

La terapia que libera tensiones en segundos y es ideal para quienes se sienten sobreexigidos

La terapia que libera emociones en segundos fue creada en los años 70 y gana adeptos por sus resultados inmediatos; cómo se practica y cuán efectiva es



La terapia fue implementada por primera vez en 1970 por el psicoterapeuta Arthur JanovShutterstock

Sirven para alertar sobre algo aterrador, para asustar a alguien, para expresar felicidad o alegría y también para liberar tensiones y [emociones negativas](#) que se acumularon dentro de uno. Los gritos están en todas partes, todo el tiempo, también en los consultorios médicos.

Profesionales dedicados a la salud mental suelen recomendar a pacientes que están muy desbordados o desequilibrados emocionalmente que prueben con realizar la **terapia del grito** –*scream therapy*, en inglés–. “Si bien el acto es liberador, puede no ser indicado para todo el mundo; algunos cuando tienen algo que los angustia mucho salen a dar un paseo, otros eliminan tensión mediante el deporte, otros agarran y gritan contra la almohada o cuando están adentro de la ducha. **Cada uno va encontrando el recurso que más lo ayuda a descomprimir**”, revela la licenciada en Psicología, Victoria Almiroty (M.N. 56875).

En el último tiempo este tipo de terapia se popularizó debido a los [altos niveles de sobreexigencia](#) y constante movimiento que caracterizan a la sociedad moderna. **A veces, vivir en un mundo tan competitivo puede resultar drenante y, en ocasiones, concluir en una sensación de desborde.**

Los profesionales dedicados a la salud mental suelen recomendar a pacientes que están muy "desbordados o desequilibrados" emocionalmente que prueben con realizar la "terapia del grito" KIRILL KUDRYAVTSEV - AFP

Terapia del grito para la liberación emocional

Implementada por **primera vez en 1970 por el psicoterapeuta Arthur Janov**, la terapia del grito implica usar toda la energía para obtener una liberación emocional. "Cuando no se satisfacen las necesidades básicas, nos sentimos frustrados. Cuando esa frustración es lo suficientemente grande, el dolor se almacena. Pero a través de la terapia del grito, se libera. [Este dolor](#) que sentimos se encuentra en el cerebro y por eso hay que liberarlo", dijo el doctor Janov años atrás en una conversación con *The New York Times*.

Con el paso de los años y la popularidad de su método, la terapia del grito **adoptó también el nombre de terapia primal**; sin embargo, su idea central seguía siendo la misma: Janov sostenía que **la neurosis es el resultado de un trauma infantil reprimido y que la mejor manera de abordarlo era mediante el recuerdo y la recreación de la experiencia traumática**. Siguiendo su teoría, el paciente debía expresar esa ira o frustración reprimida mediante gritos espontáneos y desenfrenados, histeria o violencia. Esto mismo se describe en su libro *The Primal Scream: Primal Therapy, The*

Cure for Neurosis, que desató una fuerte polémica en la década del 70 tras proclamar ser la solución definitiva al malestar psicológico.

El escrito **llegó a sobrepasar el millón de ventas** y la terapia en sí tenía como embajadores mundiales a personajes como **John Lennon, Yoko Ono y James Earl Jones**.

"Había leído o escuchado en algún lugar que gritar podía funcionar como un ejercicio de liberación emocional. Ese dato me quedó en la cabeza y me acuerdo que un día estaba muy tensionada, atrapada en medio del tráfico y [no podía parar de pensar](#) en todo lo que tenía que hacer, lo que me ponía peor y me hacía sentir más estresada y ansiosa. De repente **me vino ese consejo a la mente, decidí ponerlo en práctica y me puse a gritar ahí adentro del auto**", relata Camila de 24 años respecto a sus inicios en esta práctica. **"Al minuto era otra persona; me sacó toda la tensión de golpe y me sentí muy aliviada** a pesar de todo lo que estaba pasando a mi alrededor y todo lo que me esperaba durante el resto del día", señala.

