

# VIOLENCIA PSICOLÓGICA:

Las HERIDAS del ALMA

Claves para detectarla en víctimas y verdugos



Ana Martos



Ediciones Corona Borealis

VIOLENCIA PSICOLÓGICA: Las Heridas del alma. Claves para detectarla en  
víctimas y verdugos - Ana Martos

© Ana Martos  
© 2018, Ediciones Corona Borealis  
Pasaje Esperanto, 1  
29007 - Málaga  
Tel. 951 088 874  
[www.coronaborealis.es](http://www.coronaborealis.es)

Maquetación editorial: Georgia Delena  
Diseño de portada: David S.

ISBN: 978-84-949224-4-2  
Depósito Legal: MA 1371-2018

Primera edición: octubre 2018

Distribuidores: <http://www.coronaborealis.es/?url=librerias.php>

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de este libro, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del editor.

Printed in Spain - Impreso en España

# Índice

|   |     |
|---|-----|
| Prefacio .....  | 7   |
| Capítulo 1. En las profundidades de nuestra mente ..... | 9   |
| Capítulo 2. Lo que nos convierte en verdugos .....      | 25  |
| Capítulo 3. Lo que nos convierte en víctimas .....      | 57  |
| Capítulo 4. Violencia, maltrato y acoso .....           | 105 |
| Capítulo 5. Los niños frente al acoso .....             | 155 |
| Capítulo 6. La violencia intrafamiliar .....            | 195 |
| Capítulo 7. La violencia machista .....                 | 245 |
| Bibliografía .....                                      | 273 |



# Prefacio



Parece como si una mano poderosa y malvada agarrotara sin piedad a este mundo nuestro moderno, tecnificado, progresista, solidario, veloz, dinámico e insatisfecho. Parece como si una maldición quisiera barrer de un plumazo todos los logros que hemos conseguido siglo tras siglo y que tan orgullosamente exhibimos ante esos otros mundos que todavía emergen a mitad de camino; esos avances que les mostramos unas veces como señuelo y, otras, para protegernos de sus intentos de acceso.

Desde que obtuvimos la conciencia y fuimos dueños de nuestro destino, hemos crecido físicamente, hemos evolucionado en todos los sentidos, hemos aprendido a conocer nuestra naturaleza, hemos progresado. Sin embargo, la evolución no ha conseguido apartar de nosotros la enorme carga irracional de nuestra naturaleza primitiva. Todos nuestros esfuerzos por autodomesticarnos han ido y siguen yendo encaminados hacia el triunfo de la razón. Y la razón no ha triunfado todavía, porque aún le queda mucho que pelear para vencer en esa lucha sin cuartel que mantenemos contra nuestros impulsos instintivos.

Hemos intentado domeñar la naturaleza, sin éxito. Antes o después, las aguas han vuelto para reclamar su espacio y la tierra ha vuelto a cubrir lo que el ser humano un día descubrió. Hemos intentado domeñar nuestros impulsos instintivos, sin éxito. Antes o después, el odio, la ira, la violencia, resurgen para recuperar su posición

de primer plano. Somos víctimas y verdugos de otros o de nosotros mismos. Entender esto es entender nuestras miserias. Y entenderlas es el primer paso para ponerles remedio.

Porque, en este siglo en que pretendemos saberlo todo, conocerlo todo, llegar a lo más alto, a lo más bajo, a lo más lejano y a lo más intrincado de las estructuras, analizarlo y comprenderlo todo, no hemos sido capaces de conocer lo que subyace a nuestras actitudes, a nuestras emociones, a nuestras decisiones, a nuestros amores y a nuestros odios. Y lo tenemos dentro.

# Capítulo 1

## En las profundidades de nuestra mente



En lo más profundo de nuestra mente civilizada, dormita una bestia salvaje. Es violenta, cruel, irracional; es egoísta, busca su satisfacción sin preocuparse del daño que pueda causar a otros, porque los otros no cuentan. Se alimenta de rencores, se viste de recuerdos, se fortalece con el éxito, se ejercita con la práctica. No podemos librarnos de ella. No podemos dominarla. Pero podemos conocerla y podemos educarla, porque, tal como se aloja allí en lo hondo de nuestro cerebro, la bestia solo entiende y conoce la ley de la selva.

