

# Encrucijada *emocional*

Miedo (*ansiedad*)  
tristeza (*depresión*)  
rabia (*violencia*)  
alegría (*euforia*)

4<sup>a</sup> edición

Karmelo Bizkarra

Crecimiento personal  
COLECCIÓN

*Serendipit*

DESCLÉE DE BROUWER

Karmelo Bizkarra

107

**ENCRUCIJADA EMOCIONAL**

**Miedo (ansiedad), tristeza (depresión),  
rabia (violencia), alegría (euforia)**

4ª edición

Crecimiento personal  
C O L E C C I Ó N

*Serendipit*

**Desclée De Brouwer** 

1ª edición: febrero 2005

2ª edición: mayo 2005

3ª edición: agosto 2006

4ª edición: noviembre 200

Diseño de colección: Luis Alonso

© Karmelo Bizkarra, 2005

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2005

Henao, 6 - 48009 Bilbao

[www.edesclee.com](http://www.edesclee.com)

[info@edesclee.com](mailto:info@edesclee.com)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Dirjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

*Impreso en España - Printed in Spain*

ISBN: 978-84-330-1950-9

Depósito Legal: BI-2072/06

Impresión: RGM, S.A. - Bilbao

*“Vida honesta y arreglada  
tomar muy pocos remedios,  
y tratar por todos los medios  
de no alterarse por nada.  
La comida moderada.  
Ejercicio y distracción,  
no tener nunca aprensión.  
Salir al campo algún rato,  
poco ruido, mucho trato, continua ocupación”.*

Décima Salernitana; “Cómo llegar a viejo”.  
Universidad de Medicina de Padua”, siglo XI.



# ÍNDICE

Prólogo .....	13
1. Viviendo las cuatro emociones.....	17
El carro, los caballos y el cochero.....	22
Las enfermedades psicosomáticas.....	25
Características de las personas con procesos psico- somáticos.....	27
La visión de oriente.....	29
Los temperamentos.....	30
Las cuatro emociones básicas.....	31
2. El miedo y su relación con la ansiedad y la angustia....	35
Miedos del ser humano.....	40
Miedo, susto, temor, pánico y terror.....	42
Miedo, ansiedad y angustia.....	44
Frente a la ansiedad vivir “aquí y ahora”.....	50
Ansiedad o excitación.....	52
Culpa y ansiedad.....	53
Manifestaciones de la ansiedad.....	54
Falsas salidas a la ansiedad.....	55
Resumen de los síntomas más importantes y frecuentes de la ansiedad.....	56

La angustia .....	57
Las tres angustias más importantes del ser humano ..	58
Salidas a la angustia.....	60
Propuestas para trabajar la ansiedad y el miedo.....	62
3. La tristeza y la depresión .....	71
La melancolía .....	77
Depresión o tristeza.....	78
Los síntomas más importantes y frecuentes de la depresión.....	83
Las causas más importantes de la depresión.....	89
Los medicamentos antidepressivos .....	97
Cuéntame, ¿cómo te encuentras?.....	97
Síndrome bipolar .....	104
Terapia de la depresión.....	105
Propuestas para trabajar la tristeza y la depresión ...	111
4. La rabia y su relación con la frustración y la impotencia.	119
¿La rabia es mala o buena?.....	124
Agresividad animal y humana.....	128
La violencia.....	132
El odio .....	136
El resentimiento .....	136
Causas de frustración y rabia.....	137
<i>Causas de frustración y rabia en el adulto .....</i>	137
<i>Causas de frustración y rabia en el niño .....</i>	162
<i>Causas sociales de frustración y rabia .....</i>	173
Maneras adecuadas de expresión y canalización de la rabia.....	180
Mecanismos de defensa y huida frente a la rabia .....	200
Propuestas para trabajar la rabia.....	226
5. La alegría.....	231
Humanidad, humildad y humor .....	237
El humor rompe las barreras .....	240
Alegría desmedida o euforia .....	246
La alegría que nos abre.....	248
Propuestas para trabajar la alegría .....	251



## ÍNDICE

6. Más allá de las emociones unas palabras para el amor . .	253
Cualidades que van unidas al amor entre las personas	255
Etapas del surgir emocional . . . . .	258
7. Mecanismos de defensa y distorsiones del pensamiento.	261
Mecanismos de defensa físicos y psíquicos . . . . .	261
Distorsiones más importantes de los pensamientos o errores cognitivos . . . . .	265
Propuestas para trabajar el equilibrio emocional . . . . .	267
Bibliografía especializada en emociones . . . . .	271







## PRÓLOGO

La vida del ser humano se mece a veces y otras se agita, entre las cuatro emociones básicas, entre los cuatro puntos cardinales del mundo emocional: el **miedo**, la **tristeza**, la **rabia**, la **alegría**, y sus pares correspondientes: la **ansiedad**, la **depresión**, la **violencia** y la **euforia**.

