



disfrutando
saludableMENTE
aprender

RECOPIACIÓN DE LA REVISTA SALUDABLEMENTE
ENERO 2003 A DICIEMBRE DE 2004

CLAUDIA SARMIENTO

disfrutando
saludableMENTE
aprender

Recopilación de la Revista *saludablemente*
enero 2003 a diciembre 2004

serie recopilaciones

CLAUDIA SARMIENTO

disfrutando
saludableMENTE
aprender

Recopilación de la Revista *saludablemente*
enero 2003 a diciembre 2004

 **ALOM EDITORES**

Primera edición, septiembre 2020, Ciudad de México.

D.R. © 2020, Alom Editores S.A. de C.V.

diseño de colección y portada: Carmen Ramírez H.

corrección de estilo: Claudia Sarmiento

recopilación de artículos: Claudia Sarmiento

Todos los Derechos Reservados.

D.R. © Alom Editores, S.A. de C.V.

José Ma. Velasco No. 72-402

Tels.: 8500-6161, 8500-6767

alom@grupocem.edu.mx

www.grupocem.edu.mx

ISBN EN TRÁMITE

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las Leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamo públicos.

Hecho en la Ciudad de México



El logotipo del Centro Ericksoniano de México es un glifo del Calendario Sagrado Maya o Tzolkin.

Se llama CIMI, el *Enlazador de Mundos* y representa un puente. Es también el glifo del cambio. Queremos enlazar la Ciencia y la Espiritualidad, la Investigación y el Trabajo Clínico, los distintos tipos de Medicinas y técnicas de Sanación, el Conocimiento y el Servicio, La Razón, el Cuerpo y la Emoción, el Afuera y el Adentro, sirviendo de puente entre el pasado, el presente y el futuro de las personas que nos consultan, sirviendo de enlace entre las personas, familias y grupos que llegan a nosotros.

Al adoptar como logo este símbolo sagrado, formalmente nos ofrecemos como canales para realizar, desde nuestro lugar y en la medida que nos corresponda, este enlace, trabajando como un equipo que colabora, participa y crece en conjunto.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	12
--------------------------	-----------

MILTON H. ERICKSON, ALGO DE SU TRABAJO, SU VIDA Y SUS DICHOS

Milton H. Erickson, un poco de su vida

Superando la dislexia.....	15
Su lucha contra la muerte.....	17
Elizabeth Moore Erickson luchando por el amor de su vida	
El arte de la imaginación.	19
Vale la pena vivir.....	22

Milton H. Erickson trabajando

La magia de las palabras.....	26
Hábitos y compulsiones: chupar el dedo	31
La reina de las violetas de Milwaukee.....	32
El caso de Maw.....	35
Rebasado por la belleza.....	40
Asma.....	41
Problemas de pareja: desacuerdo acerca de la compra de una casa.....	44
Problemas de pareja: insatisfacción sexual y deseo de divorciarse.....	45

Milton H. Erickson dice...

la terapia comienza en casa.....	47
la vida es dura, es injusta y existe el dolor.....	48
la terapia es parte de la vida.....	51

hay que contemplar las flores y pasar por alto las malas hierbas.....	55
recuerden siempre sus fallas.....	55
y mi voz irá contigo.....	56
que nuestra Mente Inconsciente es como una Parte Sabia....	57

LAS TEORÍAS SON CREENCIAS Y LENTES PARA VER EL MUNDO

Las teorías son creencias

Las teorías son creencias y lentes para ver el mundo.....	59
Cómo aprendimos a sufrir en la vida y cómo podemos aprender a disfrutar.....	63
El santo y la loca.....	66
Y, ¿cuál nos explica por qué este mundo funciona al revés?..	71
Y yo creo que el tiempo da vueltas y las vuelve a dar.....	75

Las creencias y la ciencia

¿Existen las vidas pasadas?.....	79
----------------------------------	----

Desde nuestros ancestros para ti

Energía del cielo y de la tierra.....	10
---------------------------------------	----

Las teorías son creencias

...y nos tragamos las creencias antes de aprender a criticarlas.....	82
--	----

¿Sabías que...

...el agua está viva y refleja nuestra consciencia y que nuestras oraciones, meditaciones y afirmaciones ayudan a sanar?.....	87
---	----

Aprende sobre lo que te puede ayudar

¿Has escuchado o leído que el agua está viva y responde a nuestras palabras y a nuestras emociones?.....90

Música y arte

La música y el arte sí pueden armonizar al mundo y cambiarlo.....91

Si conoces a...

...alguien que le tema a las adversidades, cuéntale esta historia.....93

Muerte verdadera.98

Sobre los sueños y el soñar.....100

Para tu crecimiento interior

Dándole la bienvenida al amor en tu vida.....101

PARA NIÑOS, SUS PAPÁS Y SUS MAESTROS

Si conoces a...

...un niño que sea tímido, cuéntale este cuento.....104

...un niño que esté en un tratamiento médico, cuéntale este cuento mientras se lo hacen.....108

...un niño que tenga una autoestima baja, cuéntale este cuento.110

...un niño que tenga miedo de separarse de mamá, cuéntale esta historia, y si es mamá quien se la cuenta, todavía mejor..... 116

...un niño que sus padres se hayan divorciado, cuéntale este cuento. 121

Resolviendo

...y sanando las heridas de los niños que han sido lastimados y violentados.....	125
Autismo infantil: consultar temprano.	127
Cómo la psicoterapia ericksoniana ayuda al niño con leucemia	130
El niño con déficit de atención nos pone a pensar en buscar nuevas alternativas de enseñanza.	135
El niño con déficit de atención tiene habilidades y potencialidades que no sospechamos.....	138
Conoce qué es el trastorno por déficit de atención con hiperactividad.....	142
Niños hiperactivos, niños de hoy.....	146

¿Sabías que...

cuando los padres están de acuerdo el niño se desarrolla mejor?.....	148
Si la escuela fuera para los niños.	149
Diez propuestas para educar niños sanos y felices.....	110

SALUD Y EMOCIONES

Medicina y psicoterapia

Emociones.....	153
Tu cuerpo y tu mente, ¿se quieren?.....	156
Cuando el cuerpo se convierte en cárcel de las emociones.	160
Prepararnos para el acontecimiento que es el nacimiento de un niño.	163
La risa.....	167

Vida, cuerpo y mente

La psicoterapia, un proceso de autoconstrucción.	171
Preparación psicológica para el deporte.	175
¿Sabes por qué comes de más?.....	178
¿Qué es el estrés?.....	181
Masaje funcional para manejar el estrés.....	184
Imágenes para curar el estrés y las presiones.	186

Si conoces a...

