

# SIGNIFICADO EMOCIONAL DE LA PALABRA, EL GRITO, LA RISA Y EL LLANTO.<sup>1</sup>

Se ha escrito tal vez demasiado, se han utilizado “excesivo número de palabras” para intentar descifrar el significado del lenguaje, no sólo a favor, sino también en contra de este medio de comunicación, de este sonido elaborado. Para Sigmund Freud, como para toda la escuela psicoanalítica, la *palabra* es la base sobre la que se asienta el desarrollo evolutivo del ser humano, directamente vinculada al inconsciente. Para algunos movimientos y filosofías naturistas, sin embargo, la palabra representa un paso atrás, una pérdida de la calidad energética del mensaje transmitido, sin olvidar aquellos para quienes expresa y estimula la incapacidad del hombre de comunicarse directamente, telepáticamente, sin mediación alguna de sonido, utilizando el potencial energético emisor y receptor del cerebro.

La palabra, como vehículo transmisor de una idea o un sentimiento, debe corresponderse energéticamente con aquello que la genera. Solamente cumpliendo este requisito la palabra puede jugar un papel decisivo y enriquecedor en el proceso de evolución del ser humano.

Un sentimiento interno, como el amor, provoca en nosotros una estimulación energética específica que necesitamos transmitir. De no ser así, la sobrecarga energética nos generará inquietud, desasosiego y alteraciones diversas de conducta. La palabra, si es adecuadamente elegida, puede ser el medio para descargar la tensión energética interior y transmitir el mensaje en ella contenido, aun cuando a menudo resulte más eficaz un gesto, un contacto, un sonido instintivo. La palabra ha de ser entendida desde una doble vertiente:

a) Como expresión exterior, como estímulo reproductor de la imagen que a ella se asocia y los sentimientos que ésta representa. Como resultante de todo un largo y complejo proceso educacional elaborado bajo planteamientos racionales e intelectuales.

b) Como contenido interior, emociones y sentimientos directamente asociados a la calidad energética, a la vibración específica del sonido.

En el momento actual, el aspecto figurativo y formal (a) de la palabra, al igual que sucede en la mayoría de las manifestaciones de nuestra cultura, prima sobre la calidad del contenido (b).

Si retornamos por un momento a los orígenes de la comunicación interpersonal, podremos observar tres etapas diferenciadas y altamente significativas:

**PRIMERA ETAPA.** La energía interior que intentamos transmitir se proyecta directamente a través de sonidos puros y del lenguaje corporal.

El grito primario que así surge posee un elevado poder energético, tanto en la descarga como en la transmisión instantánea de información y emociones. Se produce una adecuada sincronía energía-mensaje que provoca nuestra resonancia interior, tanto respecto de la figura (forma), como del contenido (situación emocional) implícitos en la comunicación. La diversa gama de gritos primarios posee una característica común muy significativa: su universalidad. Todos los pueblos naturales, independientemente de las marcadas diferencias existentes en sus lenguas, se asemejan en el momento de gritar de miedo, odio, o alegría.

**SEGUNDA ETAPA.** Se caracteriza por la utilización de mezclas simples de sonidos puros para comunicar o expresar situaciones complejas de una forma racionalmente más elaborada.

La expresión corporal se estructura y cobra el valor de la frase, de la narración. Es el paso a la danza como síntesis de experiencias, como vehículo transmisor de una cultura viva y no escrita

El mensaje energético del cuadro lo integran: la *danza*, como un *todo* coherente y unitario, indisolublemente unida al *ritmo*, a la *expresión* y a la *vibración emocional* dimanante de los bailarines.

Todavía es buena en esta fase la correspondencia energía-mensaje, ya que el cuerpo participa activamente en la transmisión de la información. La danza también posee un matiz de universalidad.

