



Publicado en CuerpoMente nº72, abril 1998

# Miedo a los cambios

**A** menudo nos sorprendemos a nosotros mismos repitiendo una y otra vez un mismo tipo de comportamiento sin que podamos evitarlo. Casi sin darnos cuenta y a pesar de nuestros esfuerzos por cambiarlo, “algo” nos empuja a experimentar situaciones que nos provocan viejas emociones, a adoptar conductas repetitivas que no nos satisfacen o a reproducir cierto tipo de relaciones insatisfactorias.

Nos percibimos movidos por impulsos que mantienen guiones en nuestras vidas y en realidad no estamos seguros de si nos gustan o no estos guiones ni qué es lo que nos empuja a mantenerlos. Con frecuencia tenemos miedo de que se reproduzcan irremediamente situaciones dolorosas. Entonces, en un intento por enfrentarnos y desafiar todo esto, establecemos una lucha feroz con nosotros mismos y con nuestro ambiente y nos rebelamos, para finalmente darnos cuenta de que seguimos perdidos e insatisfechos. Muchos de nosotros tenemos confundido el límite entre lo que somos y los otros, entre nuestras necesidades y nuestro ambiente, y ya no sabemos cuántas de nuestras emociones nos pertenecen y de cuántas somos esclavos.

No hay cambio posible si no sabemos qué queremos cambiar. Y el conocimiento de nosotros mismos tarde o temprano nos lleva a mirar cómo son nuestras emociones y cuáles son los invisibles hilos que las mantienen ligadas a nuestra infancia. Durante estos primeros años aprendimos a manejarnos con situaciones tan básicas como la dependencia, la satisfacción, la frustración, la necesidad, el placer, la relación con las figuras de autoridad o la intimidad. Es la época en que nos formamos como personas, donde aprendimos las conductas que tan arraigadas parecen estar en nosotros.

Sin embargo, hemos de volver al legado familiar no para culpar a nuestros padres o quejarnos de nuestra realidad, sino para mirarnos con franqueza y honestidad. Parece evidente que, por un lado, “nos toca” un tipo de familia, un código genético, una herencia social y unas circunstancias en la vida. De alguna manera somos receptores de una serie de eventos que en principio están ahí y que nos suceden. Enfadarnos con las circunstancias o con lo que somos únicamente nos lleva a dispersar energía y atención. Mientras tanto, estaremos perdiendo la oportunidad de reconocernos, re-situarnos y dar respuestas nuevas a nuevas situaciones. Lo que está verdaderamente en nuestras manos no es tanto lo que somos o lo que nos sucede, sino lo que hacemos nosotros con ello. Nuestra libertad radica en una elección: permanecer inconscientes repitiendo ciclos familiares y personales o emprender el viaje al encuentro con nosotros mismos, en una aventura en la que no hay éxitos o fracasos, sino autodescubrimiento. Esta es una búsqueda que nos puede llevar toda la vida, que a menudo nos sitúa en pasadizos resbaladizos, oscuros, caóticos o dolorosos y que siempre, cuando tomamos consciencia e integramos lo que descubrimos, nos lleva a sentirnos un poco más libres, más presentes, más responsables y creadores de nuestra vida.

## La experiencia de dualidad

Desde el momento de nacer, los seres humanos nos vemos enfrentados con la dualidad. La dualidad está presente en todos los campos de nuestra existencia: Por una parte, nuestro organismo está sometido a cambios constantes, a necesidades cambiantes; en la medida que estas necesidades son satisfechas, se incorporan a nuestro ser produciendo un equilibrio, que le permite pasar a una nueva fase. Esta nueva fase provocará también nuevas necesidades que han de satisfacerse para seguir el crecimiento. Y así a lo largo de toda nuestra vida.