...una mujer embarazada que pronto vaya a dar a luz, cuéntale esta historia.....	187
...alguien que tenga problemas de acné, cuéntale el cuento de Mariana y el granito.....	189

Las teorías son creencias

Cómo aprendimos a sufrir en la vida y cómo podemos aprender a disfrutar.....	192
---	-----

Resolviendo

Bajando el volumen a la <i>tragediez</i> en la vida.....	195
Las emociones que se atorán en Navidad y Año Nuevo..	198
El cansancio de vivir.....	201
El dolor inútil.....	203

Nuestros consejeros hablan

Síndrome de pánico.....	206
-------------------------	-----

¿Sabías que...

...los ancianos se deprimen?.....	210
...las técnicas ericksonianas facilitan la reducción de ansiedad en adolescentes y mejoran su rendimiento académico?.....	221
...además de abuso físico y sexual existe abuso emocional y que todos estos abusos son sinónimo de violencia?...	214

PAREJA Y SEXUALIDAD

Las teorías son creencias

Cuando queremos que la pareja llene el vacío.....218

Si conoces a...

...alguien que no encuentra el amor y quiere encontrarlo, o no cree en él y tiene el deseo de hacerlo, cuéntale esta historia.....223

Vida, cuerpo y mente

La química del amor El amor sosegado y duradero.....230

Resolviendo

Cuando el amor "se atora".....237

Nuestros consejeros hablan

Los desacuerdos de la pareja.....241

Medicina y psicoterapia

Tu cuerpo y tu mente, ¿se quieren.....244

Sensualidad y sexualidad

El sexo... ¿y qué más?.....248

La mujer, su silencio y el sida.....252

La sexualidad, una fuerza sagrada reprimida.....256

Medicina y psicoterapia

La sexualidad de la mujer mastectomizada.....258

Sensualidad y sexualidad

Los leones.....260

INTRODUCCIÓN

Este trabajo es una recopilación de artículos de diversos autores que fueron publicados en la Revista Saludablemente Disfrutando hace ya algunos años, pero que siguen siendo actuales y valiosos.

El principal propósito fue hacerlo más asequible y abrir un nuevo camino para su lectura, que nos invita a reflexionar sobre: los cambios de los paradigmas, la flexibilidad para cambiarnos los lentes con que vemos nuestra llamada “realidad”, reconocer y digerir nuestras emociones y, aprender o reaprender a vivir la vida como naturalmente es, tendiendo al crecimiento y al bienestar.

La vida es completa y tiene de todo y, aun los momentos penosos, nos deparan aprendizajes y oportunidades que, si los sabemos ver, se convierten en recursos.

Te invitamos a recorrer estos textos en los que encontrarás:

- Artículos sobre Milton H. Erickson, su vida, su trabajo, la magia de sus palabras.
- Diversas propuestas que se derivan de los cambios de paradigmas.
- Cuentos para niños, sus papás y sus maestros, así como temas sobre niños.

- Cómo vivimos las emociones y su influencia en nuestra salud y nuestras vidas.
- Diferentes perspectivas sobre las relaciones de pareja y la sexualidad.

Presentamos los artículos agrupados por temas. Encontrarás repetidos algunos de los artículos, debido a su pertenencia a los capítulos en cuestión.

La música de la vida puede tener tantos ritmos como decidas. Disfruta afinando, componiendo, dirigiendo y digiriendo, ritmando, ensayando, danzando, armonizando... con los acordes de esta recopilación.

Claudia Sarmiento

Ciudad de México, 25 julio 2020



MILTON H. ERICKSON,
ALGO DE SU TRABAJO,
SU VIDA Y SUS DICHOS

MILTON H. ERICKSON, UN POCO DE SU VIDA

Superando la dislexia

Este gran psiquiatra estadounidense que es considerado uno de los padres de la hipnosis moderna, así como fuente de las terapias breves, de las terapias sistémicas, de la programación neurolingüística, de las terapias enfocadas a las soluciones y de las psicoterapias ericksonianas desarrolladas por sus alumnos, cuando era niño, tuvo muchas dificultades para aprender a leer.

En realidad, tuvo muchas dificultades en su infancia: era daltónico, tenía dislexia y sordera tonal. Sus compañeritos de clase lo miraban como diferente y desesperaba a su maestra que, ni llevándole la mano, lograba hacer que dibujara correctamente la “m” y el “3”. El pequeño Milton no podía entender que “m” y “3” eran dos cosas diferentes.

De pronto un día, en un Rayo de Luz, pudo ver la “m” parada sobre sus patas como un caballo con la cabeza inclinada para comer y el “3” apoyado sobre el costado con las patas hacia fuera. El Rayo de Luz era tan fuerte y brillante que lo encandilaba y sólo podía distinguir la “m” y el “3” en medio de esa explosión de luz. Todo lo demás estaba oscuro.

A partir de ese momento no volvió a confundir los dos signos. Había vivido un estado amplificado de consciencia y quedó convencido de que así se aprenden las cosas.

Esta experiencia, a los 6 años de edad, constituyó una de las bases de su trabajo.

Años después, estaba cursando el segundo año de secundaria, leyendo el diccionario columna por columna para encontrar las

palabras deseadas, cuando volvió a aparecer el Rayo de Luz y “le mostró” que podía buscar las palabras por orden alfabético y así encontrarlas rápidamente.

No sabemos cuántas veces más reapareció el Rayo de Luz en su vida llevándolo, tal vez, a integrar ideas e intervenciones geniales.

Mtra. Iris Corzo y Dra. Teresa Robles

Revista Saludablemente Disfrutando, número 2

Su lucha contra la muerte

Este hombre, psiquiatra, inspirador de muchas escuelas de psicoterapia, que nació con el siglo XX y murió en 1980, tuvo una vida llena de dificultades físicas. Pasó sus últimos 13 años en una silla de ruedas, siempre enseñando, dando terapia, junto a su mujer y sus hijos, disfrutando hasta los pequeños detalles que la vida le ofrecía en cada momento.