**TERCERA ETAPA.** La vida social se ha hecho mucho más compleja, así como el bagaje de

---

<sup>1</sup> Texto extractado del libro “El hombre energía estructurada”. José Luis Paniagua Tébar. Editorial EYRAS, año 1986.

datos y “logros” culturales a transmitir. Aparece la palabra y la frase como identificación racional e intelectual del mensaje. El cuerpo comienza a ser marginado de una forma progresiva, disminuyendo la intensidad de la carga energética del mensaje como consecuencia de la eliminación de la expresión corporal. También de una utilización menos marcada e intensa de los músculos de la fonación: garganta, tórax y abdomen, responsables de la descarga agresiva y de la emisión del grito interior. Esto originará una sobrecarga de energía, de agresividad inhibida, como consecuencia de que la comunicación pierde en libertad expresiva y en libertad energética, haciendo más difícil esa resonancia interior con el mensaje transmitido que constituye la esencia del entendimiento: la sintonía interpersonal.

La universalidad de ciertos sonidos primarios puros e instintivos, muchos de ellos utilizados como *mantras* para la meditación y la relajación armonizados con la respiración, nos plantea la necesidad de su recuperación como alternativa de descarga energética interior y de búsqueda de un nuevo lenguaje, que se corresponda con la vibración e intensidad energética del mensaje que deseamos transmitir.

Tomemos como ejemplo la relación simbólica *casa-hogar-om* desde la raíz anglosajona. Las palabras “house” y “casa”, se pronuncian de forma muy diferente a “home” y “hogar”, transmitiendo una energía y un mensaje también muy distintos. Home tiene una gran similitud fonética con el mantra OM, así como con la energía vibracional por éste emitida y con el significado o contenido interior de la misma.

Para un inglés, la palabra “home” tiene una significación muy especial. Es el mensajero de un sentimiento y emoción entrañable e indescriptible, superior a nuestra palabra homóloga hogar y, curiosamente, más próximo al sonido primitivo OM que nos relaja, que nos centra y nos estimula.

Desde esta perspectiva, la lengua más rica en posibilidades expresivas y en intensidad de comunicación, no tiene por qué ser la más compleja, la que disponga de más alternativas energéticas, de más palabras para expresar una idea o una emoción, sino aquella cuyos sonidos posean una calidad e intensidad tal que permitan reproducir, con fidelidad, las peculiaridades específicas de la energía que genera la necesidad de la comunicación o el propio sentimiento interior.

Es fácil observar lo enriquecedor que le resulta a la gente desinhibirse, hasta el punto de ser capaces de emitir libremente aquellos sonidos personales, no estandarizados, que les motiva una situación o un movimiento concreto. La catálisis al sonido a través de la acción. La sincronía del sonido con la respiración y/o con el movimiento en función de la vivencia interior, de las emociones, sentimientos, ideas y fantasías que se hayan activado.

Y como expresión más pura del sonido en intensidad y calidad energética, camuflado entre miles de palabras, normas de buena conducta y “respeto social”, como huella profunda, primitiva e imborrable, el grito\* y sus inseparables compañeros “capidismnuidos”, la risa y el llanto.

Tiene una gran *importancia en el sonido, no sólo el ritmo y la frecuencia, sino también la calidad de la energía transmitida, vibración y tono específico del mismo.*

### ***El grito***

El grito puede ser el prólogo de la acción. La puerta de entrada al aquí y al ahora. El martillo que rompe puntualmente el miedo, permitiéndonos encarar el conflicto que nos angustia. El catalizador de la comunicación.

El grito tiene un efecto estimulador directo sobre la musculatura y sobre la circulación sanguínea y energética del cuello, tórax y abdomen, a la vez que produce un masaje sobre los órganos internos y glándulas ubicadas en esas zonas: tiroides, timo, páncreas, suprarrenales, gónadas, carótidas, pulmones..., facilitando la depuración del organismo al pronunciar la espiración; justamente la parte del proceso respiratorio más olvidada y difícil de realizar.

El grito suele ser la contracción previa a una fuerte expansión. Una forma directa de romper contenciones e inhibiciones. La onda de expansión que rompe la angustia, lo angosto, lo estrecho. Por eso suele relacionarse exclusivamente con el momento de la espiración, con la emisión del aire.