Por otra parte, hemos de establecer contacto con el ambiente para cubrir estas necesidades. Las posibilidades de valernos enteramente por nuestros medios son inexistentes, sobre todo en los primeros años de nuestra vida, en la que dependemos por completo de nuestros padres o cuidadores. En el plano emocional, la necesidad de los otros es evidente: precisamos el **contacto** tanto como comer y beber.

Toda la existencia del ser humano está impregnada de ese baile de polaridades entre el cambio y el equilibrio, la satisfacción de las propias necesidades y la adaptación al ambiente. La vida y el comportamiento humanos son el resultado de esta interacción entre el individuo y el ambiente, en el marco de un campo continuamente en cambio. La Gestalt habla del proceso *homeostático*, mediante el cual el organismo satisface sus necesidades y mantiene su equilibrio y por lo tanto su salud, en medio de condiciones que varían. Dado que las necesidades son muchas y cada necesidad altera el equilibrio, el proceso homeostático transcurre todo el tiempo y la vida se caracteriza por este juego continuado entre balance y desbalance en el organismo.

Así, el comportamiento de la persona está determinado por la naturaleza de la relación entre ella y su ambiente. Si la relación es mutuamente satisfactoria, el comportamiento del individuo es equilibrado y, al mismo tiempo, cambiante. Si por el contrario la relación es conflictiva, el individuo se desequilibra y estanca.

## El Yo y el legado familiar

Antes de nacer ya tenemos una historia. Recogemos en nuestros genes el legado de los padres, los abuelos, los padres de los abuelos y, aún más allá, la historia de la humanidad y de la vida sobre la tierra. Nacemos con un gran paquete en el que los límites de lo que pertenece a una u otra causa son, la mayoría de las veces, muy imprecisos. Algunas de nuestras características nos diferencian de las otras personas. Otras nos hacen comunes a toda la humanidad. Todos pasamos por el momento de nacer, un traspaso doloroso y duro, que nos enfrenta por primera vez con las vicisitudes, dualidades y conflictos de la vida. Todos nacemos necesitados e indefensos. Al principio no percibimos límites entre nosotros mismos y el mundo. Tenemos una serie de necesidades que debemos satisfacer y dependemos completamente de otros para poder subsistir. Pero ya desde el nacimiento, y aún antes de nacer, se marcan las diferencias. Hay niños que empujan con fuerza en el parto; otros necesitan ser ayudados. Unos maman con furia, otros se quedan dormidos. Venimos al mundo dotados de un **temperamento**, en el que influye la herencia, la vida intrauterina y el parto, entre otras muchas

cosas. Así, ya desde el principio, el tipo de contacto que establecemos entre nuestras necesidades y el medio es diferente en cada persona.

Y nacemos en una familia concreta, con unas circunstancias, un modelo y un momento concretos. Nuestros padres son a su vez depositarios de su propia historia y limitaciones. Además, cada hijo, como nuevo miembro de la familia, es ubicado en una categoría: “la nena”, “el mayor”, “la más lista”, “el miedoso”, algunas veces recordando al abuelo o a un antepasado. Este proceso actúa también como inductor, al reconocer el niño su identidad a través del rótulo, del deseo de los padres, que proponen su ideal al hijo.

Desde el momento de nacer el niño busca la satisfacción de sus necesidades y para ello se relaciona con su ambiente. Experimenta bienestar cuando lo consigue y malestar cuando no lo logra. Así que, según su temperamento, explora y ensaya diferentes conductas para adaptarse al medio y satisfacerse. Durante su desarrollo se suceden una serie de etapas relacionadas con diferentes necesidades y funciones físicas y psicológicas. El paso de un estadio a otro no es automático y se pueden dar estancamientos parciales en una determinada etapa, bien porque resultó muy placentera o bien porque se dieron muchas frustraciones en ella. Cualquier cosa que convierta una etapa en memorable -ansiedad excesiva o placer excesivo- puede llevar al niño a “quedarse” en ella. A esto se le llama *fijación*.