Tanto los problemas físicos como el disfrutar los pequeños detalles, comenzaron tal vez cuando, a los 17 años, a punto de entrar a estudiar medicina, tuvo su primer ataque de polio.

Quedó completamente paralizado, sin poder mover más que los ojos, con una inflamación que le produjo parálisis sensorial.

Una tarde estaba en su cama y escuchó a los médicos, que hablaban con sus padres en el cuarto de junto, decirles que él no pasaría la noche. En ese momento sintió odio contra los médicos que hacían sufrir a su madre y maldijo el tener que morir. Tal vez internamente decidió vivir.

Pidió que colocaran el espejo del tocador de modo que pudiera mirar el atardecer reflejado en él. No sabemos lo que sucedió, pero el joven Milton estaba vivo a la mañana siguiente, aunque permaneció inconsciente durante tres días. Y no sólo vivió 64 años más, sino que se recuperó asombrosamente, como veremos en otra ocasión.

No sabemos lo que ocurrió esa tarde y esa noche, pero es curioso que tenga que ver con un espejo y con el atardecer, al que los curanderos mexicanos llaman “la raja entre los mundos”, entre el mundo de los vivos y el mundo de los muertos. Los espejos son también, en muchas culturas antiguas, la puerta

entre el mundo de los vivos y el de los muertos, por esa razón en la tradición judía se cubren los espejos cuando se está velando a un muerto.

Fritjof Capra nos describe en su obra *El punto crucial*, una vivencia mística que tuvo fundiéndose con el atardecer y cómo, a partir de ahí, cambiaron su vida y su manera de ver el mundo.

No sabemos qué pasó con el joven Erickson durante esa noche, durante ese atardecer y mientras estuvo tres días desconectado de esta realidad. Don Juan nos diría que fue al mundo de los muertos y regresó a la vida, o que voló al sol y tomó de él la fuerza para sanar.

Lo que sí sabemos es que no fue una experiencia común porque él relata que un árbol, una roca y una barda le estorbaban para ver al sol, pero cuando despertó no recordaba haberlas visto. Estuvo en un estado amplificado de conciencia, que más tarde él llamaría “trance hipnótico” y según la física cuántica, en esos estados podemos salir de nuestra realidad y contactar universos paralelos.

Esta no fue la única vez que Milton luchó contra la muerte y vivió, pero la segunda estaba apoyado por su compañera de toda la vida, Elizabeth Moore Erickson. Ya hablaremos de eso en otra ocasión.

Dra. Teresa Robles

Revista Saludablemente Disfrutando, número 3

Elizabeth Moore Erickson luchando por el amor de su vida

En 1948, Milton H. Erickson enfermó gravemente, estuvo hospitalizado en Ann Arbor y su familia esperaba lo peor ya que los pronósticos de los médicos eran sombríos, pero él seguía luchando por su vida. En esa época, Elizabeth Moore Erickson tenía cerca de 33 años y el doctor Erickson 47. Tenían seis hijos: Bert de dieciocho años, Lance de diecisiete, Carol de catorce, Betty Alice de diez, Alan de ocho y Robert de cuatro.

Doña Elizabeth había vivido toda su vida en el área de Detroit, pero el doctor Erickson tuvo que dejar el hospital donde había trabajado tantos años ocupando puestos importantes para mudarse a Arizona. Como los médicos le habían aconsejado que para poder sanarse tomara un descanso durante el verano y probara si el clima del suroeste pudiera caerle mejor escogieron Phoenix, donde conocían al superintendente médico dentro del Arizona State Mental Hospital, el centro psiquiátrico público de ese estado.

Esta enfermedad y la mudanza a Phoenix fueron para ambos una gran crisis a la mitad del camino de su vida. En estas circunstancias críticas y con seis hijos, el porvenir era desconocido. El mayor reto que la señora Erickson enfrentó fue la seria y devastadora enfermedad de su esposo, así como la enorme presión de tener que hacer el cambio radical en su vida, atravesando el país, llegando prácticamente a otra cultura, otra manera de vivir, a otro clima, dejando atrás la seguridad del trabajo, dejando atrás un paisaje familiar, conocido, donde su madre estaba muriendo.

En medio de estas preocupaciones, ella sola hizo todo lo necesario, moviendo cielo y tierra, para que su familia pudiera mudarse. Dejó en el hospital, en Michigan, a su esposo gravemente enfermo mientras arregló que dos médicos residentes lo llevaran a Phoenix, un viaje de casi tres mil kilómetros, por tren. Entre tanto, manejó sola durante una semana completa a través del país, con los cuatro niños pequeños, soportando el calor de verano, ya que no existía el aire acondicionado, recorriendo alrededor de 2,600 kilómetros, deteniéndose en moteles a lo largo del camino. Incluso después de llegar a Phoenix y dejar a los niños y a su esposo en el departamento que habían asignado al doctor Erickson dentro de los terrenos del Arizona State Mental Hospital, continuó resolviendo sola una serie de asuntos.

Doña Elizabeth nos comenta sobre este pasaje de su vida: “Milton estaba muy enfermo en ese tiempo. Arreglé todo para que viajara a Arizona por tren. Dos jóvenes médicos residentes del hospital lo cuidaron en el viaje. Fue un tiempo difícil para nosotros, en que estuvimos muy ocupados. Me tomó una semana manejar a través del país descansando en los moteles que encontrábamos en el camino. Fue una verdadera hazaña manejar toda esa distancia con cuatro niños, en el verano, pero lo logramos y cuando llegamos, Milton ya estaba mucho mejor. Volé de regreso a Michigan donde permanecí una semana, contraté una pequeña compañía de mudanzas, empaqué todos nuestros muebles y pertenencias y los envié por tren. Tristemente, esa semana fue también la última semana de vida de mi madre. Mi padre la había cuidado durante dos o tres años, mientras estuvo enferma. Murió en su casa, postrada en cama, de cáncer de

mama. La acompañé en su lecho de muerte y asistí a su funeral. Estoy agradecida de haber podido verla otra vez.”

Elizabeth Moore Erickson estaba diciendo adiós al pasado. Estaba viviendo intensamente en el presente y mirando hacia delante, con esperanza, hacia el futuro. ¡Luchando, verdaderamente, con uñas y dientes para tener ese futuro con su pareja, el amor de su vida!