Sin ánimo de tocar todas las variantes emocionales, me centro en la encrucijada emocional; en el cruce de caminos del mundo de los sentimientos, emociones y afectos; en las emociones más frecuentes y en las más desequilibrantes. El símbolo de la cruz desde lo más antiguo de la humanidad, antes de la era judeocristiana, simbolizaba la unión de las fuerzas del cosmos que descienden con las fuerzas de la naturaleza en la horizontal; las fuerzas del espíritu que bajan y se interrelacionan con las fuerzas de la materia en el brazo horizontal.

En esta **encrucijada emocional** la vida camina entre dos pares de opuestos: el miedo y la tristeza que me aíslan y separan del mundo y la alegría y la ira que me empujan hacia el exterior y a que las exprese con los demás y hacia los demás.

En un mundo en el que aparentemente predomina la razón, la emoción se encuentra en el origen de muchas de nuestras enfermedades y de la gran mayoría de las dificultades en la relación con los demás, el mundo y yo. Las emociones favorecen o impiden, según sea



su dirección, o nuestra actitud cuando surgen, la relación con los demás y conmigo mismo. Podemos aceptarlas e integrarlas en nuestra vida, o podemos reprimirlas e intentar olvidarlas.

Verdaderamente no las olvidamos, ya que aunque queramos sacarlas fuera del campo mental y de la memoria, las enterramos más profundamente en el cuerpo. Las olvidamos en nuestra mente y las almacenamos en nuestro cuerpo. Y las zonas tensas y doloridas de nuestro cuerpo revelan que en ellas se han quedado “congeladas” nuestras emociones. Lo de congeladas no es sólo un símbolo. Esas zonas se quedan más o menos aisladas de los circuitos de energía y de la circulación de la sangre y son zonas frías, en donde la temperatura es más baja que lo normal. A veces el cuerpo intenta curar dichas zonas aumentando la afluencia de sangre y de energía y aparece la inflamación. La artritis es un ejemplo de esta reacción en cualquier articulación del organismo.

El niño cuando nace va despertando en sus sensaciones, poco a poco en la adolescencia va abriéndose a sus sentimientos, emociones y afectos, cuando se hace adulto va “fijándose” en los pensamientos. Corporalmente esto se evidencia en que el niño está centrado en su parte vital, en su vientre; el adolescente y el joven en el pecho (sentimientos y emociones) y el adulto en la cabeza, en la mente analítica.

Desgraciadamente para el ser humano actual el centro de atención se sitúa en lo mental y se tienen enormes dificultades para sentir el mundo a través de los sentidos, sentir los sentimientos y sentir las propias sensaciones corporales y la respiración. Es momento de recorrer el camino inverso, bajar de la cabeza al corazón, y del corazón al cuerpo y a las “tripas”. Integrar al ser humano en lo que piensa, siente y hace.

Vivimos inmersos en un analfabetismo emocional, rodeados de mucha información para nuestra mente, pero carentes de toda capacidad de profundizar y ahondar en nuestro sentir interior y mucho menos de poder expresarnos desde el prisma emocional. ¿Qué hago yo con mis emociones? ¿Qué me pasa? ¿Estoy perdiendo la cabeza? ¿Por qué estoy llorando?...



A lo largo del libro voy exponiendo algunos colores de este prisma emocional: vivencias, experiencias, conocimientos teóricos y ejercicios que me han ayudado en mi práctica profesional y que espero puedan ayudar al que abre estas páginas. Cada emoción es un color del arco iris del mundo interno que vivimos; si es que en verdad vivimos y no sobrevivimos. Para sobrevivir basta interpretar todo desde la mente sin apenas tocar el mundo real, para vivir hay que bucear en las profundidades de nuestro yo, a veces bajando a los infiernos y otras veces elevándonos al séptimo cielo. Nuestra vida camina entre luces y sombras, y ocurre con frecuencia que cuando más luz tenemos mayor parece la sombra que nos acompaña.