Para resolver, en parte, el conflicto de los deseos no logrados y sus repercusiones -frustración, intranquilidad, temor, culpa, angustia- surgen los **mecanismos de defensa**, “amortiguadores” psíquicos que alivian la tensión y ansiedad excesivas, defendiendo al yo de ideas o efectos dolorosos e insoportables. Actúan contra cualquier idea, sentimiento o experiencia que amenace con dañarnos, excluyéndolos de la conciencia y transformándolos o evadiéndolos. Así se va construyendo, mediante conductas repetitivas, el **carácter**.

Este diálogo entre la búsqueda de satisfacción y la adaptación a los obstáculos y conflictos con los que se encuentra el niño, va a motivar el comportamiento humano desde su funcionamiento más elemental e instintivo, desde que el niño aún no tiene conciencia de sí, hasta las manifestaciones pulsionales más sofisticadas del adulto.

De forma inconsciente para la mayoría de nosotros, nuestras fijaciones y necesidades emergen continuamente en el intento de ser reconocidas y cerradas, lo que podría permitirnos pasar a una nueva fase de nuestra evolución. Para la Gestalt, la *autorregulación orgánica* es el proceso natural por el cual el organismo tiende a completar las situaciones inconclusas en su búsqueda natural de desarrollo. Pero la mayor parte de las veces no podemos prestarle atención, cegados por la oscuridad de nuestras propias defensas. De esta manera se instaura un ciclo repetitivo el cual, si no somos conscientes, puede esclavizarnos toda la vida.

Sin embargo, si prestamos suficiente atención a lo que nos pasa *aquí y ahora* podremos obtener las claves que nos permitan comenzar a comprender y de alguna manera, cerrar, lo que quedó inconcluso *allí y entonces*.

# Romper los modelos y repeticiones.

## 1 Reconocer el miedo a cambiar.

¿Atrevemos a romper los modelos y enfrentar lo desconocido? La primera toma de conciencia consiste en reconocer el miedo que esto nos produce. Si nos hemos pasado la existencia protegiéndonos de los cambios que nos parecen desagradables, ¿cómo no vamos a temer nuestra propia transformación?.

El ser humano le tiene miedo al nacimiento y le tiene miedo a la muerte. El nacimiento nos trae recuerdos del paso de un lugar donde todo nos venía dado -un lugar paradisiaco donde ansiamos volver- a la lucha por abrirnos hueco en un estrecho canal que al mismo tiempo nos oprime, nos rechaza y nos empuja. Durante la infancia, y sobre todo en los momentos de cambios decisivos, tal vez no encontramos el ambiente de confianza que nos ayudara a atravesarlos, y la ansiedad y el terror se instauraron ante cada cosa nueva, cada situación desconocida, cada reto. Si no pudimos soportar el sufrimiento, en un esfuerzo por aliviarlo, nos protegimos en una armadura, nuestros *mecanismos de defensa*, renunciando a la sensibilidad. Tratamos de olvidar y lo conseguimos, pero el miedo y el recuerdo permanecen bajo la losa junto con el deseo de liberarnos. Es inútil obviarlo. Está ahí. La muerte nos enfrenta con lo más desconocido e inevitable de la vida y en los momentos cruciales



de la existencia, la ignorancia del devenir nos

puede producir verdadera angustia o pánico. ¿Y qué es el cambio, sino algo que ha de morir y tiene miedo de morir y algo que ha de nacer y tiene miedo de nacer? Sin embargo, toda transformación comienza con una muerte y cada paso nuevo o cada vida nueva comienza con ansiedad, miedo o torpeza.

## 2 Observar nuestras emociones

Las emociones nacen de una actitud doble: deseo y rechazo. Rechazo lo que es, deseo que sea de otra manera. Sustituimos la verdad por el conflicto, creando una dualidad interna. Desde el momento en que nace, coloreamos nuestra percepción con juicios, prejuicios, creencias, esperanzas y condicionamientos. A partir de las experiencias conocidas, nombramos e interpretamos la realidad. Las cosas son bellas u horrosas, buenas o malas, según los gustos inculcados desde la infancia.