Mtra. Marilia Baker

Revista Saludablemente Disfrutando, número 6

El arte de la imaginación

La hipnosis no es un procedimiento místico, sino más bien una utilización sistemática de aprendizajes vivenciales, es decir, de todos los aprendizajes adquiridos a través del proceso de la vida misma.

Milton H. Erickson

¿Sabías que el doctor Erickson tenía una capacidad incansable y una imaginación infinita para generar maneras diferentes de utilizar cualquier cosa en el mundo para construir situaciones positivas? Esta creatividad también se mostraba en la forma como él se relacionaba con los niños.

Erickson creía que la imaginación debería jugar un papel importante en el contacto y la comunicación con los niños pequeños, por lo que veía con agrado que la mayoría de los niños creyeran en Santa Claus, en las hadas, animales que hablan y cosas por el estilo. Él sabía que, aunque los niños creen todo esto a un nivel de comprensión, reconocen, a otro nivel, que estas fantasías son únicamente parte de su niñez.

Él agregó a este mundo de fantasía otro personaje: la rana Pancita Blanca (*White Tummy*). Sus hijos más pequeños adoraban las historias de Pancita Blanca que Erickson siempre podía inventar, sin esfuerzo, para dar soluciones positivas a problemas o desafíos que sus niños enfrentaban.

Algunos de ellos las incorporaron al repertorio de cuentos que narraron, mucho más tarde, a sus propios hijos.

Al doctor Erickson también le gustaba leer historietas. Sus favoritas eran La Pequeña Lulú, Pogo y el Pato Donald, entre las infantiles, así como el Capitán Maravilla, Superman y el favorito de su hijito Allan: el Hombre de Plástico. Ambos discutían, muy en serio, las formas en que el Hombre de Plástico podría ensanchar y manipular su cuerpo.

Erickson además amaba la magia. Le gustaba la ilusión de un buen truco mágico. Le encantaba imaginarse lo que el mago había hecho y cómo había distraído al público. Tenía varios trucos ilusionistas que hacía con cuerdas y magnetos. Se los enseñó a algunos de sus hijos, pero primero disfrutaba él sorprendiendo a los demás con sus poderes mágicos.

Uno de sus estudiantes había sido un mago profesional. Erickson le pidió que hiciera trucos mágicos para los niños, a veces explicándoles cómo los hacía mientras los realizaba. Para los niños era una poderosa demostración sobre cómo la distracción afecta la percepción.

Él y su estudiante mantenían largas discusiones a propósito de las sugerencias subliminales que la gente emitía cuando sus “mentes estaban siendo leídas”, así como la importancia de las técnicas para desviar la atención de situaciones difíciles o dolorosas.

Todo esto eran formas de enseñanza para la vida y sus desafíos. Milton H. Erickson y su esposa Elizabeth, además de fomentar la individualidad a través de historietas y cuentos, siempre comunicaban valores a sus ocho hijos: la consideración para con los otros, el apreciar las diferencias entre las personas, el compartir sus prendas y talentos y, más que cualquier otra

cosa, que todas nuestras experiencias en la vida siempre son **oportunidades para crecer.**

Mtra. Marilia Baker

Revista Saludablemente Disfrutando, número 5

Vale la pena vivir

¿Sabías que la polio que sufrió en su adolescencia y sus complicaciones lo fueron incapacitando a lo largo de su vida? Pasó sus últimos diez años en una silla de ruedas. En esa época, contaba que amanecía con dolores tan fuertes que quería morir, pero pasaba la mañana trabajando con autohipnosis para controlarlos y, decía, en la tarde cuando atendía a uno o dos pacientes o impartía su seminario, se repetía que había valido la pena vivir.

Tenía la mano y el brazo derecho prácticamente inmovilizados y tenía que levantarlos con la mano izquierda para apoyarlos y escribir y, aun así, contestaba toda su correspondencia disfrutando estar en comunicación con sus amigos.

Estaba seguro de que valía la pena vivir, aunque la vida fuera dura, injusta y, para él, llena de dolor. Y pensaba que la capacidad para evitar el sufrimiento o trascenderlo y disfrutar lo que tenemos, está en nuestra mente, deriva de nuestra sabiduría, de nuestra manera de enfrentar la vida.

Dra. Teresa Robles

Revista Saludablemente Disfrutando, número 4

MILTON H. ERICKSON TRABAJANDO

La magia de las palabras

Milton H. Erickson aprendió, muy temprano en su vida, la importancia de las *palabras*, y cómo las *palabras* pueden influir en el resultado de una situación, de un impasse, en la vida de alguien. Se dice que Erickson pasó demasiado tiempo leyendo y estudiando el diccionario, tanto, que recibió el sobrenombre de: “Señor Diccionario”. Él conoció el *poder de las palabras*. Y probablemente conoció también, como el mismo Sigmund Freud, el padre del psicoanálisis —que fue tan astutamente consciente de ese poder—, cómo las antiguas civilizaciones a través del tiempo le atribuían poderes mágicos a quienes podían usar palabras para curar¹. En esencia, a través de la hábil y cuidadosa aplicación de las “palabras correctas” por el curador: el médico, el terapeuta, los individuos, pueden cambiar su visión de la vida y, muchas veces, su misma vida. Las “palabras correctas” aquí significan también las frases “correctas” o apropiadas, las oraciones “correctas” o apropiadas, las historias “correctas” o usuales. Erickson fue también un astuto observador de las personas, de las interacciones entre las personas y cómo las experiencias diarias, como son las *vivencias* del momento-para

¹ “Las palabras fueron originalmente mágicas y en este día las palabras han retenido mucho de su poder ancestral. A través de las palabras una persona puede hacer a otra felizmente feliz o conducirla a la desesperación... Las palabras provocan afectos y son, en general, los significados de mutua influencia entre los hombres”. Citado por Steve de Schazer en su libro: *Words were originally magic*. (1994) W.W. Norton: New York.

el-momento-al-momento, influían en su visión de la vida y sus intervenciones terapéuticas.