Mi propósito es que este libro pueda ser leído tanto por el profesional, como por cualquier persona que quiera aprender o profundizar sobre un tema tan importante en los tiempos que vivimos como son las emociones. Considero que todos somos aprendices en el mundo emocional y que cuando dejamos de aprender ya hemos muerto, aunque nos entierren treinta años después.

Al final de cada capítulo hay unas cuantas actividades que podemos poner en práctica. Son diferentes técnicas de autoconocimiento y autoayuda que nos ayudarán a estar más a gusto con nuestra vida. Muchas las he ido recopilando de las dinámicas de grupo y trabajos psicocorporales en las Casas de Reposo y Centros de Salud y Reposo en los que he trabajado desde que recién terminé la carrera de medicina. Estos trabajos no pueden sustituir el acompañamiento de un psicoterapeuta o especialista en el proceso terapéutico.

Si tienes posibilidad de elección, opta por el camino de la “auto-realización” y actualización de las grandes potencialidades del ser humano antes que el de la ingestión de medicamentos para curar una depresión, ansiedad o insomnio.

En algunos casos especiales podemos recurrir a los antidepresivos, ansiolíticos, hipnóticos o neurolépticos, pero con ellos aliviamos, no curamos. Aliviar los síntomas no indica curar el proceso. Curar viene del latín “curare” y significa cuidar, y si no nos cuidamos no nos curamos.



Además no podemos perder de vista que toda enfermedad o crisis, tanto predominen los síntomas físicos como los psíquicos, afecta a la integración cuerpo-mente y a veces no es más que el reflejo del malestar o crisis de los sistemas social, familiar y cultural en los que vivimos. La forma predominante de manifestarse la crisis, refleja en gran parte, la forma de vida de la sociedad correspondiente.

Hoy en día podemos echar mano de la fitoterapia, la hidroterapia, la homeopatía, la acupuntura y la medicina antroposófica como verdaderas alternativas en el tratamiento de la depresión, la ansiedad y el insomnio. Pero en el fondo la persona con cierto problema psicoemocional más o menos grave tendrá que recurrir inevitablemente a la psicoterapia. Personalmente me gustan la bioenergética, la terapia reichiana, la gestalt, el análisis transaccional, el psicodrama y los enfoques de la psicología humanista. Además son de ayuda la relajación, la meditación, el yoga y las técnicas psicocorporales.

Para curar hay que arriesgarse en el camino hacia el mundo interior y no hay que tener prisa. El alivio de los síntomas puede ser rápido, pero la curación lleva su tiempo. Como dice un pequeño poema japonés o haiku: *No corras / Ve despacio / Donde tienes que ir es a ti solo.*

La constancia y la paciencia son dos valores que nos pueden ayudar a recorrer el camino hacia el equilibrio emocional. Y tu caminar puede ayudar a los compañeros que vayan contigo. El ser humano puede salir así del punto central de la encrucijada donde se cruzan los caminos.

*Honi ha-Ma'ggel vio una vez, durante sus viajes, a un anciano plantando un algarrobo. Le preguntó cuándo creía él que el árbol iba a dar sus primeros frutos. "Dentro de setenta años", fue su respuesta.*

*"¿Acaso esperaréis, anciano, vivir setenta años y comer el fruto de vuestro esfuerzo?"*

*"Yo no me encontré un mundo desolado cuando entré en él —respondió el anciano—, y al igual que mis padres plantaron árboles para mí antes de que yo naciera, así los planto yo para aquellos que vendrán después de mí."*

Talmud



# 1

## VIVIENDO LAS CUATRO EMOCIONES

*Ya me di al poder que a mi destino rige.  
No me agarro ya de nada, para así no tener nada que defender.  
No tengo pensamientos, para así poder ver.  
No temo ya a nada, para así poder acordarme de mí.  
Serenos y desprendido, me dejará el águila pasar a la libertad.*

Carlos Castaneda. Según las enseñanzas de Don Juan.

La palabra emoción proviene del latín “*emovere*” que significa sacudir, “**mover al exterior**”. Una emoción es algo que nos pone en movimiento, que nos impulsa desde nuestro interior, que nos mueve al exterior y nos impulsa a actuar. Todas las emociones implican un cambio en la postura o el movimiento corporal y un cambio en la respiración. Las emociones se manifiestan tanto en la mente como en el cuerpo, a través de posturas corporales, gestos y expresiones. Aunque más bien, como dice Humberto Maturana las emociones no se expresan, se viven.