Es evidente que la convivencia con el entorno no siempre permite la expresión de lo que sentimos. Puede ser inadecuado y hasta contraproducente. No obstante, necesitamos encontrar una manera de ponernos en contacto con nuestras emociones y permitirnos escucharlas. Nada mejor que ellas, con su forma de hacer repetitiva, su compulsión incomprensible, para traer nuestras dificultades de adaptación a nuestra conciencia. Como muy bien dice Dense desjardins: *Resulta espectacular constatar, si observamos con suficiente distancia, que la vida nos envía el mismo tipo de situaciones (a menudo cada vez más acentuadas, y por lo tanto más difíciles de aceptar) a fin de hacer evidentes nuestras necesidades y nuestros rechazos más fuertes. Existe una relación, una influencia recíproca y constante entre el mundo exterior y nuestro universo interior. Paralelamente en nosotros se produce una comunicación incesante entre lo inconsciente y la consciencia, entre el pasado y el presente.*

Nuestras emociones están impregnadas de nuestra historia; sin embargo, no son ni buenas ni malas. Buscan manifestarse, están ahí. Si

las inhibimos pueden volverse contra uno mismo o convertirse en odio tenaz, tal vez destructivo para quien lo recibe, pero en todo caso fatal para quien lo experimenta.

Es el malestar mismo en el cual nos sumergimos y miramos, el que nos permite abrir los ojos delante de nuestras reacciones, nuestros condicionamientos, nuestra dependencia del pasado. Y es quien podrá suscitar un deseo suficientemente vivo de salir de esta dependencia y encontrar una salida.

### 3 Trabajar con las emociones

En el trabajo con las emociones hemos de poner en duda nuestras propias creencias, preguntándonos acerca de nuestras certezas. Muchas de nuestras convicciones más firmes están sustentadas en nuestros mecanismos de defensa y muy poco en contacto con la realidad. Están sólidamente enraizadas, anquilosadas y no nos permiten movernos.

Si observamos la vida, nos daremos cuenta de que la realidad es algo continuamente cambiante. Incluso nuestro propio estado de conciencia, nuestros pensamientos y emociones, son inestables. Cuando no podemos aceptar el cambio y nos cuesta verlo en nosotros mismos lo proyectamos en los otros. Entonces les exigimos que mantengan siempre el mismo estado de ánimo, que nos profesen en todo momento el mismo amor. A menudo buscamos una felicidad eterna y un ego permanente, así que rechazamos este ir y venir de ideas, pensamientos y emociones, que nos impiden conservar la certeza de la fijeza del yo.

Aceptar esto intelectualmente puede ser fácil. Vivirlo sabemos que no lo es. Sin embargo, si nuestro proceso de conciencia no entra en el núcleo de nuestra experiencia, se queda en racionalizaciones y palabras vacías.

La emoción surge a veces sin aviso, casi imprevisiblemente. Se enciende, lo envuelve

todo, nos hace sentir excitación, miedo, confusión. ¿Dejarse llevar? Tal vez nos sintamos con derecho y la dejemos actuar, tal como viene, para sentirnos después culpables, humillados o estafados. O tal vez la reprimamos, la dominemos, para no ser rechazados. En realidad así no dominamos nada; lo único que ha ocurrido es que ha podido más nuestro temor al juicio del otro. Tanto si la proyectamos mediante la exigencia como si la reprimimos, no hemos entrado en contacto directo con la emoción. No la hemos conocido, y vuelve una y otra vez para darse a conocer.