¿Sabías, sólo como una mera ilustración, que la palabra “glamour”² viene de la voz inglesa *gramarye* (por magia) que data de la Inglaterra medieval y que deriva del vocablo original “grammar” (gramática)? La mujer que podía leer y escribir, además de hablar bien —lo que era un fenómeno inusual en esa época— era capaz de utilizar la correcta “gramática” para encantar a la gente, de ser mágica y, por consiguiente, era una “chica gramática” (“grammar girl”). Con el paso del tiempo, como les sucede a las palabras, “grammar” se convirtió en “glammar”, y después en “glamour”, o sea, *hechicera*, aquélla que tiene poderes mágicos porque sabe hablar bien. Lo mismo pasa con tantas y tantas palabras que, como dijo Freud, “tenían poderes mágicos”.

Erickson nos contó la historia de una experiencia, de lo más inusual, de cuando él tenía diez años, de la cual dijo: “...fue la que más me influenció para formar mi pensamiento en la psicoterapia”³. En ese tiempo, 1911, Erickson y su familia vivían y trabajaban en una granja cerca de Lowell, Wisconsin. Aun cuando las personas en las granjas y pueblos cercanos eran buenas, asiduas e industriosas, no veían con buenos ojos a las personas que querían tener una educación superior o ir a la universidad. El joven Milton estaba planeando ir a la escuela preparatoria para convertirse en médico.

² Voz inglesa que significa encanto mágico e irresistible (*N. de la T.*).

³ Como lo escribe David Gordon y Maribeth Meyers-Anderson en: *Phoenix. Therapeutic patterns of Milton H. Erickson*. (1981) Meta Publications: Capitola, California.

De cualquier manera, en ese memorable día que fue enviado al pueblo a hacer algunas diligencias para su padre, sus compañeros de escuela corrieron hacia él, ojos y bocas abiertos de par en par, con la noticia: “¡Joe ha regresado!, ¡Joe ha regresado!” El joven muchacho jamás había escuchado acerca de Joe, pero pronto aprendió su historia completa: Joe había sido, desde pequeño, un niño problemático y cruel, con muy mal comportamiento hacia las personas y crueldad con los animales. Fue enviado a la Corte, por sus padres, y después a la Escuela Reformatoria cuando tenía doce años. Era *incorregible*. Desde entonces, su comportamiento fue de mal en peor, con muchos episodios en prisión. Erickson describe en un instante detalles de la trayectoria criminal de Joe: había llegado a ser, sin duda, un criminal empedernido, con muchos robos, actos de vandalismo y cosas semejantes. Después de cumplir *cada día señalado* de su última sentencia en prisión (lo que significa que él nunca tuvo reducción de condena por buen comportamiento), regresó a su pueblo natal. Y aunque había intentado trabajar y ganarse la confianza de los aldeanos, ya desde tiempo atrás la había perdido a causa de su comportamiento. Había cometido muchos robos.

El *punto decisivo* en la vida de Joe sucede al momento en que ve a Susie, la voluntariosa y confiada hija de un poderoso granjero local. Él la ve a cierta distancia: es conmovido por su aplomo. Se aproxima a ella, le cierra el paso, “la ve de arriba abajo muy detenidamente, tranquilamente”, nos contó el doctor Erickson. Joe le pregunta a Susie: “¿Puedo llevarte al baile el próximo viernes?” También Susie lo ve desafiantemente, con seguridad, asiéndolo (ella era una seguidora de los bailes semanales del pueblo, muy popular, “sumamente solicitada”).

Susie responde, con dominio de sí misma: “Puedes, si eres un caballero”. A la mañana siguiente, relata Erickson, los comerciantes locales estaban agradablemente sorprendidos de ver que sus mercancías robadas regresaron...

Puedes, si eres un caballero. Esas fueron las únicas palabras que Susie pronunció. Erickson sigue contándonos de la significativa transformación de Joe después de ese encuentro. Sí, él regresó los bienes robados, empezó a trabajar duro y se portó bien para ganarse la confianza de los aldeanos. *Puedes...* Sí, tú puedes. Tú puedes cambiar *si* tú lo deseas. Sólo depende de ti, porque la motivación —así como todas las respuestas— viene de dentro. Joe se volvió tan interesado, tan cuidadoso en ser un *caballero* que no sólo empezó a ir a los bailes con Susie, sino que también iba a la iglesia con ella. Él le pidió trabajo a su padre, el poderoso granjero. Llegó a ser el mejor trabajador. A su debido tiempo, él y Susie se casaron.

Cuando el joven Milton decidió ir a la escuela secundaria, Joe, ahora un miembro cabal de la comunidad, afanosamente lo animó. Más tarde, fue uno de los pocos que lo apoyaron en su resolución de asistir a la Escuela de Medicina. Erickson siguió la carrera de Joe como un pilar de la comunidad, un ciudadano respetable y un esposo ejemplar. Aun cuando él y Susie nunca tuvieron hijos, Joe guio a personas jóvenes en el pueblo y hasta fue a su antigua Escuela Reformatoria a reclutar mano de obra remunerada para su granja. Joe llegó a ser, sin duda, el “mejor contratista que la comunidad haya visto”. *Puedes, si eres un caballero...*

Erickson define a la hipnosis como: “...no es parte de un procedimiento místico, sino más bien una utilización sistemática

de aprendizajes experimentales —esto es, los extensos conocimientos adquiridos a través de los procesos de la vida misma”. Todos nosotros podemos aprender a utilizar nuestras experiencias diarias para decir las palabras apropiadas en el momento apropiado. Esto es verdad, el psicoterapeuta se somete a un entrenamiento especializado para aplicar completamente un simple, pero profundo conocimiento: *las palabras son mágicas y pueden influir en el comportamiento*. Erickson fue un gran observador. Esta experiencia de cuando era niño lo marcó de por vida.

Querido lector, lectora: 1) Si eres un hipnoterapeuta o cualquier profesional de salud, sé el mejor que puedas. Aprende tus palabras, decodifica su significado original, ve al diccionario. Aplica tus habilidades y conocimiento con la completa atención de lo que estás diciendo (o, no diciendo). 2) Si eres un maestro, maestra, por favor haz lo mismo. ¡Recuerda cuán tiernos son los niños y cuánto confían en ti! Déjales siempre saber: “¡Sí, tú puedes!, ¡sí, tú puedes!” 3) Si eres un padre, una madre, por favor, estate muy atento, atenta, de las sugerencias negativas que puedes estar dando a tus hijos. Recuerda qué importantes son tus palabras. ¡Ellas seguirán a tu hijo o hija toda su vida!