Al ser consultada sobre si recomendaría este ejercicio a otras personas, la joven cuenta: **"100% lo recomendaría porque no implica un gasto, es fácil de hacer y es efectivo**; justamente, cada vez que vuelvo a estar en una situación en la que me siento al borde del colapso, me viene a la mente, lo hago e instantáneamente me siento más aliviada".

Según Almiroty, **está comprobado neurológicamente que gritar activa una sección del cerebro que potencia la fortaleza psíquica y también [segrega hormonas como serotonina y endorfina](#)** que hacen que uno se sienta regulado emocionalmente.

"Es un buen método de descarga, **algunos le añaden el adicional de pegarle a algo físico como la cama, una almohada, un peluche; otros aprovechan y gritan en la calle cuando manejan**; y están quienes se sienten cómodos haciéndolo en la intimidad de su cuarto o al aire libre", revela la psicóloga. Además, aconseja que cuando uno está en una situación que lo agobia y no puede gritar, lo haga más tarde cuando se tenga tiempo a solas. **"Esto es clave para evitar que el síntoma pase al cuerpo"**, enfatiza.

Noelia F. Vales, consultora psicológica, explica que la terapia del grito **no es exclusiva para aliviar angustias o malestares graves. "Ayuda tanto para problemas complejos como para los que son más simples**. Sea cual sea el motivo, lo recomendable es identificar la emoción, darle espacio sin juzgarla y expresarla. Estos tres pasos **llevan a alcanzar un estado de suma liberación**", sostiene. Primero hay que reconocer de dónde viene el enojo, qué herida o trauma lo está desatando y recién a partir de esto se van

a empezar a aliviar los síntomas, según las palabras de la *counselor*.

Con el paso de los años y la popularidad de su método, la terapia del grito adoptó también el nombre de terapia primalOllyy - Shutterstock

"Sacarse todo de adentro", pero en multitud

En plena pandemia y llena de agobios, **Gretchen Miller** sintió que dentro suyo crecía cada vez más malestar debido al exceso de responsabilidades y estrés de la pandemia. Como resultado de esto, la australiana de 54 años escribió en Facebook lo siguiente: **"¿Alguien más tiene ganas de gritar?"**.

Consecuentemente, cientos de respuestas aparecieron debajo de su pregunta. Algunos coincidían con el pedido y otros añadían mensajes como: "quiero gritar por el cambio climático y la desigualdad económica", "quiero sacar todo afuera porque mi prometido decidió que ya no me amaba", entre otras respuestas.

A partir de esto, se formó el grupo **"Shout Sisters"**, una comunidad de mujeres que en 2021 se empezaron a **reunir al aire libre para gritar sus frustraciones en la noche australiana**.

Sin embargo, las Shout Sisters son solo el comienzo de esta historia. Con el paso del tiempo, **en distintos puntos del mundo más grupos de mujeres comenzaron a juntarse para emprender esta misma iniciativa**. La mayoría destaca que **lo que les atrae de hacer esto es la idea de desatar su ira sin inhibiciones**. Es una libertad que -según estas mujeres- es difícil de encontrar en un mundo que puede llegar a tornarse incómodo y

despectivo para ellas.

Sarah Harmon, terapeuta, profesora de yoga y madre de dos hijos, congregó en una cancha de fútbol en Boston a un grupo de 20 mujeres para que pudieran liberar todas sus emociones mediante gritos. Luego de esa reunión, **las participantes le empezaron a preguntar cuándo sería la próxima juntada, por lo que Harmon planeó otra sesión de gritos.**

Durante esta, la terapeuta animó a las mujeres a gritar grocerías. Luego, el grupo pasó a una etapa de gritos "gratis" en la que todos gritaban lo que se les ocurriese.

"Creo que es la intuición del cuerpo liberarse", dijo Harmon en el programa estadounidense TODAY. "Las emociones se mueven a través de nosotros cuando se lo permitimos y la ira es algo que todos conocemos. Podemos sentirla y **es una emoción que a menudo es tabú, especialmente para las mujeres**".