Platón habló de ella y la equiparó a un caballo desbocado, insolente, soberbio y desobediente al mandato del auriga. Freud la llamó “ello”, la instancia psicológica que tiende a conseguir satisfacción por encima de todo y de todos, porque su principio es el principio del placer. Las neurociencias la han llamado amígdala, una estructura cerebral que es el soporte fisiológico de esos impulsos instintivos que conocemos como instintos básicos, porque está implicada en las emociones, sobre todo, en el miedo y sus respuestas.

### Los impulsos básicos

Los impulsos instintivos que residen en las estructuras inferiores del cerebro forman el inconsciente, es decir, lo que no aflora a

nuestra conciencia, como las intuiciones, como todas esas sensaciones que percibimos más o menos vagamente pero que no podemos denominar ni siquiera tener claro lo que significan. Luego, cuando suceden, nos damos cuenta de que ya lo sabíamos, pero lo sabíamos de una manera tan oscura que no fuimos capaces de describirlo. Son percepciones, sensaciones que se quedan en las estructuras inferiores del cerebro y que no llegan a la corteza cerebral, por lo que no podemos someterlas a la razón. Las llamamos intuiciones o premoniciones y nos acercan al comportamiento instintivo de los animales. Otras permanecen ignoradas y aparecen de forma desfigurada a través de mecanismos inconscientes.

En cuanto a nuestras estructuras cerebrales más sofisticadas, alojan dos habilidades con las que no cuenta ningún otro animal: el lenguaje complejo y la conciencia o, lo que es lo mismo, el raciocinio.

La naturaleza no se interesa por nuestra felicidad, nuestra belleza o nuestros éxitos sociales. Lo único que le importa es la supervivencia y la reproducción. Por eso, todas las conductas innatas con las que dota a los seres vivos están encaminadas a salvaguardar su integridad, es decir, a su supervivencia, y a salvaguardar la continuidad de la especie, es decir, a su reproducción.

Y, por eso, los dos importantes instintos básicos que la naturaleza instala en el organismo son inapelables: la agresividad y la sexualidad. Y, también por eso, las estructuras cerebrales más primitivas de nuestro cerebro guardan conductas instintivas programadas para ponernos a salvo y para poner a salvo la continuidad de nuestra especie.

## La conciencia

Hace aproximadamente un millón y medio de años que la parte delantera del cerebro humano, lo que llamamos lóbulos frontales, aumentó considerablemente de tamaño, para alojar nuestro don más valioso, la conciencia.

En los lóbulos frontales, por tanto, es donde radica nuestra diferencia con las demás especies, porque esa zona tan desarrollada en el



ser humano es la única parte de la corteza cerebral que no tiene nada que ver con las conductas innatas y automáticas, sino que se relaciona con tareas exclusivamente humanas, como la reflexión y la toma de conciencia de las emociones, lo que llamamos sentimientos. Los lóbulos frontales y sus estructuras avanzadas son los responsables de esa habilidad para procesar la información afectiva que conocemos como inteligencia emocional, porque son capaces de inhibir o potenciar las respuestas emocionales según el pensamiento lógico.

La corteza prefrontal permite controlar nuestras tendencias agresivas, elegir un comportamiento y ponerlo en práctica. Está conectada con la amígdala, que es la responsable de las conductas de huida y de ataque. Cuando la amígdala y las estructuras que rige intentan una acción violenta, la corteza prefrontal somete el caso a deliberación del control lógico y decide si merece o no la pena actuar de esa forma o buscar una acción intermedia. Es decir, la corteza prefrontal puede inhibir el impulso agresivo de la amígdala.

## Caso

---

No puedo olvidar un caso que alguien, no recuerdo quién, me contó en una ocasión. Un joven soldado había recibido la orden de disparar contra cualquier enemigo que viese desde su puesto defensivo. Nunca disparó. Cuando le preguntaron por qué no había cumplido la orden y había permitido a los enemigos pasar por delante de su puesto, respondió:

—No vi ningún enemigo. Solo vi chicos jóvenes.