Una emoción, dice Susana Bloch, implica tres niveles: uno el cambio fisiológico del organismo (cambia la respiración, el pulso, hay lagrimeo...), dos la expresión de la emoción (se expresa a través del



tono muscular, la postura corporal y la expresión facial) y tres el nivel de sensación personal (lo que siento íntimamente y que puedo transmitir por el lenguaje). En la emoción cambia la postura, la respiración y la expresión de la cara (ojos incluidos especialmente).

En las emociones vivimos un cambio mental, un impulso a actuar y profundas alteraciones corporales (ritmo cardíaco acelerado, tensión arterial elevada, dificultad respiratoria...). Las emociones se viven **“en cuerpo y alma”**. Cuando nos hallamos ante algo que nos llega y nos llena de forma especial decimos que **“es emocionante”**. Las emociones, los sentimientos y los afectos, toman parte de la vida anímica, de la interioridad humana. Dan **color y calor** a nuestra vida. Las emociones mantienen la curiosidad y con ello las ganas de descubrir lo nuevo, lo vivo. Tanto en lo relativo a las emociones como a la vida **lo importante no es el hecho en sí sino cómo la persona lo vive**.

Sirven como un lenguaje para comunicarnos, o incluso comunicarnos con los animales, o los animales entre sí, aunque sean de distinta especie. Los acontecimientos teñidos de emocionalidad se recuerdan más y mejor. Los acontecimientos que no nos despiertan ninguna emoción son rápidamente olvidados. Las emociones desempeñan un papel decisivo en la memoria. Los recuerdos que vivimos o valoramos como buenos son recordados y los que vivimos como malos son olvidados. Siendo un buen mecanismo de supervivencia.

Las emociones pueden ser procesos adaptativos. Como el miedo ante la amenaza o el peligro, la tristeza ante la pérdida o el enfado ante la agresión, pues en cada caso la emoción ayuda a enfrentar un peligro para la supervivencia. Pero, también pueden perder ese valor de adaptación y entonces se vuelven perjudiciales para la salud física y mental. Las emociones vividas de un modo muy negativo e intenso pueden desencadenar un proceso patológico. Otras veces la emoción no es en absoluto adaptativa, como por ejemplo cuando una persona que ha perdido su trabajo se desvaloriza y se deprime, y a continuación se castiga y se odia a sí misma por ello.



A veces una emoción enmascara otra más profunda. Una persona puede vivir enfado por sentirse herido en su relación con el otro, pero lo que realmente ocurre es que en esa relación se le despiertan sentimientos de debilidad, de carencia o vulnerabilidad, se siente menos que el otro. Estos sentimientos son rechazados automáticamente de la conciencia y lo que aparece es el enfado. De esa manera se siente artificialmente fuerte. En este caso, la emoción secundaria, el enfado es utilizada para evitar la debilidad o la vulnerabilidad.

Como dice Bernie Siegel: *“Físicos cuánticos como David Bohm y Stewart Wolf dicen que es posible que al experimentar diferentes emociones transformemos incluso nuestros átomos. Según Wolf, el miedo afecta a los electrones (y quizá se expresa por mediación de ellos) y el amor a los fotones”*. Y las últimas investigaciones hablan de que las células del cuerpo se comunican mediante fotones o elementos de luz.

Conviene diferenciar entre emoción y sentimiento. Mientras el sentimiento es algo interior y vivido conmigo mismo, la emoción se acompaña de cambios físicos más o menos profundos y tiende a la expresión exterior del afecto sentido; al cambio de actitud. Los sentimientos son más profundos y duraderos, mientras las emociones se expresan externamente y son más pasajeras. Las emociones son a la vez estados de ánimo y estados corporales. La emoción por más íntima que sea, se expresa visible y corporalmente. Si nos dicen “te quiero”, se nos abre el pecho; si nos dicen “no te quiero” se bloquea el pecho (**“nos cogemos las cosas a pecho”**) y sentimos un nudo en la boca del estómago. Muchas veces nuestro mundo emocional se mueve entre dos grandes “nudos”: el nudo en la boca del estómago, que tiene que ver con el miedo, la ansiedad, la angustia, la rabia o el sentimiento de ser rechazado; y el nudo en la garganta relacionado con las cosas que no nos atrevemos a expresar. “Me lo trago”, decimos con frecuencia cuando nos callamos algo que creemos que debíamos decir.