Mtra. Marilia Baker

Revista Saludablemente Disfrutando, número 2

Hábitos y compulsiones: chupar el dedo

Una chica de 16 años se chupaba el dedo. Sus padres, la congregación de la iglesia, sus maestros y compañeros de escuela se irritaban con ella. La psicóloga de la escuela tuvo que decirle que eso era una conducta agresiva. Los padres recurrieron al doctor Erickson y le solicitaron que la terapia fuera de orientación religiosa. Él aceptó y les dijo que deberían de prometerle que por ninguna razón la amonestarían por chuparse el dedo durante un mes.

Cuando la joven llegó al consultorio de Erickson, este despidió a los padres. Entonces le dijo que no le gustaba el camino que sus padres le habían ordenado seguir para curar su hábito de chupar el dedo. “Este es tu dedo y tu boca, ¿por qué demonios no lo puedes succionar si tú lo deseas?” Ante este comentario Erickson se sorprendió de que, si chuparse el dedo era supuestamente agresivo, ¿por qué ella no era agresiva realmente? Así que le pidió que cada noche se chupara el dedo ruidosamente por media hora mientras el padre leía el periódico y que hiciera lo mismo mientras la madre se quedaba cosiendo. También que cuando fuera a la escuela escogiera al maestro y al estudiante a quien le disgustara su hábito y se chupara el dedo cada vez que la miraran.

Después de la sesión, la chica solamente se chupaba el dedo siguiendo sus instrucciones, pero pasado un tiempo se aburrió de esta rutina y dejó de chuparse el dedo completamente. Un año después, Erickson encontró a la joven en un contexto social. Ella le dijo: “Yo no sé si me gustes o no, pero te lo agradezco”.

Las técnicas que utilizó el doctor Erickson fueron: prescripción del síntoma, síntomas catalogados y observación.

Este caso fue seleccionado y traducido al español por la **Psic. Diana Alicia Ruiz Torres**. Tomado de O'Hanlon, William Hudson y Hexum, Angela L. *An uncommon casebook, the complete clinical work of Milton H. Erickson M.D.*, W.W. Norton & Company, New York, 1990, p. 2.

Revista Saludablemente Disfrutando, número 7

La reina de las violetas de Milwaukee

Las personas deprimidas tienden a aislarse, por lo que hay que tratar de ampliar el círculo de sus relaciones.

Milton H. Erickson trabajó con una mujer mayor, deprimida desde hacía nueve meses y cuya única comunicación con el exterior era acudir a la iglesia. Era tía de uno de sus clientes, quien le pidió que la visitara en su casa. En la visita, Erickson realizó un recorrido por la casa y la observó oscura y solitaria. En uno de los cuartos vio tres violetas de diferentes colores. Él sabía que las violetas requieren mucho cuidado y le dijo a la mujer que iba a darle algunas órdenes médicas:

Tendría que salir y comprar todas las violetas que encontrara, sacar hojitas de algunas de ellas y cultivarlas hasta que fueran plantas adultas. Cada vez que en su congregación hubiera un bautizo, enfermedad o muerte llevaría una violeta.

La mujer hizo la tarea y al poco tiempo ya tenía doscientas macetas de violetas en su casa. Regalando violetas hizo muchos amigos. A su muerte fue recordada como “la reina de las violetas de Milwaukee”, cuya amabilidad y amistad sería extrañada por muchas personas.

La estrategia de Erickson consistió en una tarea que tuvo como objetivo: ampliar el círculo de relaciones de la mujer con muchas personas, en espacios diferentes a la iglesia.

La intervención fue una sesión única y los resultados muy exitosos. La mujer salió del estado depresivo y fue más allá, al grado de trascender como alguien importante dentro de su comunidad.

En Navidad o en cualquier momento, regala y comparte lo que tienes sin esperar recibir... y verás lo que la vida te trae.

Este caso fue seleccionado y traducido al español por la **Psic. Ma. Isabel León Toledo**. Tomado de O'Hanlon, William Hudson y Hexum, Angela L. *An uncommon casebook, the complete clinical work of Milton H. Erickson M.D.*, W.W. Norton & Company, New York, 1990, pp. 164-165.

Revista Saludablemente Disfrutando, número 5

El caso de Maw

Cuando Milton H. Erickson estaba empezando su carrera como psiquiatra le pidieron que viera a una mujer de 70 años a la que llamaban “Maw”. Había nacido en 1860 y sus padres no creían que las mujeres debieran estudiar. A los 14 años se casó con un muchacho de 16 y durante los seis años siguientes estuvo ocupada con el trabajo de la granja y sus embarazos. Maw resintió mucho su falta de estudio y quería aprender a leer y a escribir.

A los veinte años se le ocurrió la idea de ofrecer alojamiento y apoyo a la maestra de escuela del pueblo. Le ofreció un precio muy bajo a cambio de que le enseñara a leer y a escribir. Durante los siguientes cincuenta años muchas maestras llegaron a su casa y se fueron. Todas trataron de enseñar a Maw y, finalmente, decidieron que no podían.

Maw era inteligente, pero cuando estaban enseñándole a leer se ponía como una niña asustada. Se quedaba con la mente en blanco. Las maestras dijeron a Erickson: “Hagas lo que hagas o digas lo que digas, simplemente se sienta ahí, con esos ojos turbados, preocupados, como si tratara de entender lo que le dices y que le estuvieras diciendo algo sin sentido”. A pesar de cincuenta años de fracaso, Maw no se daba por vencida. Seguía decidida a aprender a leer y a escribir.

Erickson decidió que podía ayudar a Maw y prometió que estaría leyendo y escribiendo en tres semanas, pero sin que tuviera que enseñarle nada que ella no supiera ya y hubiera sabido desde hacía mucho tiempo. La primera tarea que le dio fue agarrar el lápiz. Erickson le dijo: “No escribas... sólo agarra el

lápiz, así como lo has hecho durante mucho tiempo, deténlo en tu mano... todos los bebés pueden agarrar un lápiz en esa forma". Después le dijo: "Ahora haz una marca en este papel, así como hace cualquier bebé que no sabe escribir... Eso es algo que nunca tuviste que aprender". Tras un poco de práctica con papel y lápiz, la mandó a su casa a practicar, a hacer más rayitas o marcas diciéndole: "Tú no tienes que creer que esto es escribir".