---

\* Este tema lo he desarrollado con mayor detalle en mi primer libro: *El equilibrio cuerpo-mente*, y en el artículo “Grito y angustia”, que publiqué en el nº 5 de la revista *Ciencia y Pensamiento*, en 1981.

No obstante, existen situaciones extremas de terror, angustia, dolor sordo y profundo o el estertor del moribundo, en las que el grito, paradójicamente, se produce durante la inspiración como expresión de renuncia a la acción.

Las inhibiciones son siempre peligrosas por lo que suponen de energía contenida. Es muy frecuente que cuando una persona padece continuadas faringitis, afonías y otros trastornos en la garganta, el primer consejo médico sea el de no forzar la voz. Curiósamente, el asana del león de Hatha-Yoga, pensado para resolver este tipo de alteraciones, se hace gritando, sacando todo lo posible la lengua hacia abajo y concentrando la tensión corporal en el cuello para estimularlo. El “quid” de la cuestión estriba en que, gran número de esos trastornos, son somatizaciones debidas a inhibiciones energéticas en esa zona al no comunicar, decir y gritar a los demás, a nuestra pareja, en el trabajo o frente a una injusticia, todo aquello que silenciamos por aceptación de la norma social o por nuestra propia patología.

De ésta manera vamos reteniendo una energía que, con el tiempo, genera deformaciones musculares y estructurales internas y externas.

Los gritos inhibidos y las palabras silenciadas dejan almacenada la energía que se liberaría muscularmente en la ejecución del grito, la energía acústica y el mensaje implícito en él.

Mensaje y energía que nos permiten englobar los numerosos tipos de gritos en dos grandes grupos:

1. Los introyectivos<sup>2</sup>, cuya finalidad es acumular y utilizar energía interior.
2. Los extroyectivos, cuya finalidad es liberar, proyectar la energía.

Los gritos comunes, por instintivos y naturales que sean, se diferencian del grito interior por la variación cuantitativa de la energía liberada y por su significado.

En principio, gritamos como consecuencia de una auténtica necesidad interior de descargarnos -comunicarnos con el medio y restablecer el equilibrio que con él mantenemos-o de intercambiar información con los demás. Los centros originales de los diversos tipos de gritos son muy variados, dependiendo de la zona en que se haya producido la acumulación de energía y, consecuentemente muy diferente la calidad y carga energética que porta cada uno de ellos. No obstante, los gritos que se emiten durante la fase de espiración, suelen parecerse en el tipo de

---

## <sup>2</sup> GRITOS PROYECTIVOS O INTERIORES

Suelen emitirse desde el hara. Son gritos individuales de lucha o autoafirmación. Pueden romper cualquier situación contractiva (miedo o frío). Poseen un elevado poder de estimulación energética sobre los meridianos de los órganos internos. Pueden subdividirse en:

Gritos de invierno, agresivos, como respuesta a la agresión del medio, a la difícil lucha por la supervivencia. Gritos YANG ante una situación YIN. Gritos entrópicos para compensar un medio que ha bajado en entropía.

Gritos de otoño, de recolección, de fiesta de despedida antes de la recogida del periodo invernal. Gritos pequeños YANG frente a una situación que comienza a yinnizarse. Más melancólicos que festivos.

**GRITOS INTROYECTIVOS:** Se emiten más marcadamente desde el pecho y la garganta que desde el abdomen. Suelen ser gritos de comunicación amorosa o de seducción con cierto aire social y lúdico (siempre que no pasen a mayores las paradas nupciales).

Gritos de primavera. De despertar eufórico a la vida de un nuevo ciclo y a la previsible abundancia de alimento y placer. Gritos pequeño-YIN amorosos y seductores ante el inicio del periodo YANG.

Gritos de verano. De expansión y juego tras la descarga de la tensión sexual de la época del celo primaveral. Gritos YIN, expansivos, de relación, inmersos de lleno en el fuerte estío YANG.