El trabajo con las emociones no es exactamente expresión ni tampoco represión, sino **atención**. Cuando surge, es importante reconocer su presencia y el estado en el que nos somete. Aunque no pueda ser expresada, no la reprimimos. Paramos por un momento la atención y observamos. Sabemos que ocupa durante un tiempo nuestro campo de conciencia y la ponemos en espera provisionalmente. Cuando la emoción es fuerte, más tarde o en otras circunstancias, podemos buscar un espacio para expresarla y liberarla: dándoles el derecho a nacer las estamos sometiendo, también, a la ley del cambio y a la muerte.

Si observamos atentamente lo que ocurre, un poco desde la distancia, descubriremos qué personas o situaciones nos provocan las reacciones más fuertes. Podemos entonces a veces comprender el mecanismo de nuestras emociones y encontrar su origen, a veces lejano. Probablemente, obtendremos un esquema relativamente simple que se ajustará al mismo tipo de repercusiones emocionales. Entonces, comenzaremos a tomar conciencia de los hilos invisibles que nos han estado manejando y éstos empezarán a moverse y a estar más a nuestro alcance. Las fronteras entre lo que somos y lo que nos esclaviza comenzará a dibujarse. Sólo un verdadero acercamiento a lo que **verdaderamente somos** puede hacernos responsables de lo que nos pasa. Esto nos dará la posibilidad, desde una conciencia más amplia, de encontrar nuevas salidas.

# “Amortiguadores” psicológicos

El principal obstáculo para el autoconocimiento se encuentra en la presencia de *los mecanismos de defensa*, que nos ciegan a las fuerzas que funcionan en nuestra personalidad. Recurrimos a diferentes sistemas y combinaciones, que comparten dos características: deforman la realidad para hacerla menos amenazadora y son inconscientes. Algunos de los que solemos usar son los siguientes:

## Represión

Mediante la represión intentamos rechazar o mantener en el inconsciente pensamientos, imágenes o recuerdos vinculados a deseos o experiencias que son inaceptables para la conciencia. El conflicto reprimido tiende a aflorar a la conciencia mediante los sueños, los lapsus, los chistes, el olvido.

## Negación

A veces vemos o formulamos nuestros deseos, ideas o sentimientos hasta entonces reprimidos y negamos que nos pertenezcan: ¡no puede ser! ¡eso no soy yo! ¡eso no me puede estar pasando a mí!

## Introyección

Mediante la introyección incorporamos patrones, actitudes o modos de actuar de nuestros padres, cultura o medio. Nos “tragamos” estos patrones sin que haya conciencia ni asimilación. Es un proceso complejo, no una simple imitación.

## Proyección

Es la tendencia a hacer responsable a otros o al ambiente lo que se origina en sí mismo. El sujeto localiza en el otro pensamientos o deseos que no reconoce o que rechaza de sí mismo. La paranoia es un caso extremo de proyección, donde existen también una gran cantidad de introyecciones.

## Retroflexión

Perls habla también de este mecanismo que literalmente significa “volverse atrás intensamente en contra”. El retroreflector se hace a sí mismo lo que le gustaría hacer a otros pero no se atreve. Deja de dirigir sus energías hacia fuera en un intento de manipular y llevar a cabo cambios en el ambiente que le satisfarán sus necesidades; mas bien, reorienta su actividad hacia adentro y se sustituye a sí mismo por el ambiente. Con frecuencia llega a constituirse el peor enemigo de sí mismo.

## Racionalización

La fábula de Esopo acerca de la zorra que no podía alcanzar las uvas de una parra, por lo que concluyó que era probable que estuvieran verdes, es un ejemplo clásico de racionalización. El sujeto trata de dar una explicación coherente, lógica, moralmente aceptable a un sentimiento que no puede de aceptar. Ejemplos de racionalización son las frases tales como “Nadie puede luchar contra su destino” “no se puede estar en todo”...