---

Un carro tirado por caballos alados

Platón no solamente habló de un caballo soberbio, insolente y desobediente. En su obra *Fedro*, comparó el psiquismo humano (el alma, decía él) con un auriga que conduce con mano firme un carro

tirado por dos caballos alados. El caballo de la derecha es blanco, alto, ágil, sigue la opinión verdadera, no precisa látigo porque se gobierna por una simple orden verbal. El caballo de la izquierda es negro, encorvado, pesado, seguidor de la insolencia y de la soberbia, sordo y a duras penas obedece el látigo.

El caballo blanco representa todo lo positivo que hay en el ser humano, mientras que el caballo negro simboliza nuestras tendencias negativas, los instintos primarios. El auriga que los dirige es el alma racional que debe controlarlos para que el carro pueda elevarse al mundo de las ideas.

Siglos después, Freud habló de tres instancias que se alojan en el psiquismo humano, a las que llamó “yo”, “ello” y “superyó”. Son similares al carro volador de Platón:

- El ello son los impulsos instintivos. En él rige el principio del placer, porque siempre tiende a conseguir satisfacción. Si no la obtiene, se frustra.
- El superyó es el aprendizaje de las normas sociales. En él rige el principio de la autoridad, porque siempre tiende a cumplir las normas. Si no las cumple, se siente culpable.
- El yo es el control lógico de la mente. En él rige el principio de la realidad, porque siempre tiende a separar lo real de lo ficticio. Si no lo logra, sobrevienen trastornos psicológicos.

Ahora ya podemos establecer una alegoría que nos facilite la comprensión del funcionamiento de nuestro cerebro y los porqués ocultos de muchos de nuestros actos y emociones. Esta alegoría nos permitirá dar un nombre al lugar donde residen nuestros impulsos básicos y nuestros instrumentos de control. Es el llamado “cerebro primitivo” o “cerebro emocional”. Lo llamaremos “cerebro irracional” por oposición al cerebro racional.

Situaremos el “ello” freudiano junto al caballo negro de Platón y junto las estructuras de nuestro cerebro irracional.

Situaremos el “yo” freudiano junto al auriga de Platón en los lóbulos frontales, donde reside el control lógico, el cerebro racional.

En cuanto al “superyó” freudiano y al caballo blanco de Platón, son resultado del aprendizaje y, por tanto adquiridos, pues son la norma social que el grupo, ya sea la familia, la escuela o el Estado, obliga a respetar bajo castigo.

En este libro no vamos a hablar de procesos neurológicos, sino de procesos psicológicos. Por tanto y para mejor comprensión, utilizaremos el nombre de cerebro irracional para la base neurológica de los procesos inconscientes y, cerebro racional, para la base de los procesos conscientes.

## El inconsciente y el cerebro irracional

Freud describió a nuestro inconsciente como mágico, atemporal y primitivo. Sus procesos dinámicos no alcanzan la conciencia, es decir, no acceden a la corteza cerebral porque se mantienen en las estructuras inferiores del cerebro.

El inconsciente freudiano tiene una serie de características:

- En él pueden coexistir tendencias y emociones opuestas. Es la base de la ambivalencia afectiva que a veces sentimos hacia una persona, amada y odiada a un mismo tiempo.
- Es atemporal. Los contenidos se mantienen activos en el inconsciente hasta que afloran a la conciencia y se someten al tiempo. Una situación traumática vivida en la niñez puede quedar reprimida en el inconsciente toda la vida y, si llega a salir a la superficie, sale con la misma fuerza emotiva que tuvo en su momento. Es la base de rencores, temores y atracciones incomprensibles que sobreviven al tiempo.
- Es concreto. En él no cabe la abstracción que es una categoría del consciente, como lo es el tiempo. El inconsciente no entiende un concepto abstracto como “la muerte”, sino que ha de referirlo a la muerte de alguien en concreto.
- Es primitivo. Representa las tendencias humanas más elementales y apegadas a la biología. Se expresa de forma total,

en él no caben los grados. La antipatía consciente resulta odio en el inconsciente. Y, para él, odiar significa desear la muerte. Es la base del odio mortal, de la inquina que mueve a matar o de la adoración suprema, sentimientos que no se sustentan en hechos reales ni equitativos.

- Es mágico. Funciona por analogía o por contacto. Para él, las cosas similares o que han estado unidas, tienen las mismas propiedades. Es la base de las supersticiones como el vudú, que supone la posibilidad de herir a una persona hiriendo a un muñeco que guarde parecido con ella (analogía) o que se haya formado con algún objeto de ella, por ejemplo, cabellos (contacto). En el plano consciente, es la base del odio, del fetichismo o de la veneración por un objeto que ha pertenecido a una persona odiada o amada, un fetiche, una reliquia.