Los gritos cambian de sonoridad con las estaciones, no sólo por ser energéticamente diferentes y utilizar expresiones verbales distintas, sino como consecuencia de la mayor o menor entropía y densidad energética del medio ambiente a través del que se transmiten.

Una casa tiene una menor densidad energética en invierno, los materiales están más rígidos, el eco del grito está más marcado.

En la primavera y verano el medio, energéticamente más denso, hace el grito más diluido y tenue, más en susurro.

El grito que hacemos instintivamente anticipa y expresa la estación del año en la que nos encontramos, guardando estrecha relación con los meridianos de energía de los órganos internos más sensibles a esa época, siempre y cuando no existan bloqueos emocionales o alteraciones energéticas que induzcan a comportamientos patológicos capaces de romper los condicionantes ambientales. (Un esquizofrénico en plena crisis, aun cuando ésta tenga lugar en un tórrido mes de verano, emite gritos interiores e intensos, desgarradores, marcadamente Yang. Esto no significa que para estas personas no exista también una gradación estacional en su conducta, sino que tiene lugar de una forma diferente).

paquetes musculares utilizados en su fonación, aun cuando sea muy diferente la intensidad con que éstos sean requeridos. Un matiz diferenciador, muy sutil en apariencia pero por ello también muy significativo, es el hecho de que la mayoría de los gritos pueden realizarse de pie y sin alterar la curvatura de la columna vertebral.

Hay gritos que parecen brotar del cuello o del tórax, fácilmente asequibles a la mayoría de las personas, pero son muy pocas las que pueden gritar profundamente desde el bajo abdomen. Incluso personas que han pasado por talleres terapéuticos suelen ser incapaces de emitir algo más que un simulacro de grito interior.

El grito interior produce simultáneamente una intensa descarga energética y una estimulación de todos los chakras. Es como un maremoto que rompe fulminantemente con toda tensión y bloqueo, arrastrando sentimientos y emociones más allá de cualquier límite preestablecido. Por eso resulta tan temido como difícil de emitir, rondando muy cercano a él el fantasma del miedo al descontrol y a la locura.

Como ya hemos dicho, los diversos tipos de gritos se diferencian, aparte de la intensidad energética y de las palabras que los estructuran, tanto en la frecuencia como en la longitud de la onda acústica en que se propagan a través del espacio.

El oído del receptor capta en cada uno de ellos una vibración específica, un grafismo energético diferente en función de esa frecuencia y longitud de onda, con el cual configura una clave que pasa al cerebro a través del sistema nervioso, para allí estimular un centro determinado según el mensaje contenido.

Este estímulo provoca una respuesta energética, transmitida también por el sistema nervioso central, que se traducirá en una actitud corporal y emocional concreta.

Quien escucha un grito, CAUSA, recibe un mensaje energético específico que provoca una respuesta, EFECTO, también energéticamente específica, responsable de la acción corporal y emocional posterior, de la conducta.

Por ejemplo, un grito amedrentador, liberador de agresividad y de energía negativa para quien lo emite, provoca en quien lo recibe una acumulación de energía negativa que se traducirá en sudoración, temblor, pelos de punta, miedo. Es decir, se *produce un mecanismo compensador y conservador de la energía*, que, incluso, tiene clara réplica a nivel corporal. La imagen proyectiva y agresora del que grita amedrentadoramente queda compensada por la imagen encogida e introyectiva de quien siente el miedo, de quien se sobrecoge y queda paralizado por ese mensaje.

***“Como quiero asustarte, actúo, grito amedrentadoramente, proyecto mi energía hacia ti. Este mensaje, que a mi me libera energéticamente, a ti te sobrecoge, te frena o te espanta, modifica tu acción y tu conducta en el sentido que yo deseo”.***

Las normas de convivencia social, al catalogar como primitivas y de mal gusto manifestaciones espontáneas como el grito, estereotipar expresiones corporales como el saludo protocolario o la falta de distinción en la mujer cuando giraba la cabeza a los lados para ver algo que le llamaba la atención, ha ido sustituyendo el binomio energético *estímulo-respuesta*, fluido, directo natural, por la ecuación:

*“procesamiento racional del estímulo-emisión de la respuesta normalizada y socialmente aceptada”*

donde se ha roto el equilibrio energético, la proporción en la intensidad causa-efecto.