Al día siguiente hizo que hiciera más "marcas". Usando los términos y las imágenes que le eran familiares, poco a poco fue llevándola muy cuidadosamente a formar todas las letras del alfabeto que después fueron acomodadas una junto a otra para formar pequeñas palabras. Maw estaba entusiasmada y feliz de que Erickson comparara sus trazos a un libro de lectura infantil. Él comentó que los trazos en el libro parecían casi tan interesantes como sus construcciones.

Los días siguientes Maw aprendió a "construir letras", a "construir palabras" y a "nombrarlas". Erickson nunca le pidió que tratara de escribir o de leer. Cuando ya estaba lista, hizo que construyera algunas palabras tomadas del diccionario. Ella pensó que las palabras habían sido tomadas al azar y se sorprendió cuando Erickson le pidió que las "nombrara". Las palabras eran "Órale mamá, manos a la obra". Y Maw exclamó: "Pero cómo, eso es justo lo que papá siempre decía, es simplemente como hablar".

Después de tres semanas de clases con Erickson, Maw continuó pasando cada ratito libre que tenía con el diccionario y el *Readers Digest*. Se volvió una lectora asidua y escribía frecuentemente cartas a sus hijos y a sus nietos. Vivió diez años más antes de morir de una hemorragia cerebral.

Los sucesos de esta historia parecen casi mágicos, pero no lo son. Cuando Maw era muy chiquita le hicieron creer que nunca aprendería a leer o a escribir. Sus padres deben de haber hecho lo que pensaban que era mejor para ella en esa época, pero no fueron capaces de reconocer el peligro de imponer patrones del pasado a las posibilidades del mañana. Realmente no les correspondía imponerle a ella cómo debía ser su vida después de que saliera de casa. Maw quería leer y escribir, pero le habían dicho que *nunca* lo haría. Como la identidad del niño aún no está formada, afirmaciones drásticas como éstas pueden, o bien limitar, o bien expandir las opciones que la persona tendrá a mano durante su vida adulta. A pesar de todos los esfuerzos que hacía, Maw continuaba bloqueada porque tenía la identidad de una persona que nunca aprendería a leer ni a escribir. Todo lo que Erickson tuvo que hacer fue imaginarse cómo podía darle la vuelta al bloqueo. Por esto no la enseñó a “leer” o a “escribir”. La enseñó a construir “palabras” y a “nombrarlas”.

Podemos explicar de muchas maneras diferentes cómo Erickson logró en sólo tres semanas lo que nadie había logrado durante cincuenta años. El punto más importante fue su deseo de creer en Maw. Aunque ella no había tenido una educación formal como niña y, en cambio, como adulto tenía muchos años de fracasos tratando de aprender, Erickson la miró como a alguien que tenía experiencias valiosas y aprendizajes de toda su historia de vida. Para enseñarle a leer y a escribir usó pequeños pasos, acciones que eran familiares para ella.

Así es como todos los maestros deberían de trabajar con sus alumnos. Las personas aprenden mejor cuando parten de algo que les es familiar y posteriormente utilizan eso para construir

ideas más complejas. Después de toda una vida de analfabetismo, Erickson escogió una frase que era familiar para Maw, una frase que había oído día tras día. ¿Y cómo logró finalmente Erickson que Maw superara su bloqueo para leer y escribir? Dándole simplemente la oportunidad de triunfar. Le permitió triunfar agarrando el lápiz. Después le permitió triunfar haciendo una marca en una página y así continuó. Cuando educamos hijos, enseñamos a nuestros alumnos, o trabajamos con adultos, muchas veces el problema es que estamos tan enfocados en lograr el objetivo final que ponemos muy poca atención en reconocer los logros chiquitos, parciales. Y cuando un número grande de logros pequeños, continuos, se van acumulando y se suman a la fuerza de la persona que sigue y no se rinde, casi cualquier cosa puede pasar.

Dr. Dan Short

Revista Saludablemente Disfrutando, número 3

Rebasado por la belleza

Uno de los estudiantes de Medicina vino a ver a Erickson con un problema urgente. Se había casado con una muchacha muy muy bonita y no había podido tener una erección para consumir el matrimonio. Durante dos semanas intentó hacer el amor con ella sin ningún éxito. En cambio, él había sido muy activo sexualmente antes del matrimonio. Después de dos semanas de una luna de miel terrible regresaron y su mujer consultó un abogado para anular el matrimonio. Llegó con Erickson desesperado.

Erickson le dijo que llamara por teléfono a algunos de sus amigos que conocían a la novia para que fueran a verla y hablaran con ella para animarla a que viniera a consulta con Erickson. Según Erickson, “seguramente ella se sentía terriblemente mal, lastimada”. Le dijo al marido que la esperara en la sala.

Después de escucharla contar la historia desde su punto de vista, Erickson le preguntó: “¿Has pensado sobre todas las delicadezas o las cortesías que tu marido tuvo contigo?” Ella quiso saber qué quería decir él con eso. Después de señalarle que ella había estado desnuda en ese momento, Erickson afirmó: “Bueno, evidentemente él pensó que tu cuerpo era tan bonito que quedó completamente rebasado por él. Y tú no entendiste bien eso y creíste que era incompetente, incapaz. Él fue incapaz porque se dio cuenta de qué poca capacidad tenía para apreciar la belleza de tu cuerpo”. Y continuó diciéndole: “Ve a la oficina de junto y piensa en eso”. Llamó al esposo y el esposo contó su triste

historia. Y cuando a Erickson le dijo la misma cosa, entonces Erickson le repitió lo mismo que a la esposa.

Se fueron de regreso a casa y el doctor Erickson se enteró un tiempo después que la joven pareja paró el coche en la carretera e hicieron el amor. Lo que les dijo era lo único que necesitaban: ver el lado positivo de lo que había sucedido.

Dr. Dan Short

Revista Saludablemente Disfrutando, número 6

Asma

Una mujer de 35 años de edad quería conocer el origen de su asma y por qué sólo la padecía durante el invierno, por lo que llegó a consulta con Milton H. Erickson. Estaba convencida de que sus síntomas tenían un origen orgánico, aunque muchos alergólogos y doctores le habían dicho que se trataba de un problema psicológico. Él le dijo que pensaba que entre los dos podrían descubrir, en esa misma sesión, si era de origen psicológico. Ella estaba escéptica. Erickson predijo que durante la sesión ella tendría un ataque de asma.

