación es que no sepan comunicarse de una manera que genere interés, sino más bien indisposición. Un ejemplo de esto es el hablar muy emocional o demasiado anecdótico que no concretiza ideas, o la desvalorización visible de sus ideas.

Un camino para reconstruir la auto-estima dañada es aprender destrezas asertivas. Ese camino se inicia aceptando con franqueza los sentimientos que predominan y que debilitan a la persona, tales como el enojo, la vergüenza o el resentimiento. Como hemos venido mencionando, estos sentimientos son censurados y no afloran tan fácilmente, y quizá requieran un acompañamiento psicológico y pastoral. Reconocer lo que sentimos es tener una coherencia interna, y no vivir como si no pasara nada.

Después del reconocimiento y de expresar lo que la persona siente, debe saber qué quiere y cómo lo quiere. Esto la obliga a comunicarse con sentimientos y expresiones acordes a lo que desea. Se trata de una comunicación congruente entre idea y sentimiento. A veces las personas con

dolor se comunican con enojo, por ejemplo. El ser congruente es un proceso de cambio en la comunicación que exige ir cambiando poco a poco los mensajes internalizados desde la niñez, re-estableciendo las reglas rígidas de la infancia por el ejercicio de la libertad adulta y madura, descifrar y desmitificar el por qué de esas palabras que todavía hieren, cambiar la forma de ver las cosas y actuar, y finalmente, evitar suposiciones que se hacen sobre las personas, las actitudes o los comportamientos de los demás. La libertad es el primer ingrediente a restituir para tener una auto-estima adecuada. Practicar la libertad es empoderarse en aquellas áreas en donde se ha perdido capacidad de pensar, sentir, desear y actuar. Es un cambio, que como toda transformación, puede producir algunos dolores y pérdidas, pero finalmente se logra la paz interna y externa.

2.5 La resiliencia

Resiliencia es un término que se ha acuñado recientemente para describir la capacidad que toda persona tiene para revertir las situaciones adversas en oportunidades de crecimiento y logro. Frente al panorama negativo que surge en algunos ambientes familiares y descrito en esta unidad, es indispensable rescatar que esa capacidad de sobrevivencia, ampliamente mencionada, se sustenta en la pulsión de vida que posee el ser humano para protegerse y reconstruirse. Toda persona se rige por

un principio de vida y no de muerte, y si las circunstancias han bloqueado esta energía por vivir plenamente, es posible recobrarla. A esta capacidad se le ha llamado de muchas formas. Contemporáneamente se la ha denominado *resiliencia* (vocablo proveniente del inglés).

Para que profundice en esta capacidad de resistir, incluimos tres lecturas del libro *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*, compilado por Aldo Melillo y Elbio Néstor Suárez.

1. Aldo Melillo, Mirta Estamatti y Alicia Cuestas. *Algunos fundamentos psicológicos del concepto de resiliencia*. [capítulo 4 del libro].
2. Elbio Néstor Suárez. *Una concepción latinoamericana: la resiliencia comunitaria*. [capítulo 3 del libro].
3. María Cristina Ravazzola. *Resiliencias familiares*. [capítulo 5 del libro].