Se libera, cuantitativamente, menos energía de la que correspondería a la acción que provoca el estímulo, deteriorándose, a la vez la calidad de la comunicación.

De todas formas, hay situaciones que facilitan o interfieren el poder estimulador del grito, al entrar en consonancia o disonancia energética con él. Esto explica el porque nos irrita especialmente que nos griten de una forma estridente cuando estamos nerviosos o agresivos, hiperenergizados. Por el contrario, nos ayudan a relajarnos, succionan o amortiguan en parte nuestra vibración energética de “estrés”, sonidos externos graves, como el del mar y la lluvia, de ritmo lento, o el susurro cantarín del agua de un arroyo. Aparte, por supuesto, de la emisión del tipo de grito que corresponde a la descarga específica de esa energía inhibida que nos genera angustia, depresión, ansiedad o violencia.

## **GRITO, RISA Y LLANTO.**

Son tres formas de comunicación y de descarga energética, muy similares en cuanto se refiere a las posiciones corporales adoptadas para emitir los correspondientes sonidos que las caracterizan. Aún cuando asociados a sentimientos emocionales diferentes—pena, dolor, rabia, revanchismo camuflado de broma e impotencia—, todas ellas poseen como sustrato común una cierta carga agresiva.

Una diferencia cualitativa importante entre ellos, deriva del hecho de ser el grito un sonido que puede emitirse voluntariamente, algo que no sucede con la risa ni con el llanto. De ahí su idoneidad para romper el “stress” y la inhibición agresiva que éste genera, aun cuando no resuelva necesariamente el origen del conflicto que motivó tal situación.

Una persona sana, respetando las lógicas diferencias individuales, ha de poder reír, gritar y llorar libremente cuando la situación catalice esa forma específica de descarga, rompiendo así con la posibilidad de inhibiciones y bloqueos energéticos en el cuello, en la pelvis o en el tórax. Cuando un individuo puede gritar y llorar con cierta facilidad, pero no reír; o llorar y reír, pero no gritar; o gritar y reír, pero no llorar; o únicamente gritar, pero difícilmente llorar y reír; o cualquier combinación posible e incompleta de esas tres formas de expresión, comunicación y descarga energética, dicha persona tiene conflictos en las zonas corporales donde se originan los sonidos silenciados, así como desequilibrios especialmente marcados en las emociones y sentimientos que a ellas se asocian.

La risa resulta ser la expresión acústica más fácilmente contagiosa e involuntaria de las tres; uno de los mecanismos más frecuentes y comunes de liberación de la tensión agresiva, aún cuando también de los menos eficaces.

La risa es un flujo de energía sonora que mana del cuello, de la zona de ubicación de los órganos de fonación. Su salida es directa, ya que basta romper los bloqueos y tensiones en ése área.

En el llanto, el sonido arranca del tórax, de la zona del chakra cardíaco. Su emisión sólo es posible si atraviesa también todo el territorio del chakra laríngeo, si es capaz de romper las tensiones y bloqueos sobre ambos chakras.

En el grito interior el sonido se inicia en el bajo abdomen, en la pelvis. Para emitirlo es necesario que la energía fluya desde esa zona hasta los labios, rompiendo las tensiones y bloqueos que encuentre a su paso a lo largo de los territorios de los chakras uno, dos, tres, cuatro y cinco.

Estas diferencias de eficacia e idoneidad entre la risa, el grito y el llanto, quedan aún más claramente matizadas si analizamos las sensaciones y el estado final en que nos encontramos tras la experiencia vivida durante un rato, circunstancialmente propicio, en cada una de ellas.