El inconsciente freudiano es, pues, ambivalente, atemporal, concreto, primitivo y mágico. Así es también la estructura más primitiva de nuestro cerebro, a la que hemos llamado cerebro irracional:

- El cerebro irracional carece de la capacidad de formar conceptos abstractos y solamente puede formar estereotipos y generalizaciones. Este pensamiento generalista es capaz de generalizar una cualidad a toda una categoría. El cerebro irracional agrupa a los seres humanos en grandes categorías, en función de sus similitudes, raza, lengua, ideología, orientación política o sexual, etc. La opinión que muchas personas tienen de un colectivo determinado depende de una experiencia vivida y generalizada, o bien, aprendida de otros, que les ha sido inculcada como un valor cultural.
- El cerebro irracional es binario. Solamente es capaz de clasificar los hechos, las personas o los objetos de forma binaria. Son buenos o malos, amigos o enemigos, nos gustan o nos disgustan. Frente a esto, nuestro cerebro racional, el más evolucionado, se esfuerza por hacernos comprender que hay grados de amistad, de bondad y de agrado.

Como el cerebro irracional clasifica de esa forma binaria, interpreta que lo que nos agrada es positivo para nuestros objetivos primordiales, es decir, contribuye a nuestra autoconservación o a nuestra reproducción. Pero si algo no nos gusta o alguien no es nuestro amigo, entonces es una amenaza para nuestra autoconservación o nuestra reproducción y hay que destruirlo antes de que nos destruya.

En esta clasificación, junto con el pensamiento generalista, se puede encontrar la base del racismo y de la xenofobia. Si un individuo de un colectivo se porta mal, todos los individuos del mismo colectivo son malos, son enemigos y hay que destruirlos.

El amor y el odio se generan en el cerebro irracional, aunque el cerebro racional también interviene. Pero son ciegos y no se pueden controlar con la lógica. La lógica puede controlar las acciones que se derivan de esos sentimientos, pero no puede eliminarlos. No es posible dejar de amar o dejar de odiar a alguien por un acto de voluntad consciente. El amor y el odio conviven en el cerebro irracional, porque el amor es un vínculo que genera tensiones, que coarta la libertad, que produce dependencia y que, muchas veces, frustra. Las frustraciones del amor engendran el odio que el cerebro racional más evolucionado trata de modular para convertirlo en enfado o en disgusto. Pero, dentro del cerebro irracional, el amor y el odio cohabitan y producen muchas veces sentimientos ambivalentes, porque sus circuitos neurológicos se tocan.

Otra de las características del cerebro irracional es el pensamiento fijado en el presente o en el pasado. Las respuestas de la amígdala son altamente resistentes al cambio. Si ha reaccionado en el pasado con temor ante una situación, seguirá reaccionando siempre de la misma manera ante una situación semejante. Si alguien se lleva un susto al pasar por un lugar determinado, sentirá temor la siguiente vez que pase por el mismo lugar, aunque no existan razones objetivas para ello. Será preciso someter al tiempo y a la lógica la emoción, para que el temor desaparezca, es decir, llevar la reacción al cerebro racional, a la conciencia.

## El asiento neurológico de la empatía

Hemos equiparado el cerebro irracional al ello freudiano. En él no caben sentimientos de empatía hacia los demás ni control de los impulsos agresivos o sexuales. El control y la empatía se sitúan en el cerebro racional, el formado por estructuras más evolucionadas, como el neocórtex; por eso, cuando éste falla, se produce la agresión incontrolada, el homicidio impulsivo o el asesinato masivo.

Cuando falla el control del cerebro racional, desaparece la capacidad para establecer empatía con otras personas, es decir, de ponernos en su lugar y de sentir lo que ellas sienten. La falta de empatía es un distintivo del odio genocida, porque es capaz de deshumanizar a los demás. Es la base del comportamiento de muchos homicidas impulsivos que matan sin compasión ni arrepentimiento.