Distinguiendo emoción de sentimiento Antonio Blay dice: *“Las emociones te sacan de tu centro. Pero no el sentimiento, las emociones. Hay que aclarar esto. Una emoción es una reacción que se produce en relación con*





*algo. En cambio el sentimiento es algo que surge del fondo naturalmente. La emoción es siempre una reacción, una respuesta a algo. En cambio el sentimiento es algo inherente a la persona y surge del fondo. El sentimiento te ayuda a centrarte, la emoción te ayuda a descentrarte... La emoción es más superficial; el sentir puede ser mucho más profundo”.*

Según Blay, la emoción se manifiesta en el Plexo Solar (centro energético y nervioso localizado en la zona de la boca del estómago) y también en el pecho, el sentir siempre en el pecho y a veces en la cabeza. El sentir depende de ti, la emoción depende de algo que viene, sea del exterior, sea un recuerdo.

De alguna manera también la mente, los pensamientos, pueden moldear en un sentido o en otro las emociones que vivimos. La mente puede intentar reprimir la emoción o pueden recrearse en ella. Por ejemplo, una persona deprimida emocionalmente, puede recrearse en sus pensamientos negativos y repetitivos aumentando así la emoción depresiva. Como dice Luís Pelayo: *Las emociones se catalogan como fuerzas del ser humano sanas y regeneradoras de nuestra fuerza vital, e incluso, las emociones enfermas o desorganizadas si las encauzamos bien, las podemos volver sanas.* Cuando nos resistimos a algo, persiste el problema. Si le prestamos atención, como a un niño, puede calmarse.

Es posible que no expresemos nuestras emociones por lo que decimos, pero de una forma más o menos consciente las expresamos a través de lo que nos llamamos. Muchas veces dice más de nosotros lo que llamamos que lo que decimos. Además de expresarnos con la palabra nos expresamos a través de gestos, el tono de voz, la postura corporal, la expresión de la cara, el ritmo respiratorio, etc. Hay un lenguaje corporal que habla en sustitución de la palabra. Daniel Goleman indica que en las investigaciones sobre la comunicación se ha visto que más del 90% de los mensajes emocionales que transmitimos son de naturaleza no verbal, correspondiendo al tono de la voz, los gestos, etc. Con mucha frecuencia lo que no decimos por la palabra lo expresamos a través de una enfermedad. Como decía Karl Menninger: *“Lo decimos con síntomas”.*



Para no expresar las emociones e incluso ocultárnoslas a nosotros mismos, disminuimos la respiración y contraemos el cuerpo, apareciendo así la **coraza muscular**. Procesos bien estudiados por Wilhelm Reich quien acuñó lo de coraza muscular. Por ejemplo una persona que dice ser pacifista puede contraer, consciente o inconscientemente, la mandíbula, las manos, los dedos de los pies... para no contactar con su núcleo interno de rabia. Lo que dice por la palabra no concuerda con lo que expresa su cuerpo. Una persona puede expresar verbalmente que es muy feliz y que todo le va muy bien, cuando en realidad es traicionado por lo que expresa su cuerpo. Lo que no **articulamos** por la palabra lo **desarticulamos** con nuestra postura, actitud y movimiento corporal. También hay recuerdos y vivencias de nuestro pasado que se borran de nuestra mente pero que se almacenan en nuestro cuerpo. El cuerpo habla de nuestro pasado.

Otras veces las emociones se sienten a "flor de piel" y la persona siente en su cara la palidez del susto o del miedo, la rojez de la vergüenza o el sudor de la ansiedad o la angustia. También un acceso de ira o rabia provoca una rojez en la parte superior del tronco, en el cuello y en la cara; es decir, la persona se pone **roja de ira**.

Con frecuencia bloqueamos el "plexo solar", centro energético y nervioso localizado en la boca del estómago y bloqueamos también el diafragma, el gran músculo de la respiración. Al mantener contraído el diafragma, se restringe la entrada de aire y la respiración se hace más corta, lo cual nos permite no bajar ni a la profundidad del cuerpo físico y emocional, ni a los instintos, ni a los impulsos... no bajamos a los sótanos para no sentir y nos quedamos arriba, en la cabeza, en el pensar. De esta manera no perdemos la cabeza, pero tampoco vivimos la vida, solo la pensamos.

Uno de los grandes de la psicósomática, Pierre Marty, relaciona la incapacidad de expresar emociones con la aparición de muchas enfermedades psicósomáticas. Y hablamos de incapacidad, o de imposibilidad y no de la dificultad que tienen muchas personas. Los trastornos que tienen relación con el mundo emocional y psíquico son conocidos como trastornos psicósomáticos.