### ***La risa***

La risa nos deja cansados, incluso con dolor de estómago si se llega a un intenso grado de descontrol. En ese nivel, la posición agresiva no es la única que adopta el cuerpo, sino que todo él queda involucrado y condicionado por el movimiento que la risa provoca. La agresividad, en lugar de ser proyectada, revierte contra nosotros mismos, de ahí el cansancio, el agotamiento. También nos deja silenciosos, e incluso serios, y no muy comunicativos transcurrido un rato de la experiencia: aún cuando en ocasiones nos quedemos en un nivel de euforia más intenso de lo normal de escasa duración.

### ***El llanto***

El llanto nos deja relajados, serenos, ligeros de cuerpo, pero poco activos. Tras llorar intensamente suele dormirse profundamente. La energía negativa inhibida, se libera en la convulsión del llanto, de manera más o menos eficaz según el tipo e intensidad del mismo.

Es un mecanismo con menos posibilidades de contagio, ya que el móvil suele encontrarse en un sentimiento interior cuya energía se desborda y proyectamos hacia el exterior para no “ahogarnos” en ella. De ahí la expresión popular “anegada, ahogada en llanto”. Al contrario que sucede con la risa, cuya causa aparente se halla en un hecho exterior que aprovechamos para

descargar tensiones emocionales acumuladas y originadas por otras y anteriores causas. Es también muy popular la recomendación:

“si estás triste, con ganas de llorar por tus sufrimientos, vete a un espectáculo jocoso y te reirás de ellos. *Sólo que*, frecuentemente, se termina llorando de tanto reír”.

### ***El grito***

El grito, único de los tres mecanismos que podemos manejar a voluntad. Nos deja relajados pero estimulados. En un estado desde el que lo mismo podemos pasar al reposo profundo que a una actividad que requiera gran atención y gasto energético. El estímulo puede ser tanto exterior (injusticia), como interior (culpabilidad...).

El grito exige que se rompan las contenciones de forma voluntaria, en caso contrario es imposible gritar profundamente.

Es el camino más pleno de liberación energética, ya que la anulación del pensamiento inhibitorio, por falta de oxigenación en el cerebro durante la emisión del grito, facilita la acción de la idea elaborada antes del mismo, al borrarse las fantasías y los miedos.

Aun cuando no debe recurrirse al grito de una forma generalizada ante cualquier situación traumatizante o emocionalmente penosa, sí puede ser utilizado para catalizar el llanto o la risa transformándolas en acción.

Cada actividad posee un sonido característico —la agresión, el saludo, relajarse, concentrarse o hacer el amor—, cuya emisión pone en funcionamiento unos determinados paquetes musculares, una vibración específica en la boca, una carga energética diferenciada, así como unos sentimientos, emociones y mensajes también específicos asociados a ella. La palabra ha desarrollado el proceso racional a costa de perder parte de la fuerza emocional del mensaje, de la intensidad de vibración del paladar que se transmitía a la epífisis en los sonidos más primitivos, deteriorándose en la transmisión la calidad de la energía origen del estímulo de la comunicación o canalizándola inadecuadamente. Un solo sonido instintivo y natural, haciendo el amor, transmite mayor fuerza emotiva, expresa mejor y enriquece mucho más la comunicación entre la pareja que cualquier diálogo racional por dilatado y minucioso que resulte.

No se trata de plantear una disyuntiva entre sonido primitivo (susurro, grito interior) y verbalización, sino de establecer un equilibrio enriquecedor entre ambos medios de comunicación acústica.

La palabra aporta una mayor pluralidad de imagen, de abstracción. El grito la aventaja en la intensidad energética de la descarga y en la comunicación no verbal.

El lenguaje, innegable forma de transmisión energética, será mucho más eficaz si incorpora y desarrolla todas las posibilidades del grito.

Existen matices diferenciadores entre gritos proyectivos e introyectivos, derivados de las condiciones ambientales (estación del año) y del ciclo de la serotonina.