El cerebro racional parece también desempeñar un papel importante a la hora de desviar la respuesta de ataque de la amígdala hacia el interior. Podría ser, por tanto, responsable de la autodestructividad. La autoagresión se presenta cuando falla el control del cerebro racional, porque en sus estructuras tiene lugar la formación del autoconcepto y de la autoestima. La falta de autoestima conduce a la autodestrucción.

## Los instintos básicos son positivos y necesarios

Personas y animales agredimos para mantener nuestra integridad, no solamente defendiéndonos de los que nos atacan, sino atacando nosotros a los seres que nos han de servir de alimento. La agresividad es el instinto de la defensa y del ataque, absolutamente imprescindible para sobrevivir, pues para eso la ha puesto ahí la naturaleza. La expresión natural de la agresividad es la que podemos observar en los animales en estado salvaje que se atacan cuando es necesario. Se enfrentan cuando no hay más remedio. La agresividad no es, en modo alguno, un impulso negativo ni destructivo, sino positivo y necesario.

## Estudio

---

El impulso agresivo sólo se vuelve destructivo cuando se bloquea o se frustra. Es fácil hacer la prueba. Si un perro urbano va suelto y se encuentra con otro perro asimismo suelto, ambos se huelen, se recelan y, si uno de ellos es más agresivo, puede erizar el pelo y mostrar los dientes al otro. Si el otro es más tímido, se tumba en el suelo y ofrece la garganta en señal de sumisión. Normalmente, el asunto no pasa de ahí. Cada uno interpreta su papel y cumple la regla del código ético. Para comprobar cómo ese impulso agresivo socializado se vuelve destructivo, no hay más que sujetar a uno de los perros. Basta ponerle una cadena o asirle del collar para que se enfurezca hasta el punto de parecer que va a devorar a su oponente. La agresividad, ese instinto básico positivo y natural, se ha convertido en violencia.

---

Lo mismo sucede con el ser humano. La cultura nos enseña a reprimir los instintos, precisamente los más pujantes, que son básicos y proceden de la biología. Reprimir los impulsos instintivos le sirve al ser humano para vivir en sociedad, para adaptarse a las normas sociales y para adecuarse al grupo. Pero, muchas veces, también los convierte en impulsos destructivos, porque no todos los individuos son capaces de aprender a manejarlos y controlarlos, como hemos visto en el caso de los dos perros urbanos.

Los impulsos instintivos no se pueden suprimir. Se pueden controlar, reprimir, desviar o convertir en otra acción aparentemente distinta, pero que viene a significar lo mismo. El impulso agresivo, por ejemplo, que hemos visto convertirse en violencia en el caso de los perros, se puede transformar en pasión por el deporte, por la caza o por la guerra, desviándolo hacia objetos socialmente admitidos por el grupo humano. El impulso sexual se puede transformar en amor.

Los instintos básicos son positivos y necesarios, porque la naturaleza los ha puesto ahí para que el organismo preserve su integridad

y mantenga la continuidad de su especie. La razón no consigue eliminar los instintos, sino refrenarlos o comprimirlos para que no afloren. Hasta que la compresión alcanza el grado necesario y entonces, los instintos reprimidos explotan o empiezan a liberarse escapando por entre las junturas del corsé que el intelecto ha creado para ellos. Un corsé al que el psicólogo alemán Wilhem Reich<sup>1</sup> denominó “coraza caracterológica”.

Los instintos básicos empiezan a ser nocivos cuando se obstaculizan. La expresión natural de los impulsos funciona en la naturaleza sin dañar más de lo necesario ni destruir más de lo imprescindible. Pero nos hemos empeñado en reducirlos por la fuerza de la razón y la razón puede bien poco cuando tiene que luchar contra la naturaleza.

Ahí están los resultados. Agresiones sexuales por parte de quien había decidido libremente reprimir su sexualidad para ofrecerla a un dios que seguramente nunca admitiría semejante actitud antinatural. Destrucción del medio ambiente por parte de quienes pretenden neutralizar la agresividad mediante una educación restrictiva. Violencia física o psicológica por parte de quienes se encuentran en una posición idónea para proteger lo que se supone que aman.

## ¿Huir o atacar?

La respuesta a un estímulo agresivo tiene dos posibles acciones. Una es la huida y la otra, el ataque. Cualquiera de esas dos reacciones es natural y está determinada por el instinto de conservación.