## Regresión

Volvemos a etapas anteriores del desarrollo, aparentemente más seguras y menos complejas, en un esfuerzo por retornar a un estado en el que había menos ansiedad. Dormir es el mejor ejemplo de regresión a una conducta infantil, el más antiguo de los recursos para evitar la ansiedad del cambio. El soñar despierto es también una de las regresiones más comunes, utilizada por la mayoría de las personas.

## Confluencia

Perls habla de este mecanismo que ocurre cuando no hay límites entre la persona y su ambiente, como sucede con el niño recién nacido. La persona en la cual la confluencia es un estado patológico no nos puede decir qué es ella y lo que son los demás. No hay límites, por lo que tampoco hay contacto ni retirada. En verdad, no puede contactar ni consigo mismo. En la confluencia, se exige similitud y se niegan las diferencias y la tolerancia.

## LAS FASES DEL DESARROLLO Y LAS FIJACIONES

Durante el transcurso de su crecimiento, el niño se va encontrando con una serie de necesidades relacionadas con su desarrollo físico, psíquico, sexual, intelectual y social, que ha de ir satisfaciendo para proseguir su evolución.

Cuando estas necesidades no han sido adecuadamente cubiertas -tanto porque ha habido excesiva frustración o excesiva gratificación- se producen *fijaciones*. Es decir, el individuo se estanca, de alguna manera, en las etapas indebidamente resueltas, desarrollando rasgos en su carácter que provienen de aquellas situaciones mal concluidas en la infancia.

### Primer año

Es una etapa de simbiosis con la madre, ya que de ella depende la gratificación del bebé. Necesita sentirse acogido, aceptado, seguro y nutrido. Su percepción del mundo está muy centrada en la boca, no sólo por la necesidad de alimento, sino también por placer. Cuando una persona se siente rechazada en los primeros años por su madre puede desarrollar temor a cualquier acercamiento íntimo posterior. Puede llegarse a creer, en su fuero interno, que no tiene derecho a la vida, que el mundo es algo peligroso, o que si expresa su necesidad de intimidad corre peligro su existencia.

Si sus necesidades de dependencia y nutrición no han sido adecuadamente satisfechas, por excesiva gratificación o frustración, puede desarrollar rasgos "orales" como la tenden-

cia a comportarse como "críos perpetuos", el gusto por la palabra, la avidez, o bien la súplica, la insistencia y la dependencia excesiva.

### Segundo año

El niño comienza a dominar algunas funciones de su cuerpo, como el control de esfínteres, que utiliza en la relación con sus padres. También es la etapa del "no", del primer enfrentamiento con la autoridad.

Si durante esta fase el niño no es atendido adecuadamente, bien por excesivo control o excesiva tolerancia, puede desarrollar rasgos como el miedo, la culpa, la rigidez excesiva, la sumisión o la rebeldía sin causa o, en otros casos, la negligencia y el desorden.

### Tercer y cuarto año

El niño se va haciendo más social. Utiliza el lenguaje y su curiosidad está muy despierta. Su frase favorita es ¿por qué?. Descubre y se interesa por las diferencias sexuales. Hay un "enamoramamiento" del padre del sexo contrario y una "rivalidad" con el del mismo sexo. Aparece la vergüenza y se interiorizan las normas y prohibiciones.

La fijación en esta etapa puede dar lugar a dificultades en el funcionamiento sexual, en la propia identidad sexual, en el desempeño de los roles o en la capacidad de establecer intimidad con los otros. También pueden estar relacionadas con fijaciones en esta etapa las conductas de orgullo y la necesidad de seducción constante, o la sensación permanente de ser intruso o inadecuado, la vergüenza y la culpa.

## BIBLIOGRAFÍA

- Denise des Jardins. "Breve tratado de las emociones (J.J. de Olañeta ed.)
- John Bradshaw. "Volver a casa. Recuperación y reivindicación del niño interno" (Los libros del comienzo)
- Manuel Desviat. "Nuestra forma de ser. Claves de la personalidad, el carácter y el temperamento" (Ed. Temas de Hoy)