La huida o el ataque ante un estímulo están también determinados por las características del organismo y del estímulo, pero esas últimas no siempre tienen que ser objetivas. Por ejemplo, un ratón puede ser un estímulo neutro, es decir, inocuo, para una persona, y no provocarle respuesta alguna. Sin embargo, ese mismo ratón

---

1 Wilhem Reich, *Análisis del carácter*, Editorial Paidós, Madrid, 1995.



puede producir una reacción intensa de huida en otra persona, que lo perciba como un estímulo sumamente agresivo. En una tercera persona, ese mismo estímulo objetivamente inocuo puede producir una reacción de ataque y ser esa persona quien destruya al objeto que percibe como amenazador.

La respuesta, sea huir o atacar, es resultado del miedo. El miedo es siempre subjetivo e igualmente puede serlo esa respuesta. La primera reacción biológica ante un estímulo que produzca temor es la huida, porque el organismo se prepara automáticamente para ello, con un aporte extra de oxígeno y sangre a los músculos que permiten la huida, es decir, a los músculos de las extremidades.

En la reacción de ataque, por el contrario, la sangre irriga los músculos de los miembros corporales que facilitan la lucha.

Y, si no hay posibilidad de huir ni de atacar, la biología ofrece otra salida: la paralización, la catatonía, la fusión con el entorno para desaparecer de la vista del agresor. Es la estrategia de camaleón que cambia de color y de apariencia para confundirse con el medio.

## La respuesta agresiva

Cada individuo maneja sus instintos básicos según sus características personales. Hay quien consigue expresar la agresividad adecuadamente y la utiliza para defenderse, para agredir a quienes le agreden o para mantener su integridad y la de su familia. Hay también quien expresa su agresividad de forma brutal y despiadada o quien la expresa de forma desplazada. No hay más que comparar entre un adulto que castiga a un niño revoltoso y díscolo, con el que castiga a un niño inocente, solamente porque está furioso y necesita descargar su ira sobre alguien.

Devolver la agresión es una medida sana, siempre y cuando la respuesta sea adecuada cualitativa y cuantitativamente. Agredir a quien nos agrede es la actitud correcta para la naturaleza, porque, cuando alguien nos agrede, ya sea de palabra, de hecho o de gesto, nuestro organismo se dispone a devolver la agresión.

Los impulsos instintivos no son solamente pulsiones psicológicas que inciten a un tipo de acción o que hagan surgir un deseo, sino que ponen en funcionamiento resortes biológicos que desencadenan reacciones químicas en nuestro organismo y lo preparan fisiológicamente para responder.

Así pues, ante un estímulo hostil, la biología pone en marcha sus recursos segregando hormonas que preparen al organismo para la huida o para la pelea, que será la respuesta a ese estímulo. Eso es lo natural y es lo que hacen los animales. Pero el ser humano aprende muchas veces a no devolver la agresión, a reprimir su impulso y a no dar la respuesta que su organismo prepara. Si este tipo de situaciones es frecuente, el organismo se resiente y, de una u otra manera, la acción agresiva se vuelve contra el propio cuerpo.

Entonces se produce la gastritis, la úlcera, el asma, la alergia, los trastornos del sueño, del apetito o de otras funciones biológicas; comienzan los síntomas, unas veces psicológicos y otras fisiológicos. Porque el organismo no entiende de represiones ni de normas grupales ni de sentimientos de culpa. Sólo sabe que ha preparado una respuesta biológica y que esa respuesta no se ha producido. El proceso de convertir la agresividad en síntomas psíquicos o físicos se llama somatización.

Aparte de somatizarla y/o de presentar síntomas de otra índole, la respuesta agresiva puede seguir vigente en el organismo y, antes o después, el individuo necesitará descargar su agresividad. Hay numerosas y muy variadas formas de agredir. Cada persona utiliza un método diferente para expresar su hostilidad, unas veces directamente y, otras, de forma tan sutil que no es fácil percibir la agresión. Pero está ahí. Se puede agredir con una mirada, con una actitud, con un gesto, con una palabra, con una expresión, con una señal, con una conducta.

Hay comportamientos socialmente aceptados para descargar la agresividad, como la guerra, la caza o la asistencia a actos masivos que fomentan las expresiones y actitudes hostiles. El fútbol es uno