Él escuchó cuando la mujer le dijo que su padre solamente le escribía durante el invierno, que era cuando tenía tiempo libre, después de trabajar en su granja.

Había tenido un disgusto con su padre justo después de la muerte de su madre y en ese momento se había resfriado. Ella atribuía el asma al resfriado, pero Erickson sospechaba que había algún factor psicológico que desencadenaba estos ataques.

La hizo entrar en trance y le dijo que cuando diera un golpecito con el lápiz, un momento después de que entrara en trance, ella recordaría algo muy importante. A continuación la preparó para que tuviera amnesia de lo que dijera en trance.

Cuando salió de trance, Erickson le comentó que estaban en el mes de julio, que hacía mucho calor en Phoenix, y que se preguntaba si podría tener un ataque de asma en ese momento. Ella le dijo que no era posible porque los ataques eran ocasionados por el frío y que si apareciera un ataque, tendría que ser de origen psicológico.

Entre las 2:17 y las 2:34 de la tarde, los dos permanecieron sentados en silencio hasta que Erickson mencionó que en los siguientes tres minutos sabrían si tendría un ataque de asma o no. Entonces, dio un golpecito con el lápiz y le dijo que ahora podía recordar el contenido de cualquiera de las cartas desagradables que su padre acostumbraba enviarle. La mujer empezó a tener un ataque de asma. En ese momento volvió a inducir trance, utilizando un signo señal que había establecido en el trance anterior y le sugirió que el ataque podía detenerse, así sucedió. La sacó de trance y le sugirió que recordara lo sucedido durante la sesión y durante el trance. En el transcurso de la sesión surgieron cosas muy importantes, entre ellas, que el padre de la paciente había sido muy cruel con su madre y que, por esa razón, su mujer heredó algunas de sus propiedades a la hija en lugar de al esposo. Cada año en invierno el padre le mandaba cartas criticándola amargamente.

Cuando esta mujer logró relacionar estos hechos, dejó de padecer asma. Erickson siguió viéndola y le ayudó a que escribiera algunas cartas a su padre, en respuesta a sus cartas desagradables, así como a poner en orden los papeles de sus propiedades.

Las técnicas utilizadas por Erickson fueron: hipnosis, recuperación de recuerdos, amnesia, utilización del signo señal y directivas.

Este caso fue seleccionado y traducido al español por la **Mtra. María Escalante Cortina**. Tomado de O'Hanlon, William Hudson y Hexum, Angela L. *An uncommon casebook, the complete clinical*

work of Milton H. Erickson M.D., W.W. Norton & Company, New York, 1990, pp. 253-254.

Revista Saludablemente Disfrutando, número 4

Problemas de pareja: desacuerdo acerca de la compra de una casa

Una pareja, que tenía varios años de casados, había ahorrado dinero para comprar una casa. Durante todo ese tiempo el marido había dominado a la mujer, por lo que cuando llegó el momento de la compra él insistió en que ella no tendría el derecho de externar su opinión en cuanto a qué tipo de casa comprar ni de los muebles que elegirían.

El doctor Erickson tuvo una conversación a solas con el esposo y ambos acordaron que éste debía ser el jefe de familia. Posteriormente, Erickson le explicó que cuando un individuo estaba realmente a cargo de algún asunto, no le importaría permitir a sus subordinados expresar sus opiniones cuando era necesario tomar decisiones de poca importancia. Por lo que le sugirió elegir veinte diseños de casas que podrían comprar, así como veinte formas diferentes de amueblarla. Después, él permitiría que la esposa eligiera uno de esos veinte diseños. El marido y la esposa quedaron muy complacidos con este arreglo.

Erickson utilizó en dos sesiones las técnicas siguientes: la creencia del hombre de que él debía tomar las decisiones en asuntos importantes (reencuadre) y asignación de tareas.

Este caso fue seleccionado y traducido al español por la **Mtra. María Escalante Cortina**. Tomado de O'Hanlon, William Hudson y Hexum, Angela L. *An uncommon casebook, the complete clinical work of Milton H. Erickson M.D.*, W.W. Norton & Company, New York, 1990, p. 259.

Revista Saludablemente Disfrutando, número 8

Problemas de pareja: Insatisfacción sexual y deseo de divorciarse

Un hombre y una mujer que habían crecido en el seno de una secta cristiana muy conservadora, decidieron casarse. Para su luna de miel, planearon quedarse en un hotel ubicado a más de 200 kilómetros de distancia de la ciudad donde vivían.

Al subirse al auto para dirigirse al hotel, se descompuso el sistema de calefacción, por lo que llegaron al hotel muy cansados, de mal humor y muertos de frío.

Lograron consumar su matrimonio hasta el día siguiente a las 11:00 de la mañana, a pesar de que estaban tratando de convencerse uno al otro de hacerlo durante la noche. No disfrutaron la relación sexual, pero ella quedó embarazada.

Después de ocho meses de matrimonio, “no habían aprendido a hacerse el amor”, no disfrutaban su sexualidad, así que determinaron que se habían equivocado al casarse.

Decidieron divorciarse en forma amigable una vez que naciera el bebé. El esposo, que quería separarse de la mejor manera posible, acudió a consulta con Milton H. Erickson. Él le sugirió que cuando pasaran las seis semanas de la cuarentena y la revisión médica correspondiente, buscara una nana para el bebé y llevara a su esposa a cenar a algún lugar bonito para hablar, en un ambiente íntimo, del asunto del divorcio. Posteriormente le explicó cómo tenía que seducirla.

Después de esa cena siguieron casados y tuvieron dos niños más.

En este caso, las técnicas que utilizó Erickson fueron: asignación de tareas y sugestión directa.

Este caso fue seleccionado y traducido al español por la **Mtra. María Escalante Cortina**. Tomado de O'Hanlon, William Hudson y Hexum, Angela L. *An uncommon casebook, the complete clinical work of Milton H. Erickson M.D.*, W.W. Norton & Company, New York, 1990, pp. 56-57.

Revista Saludablemente Disfrutando, número 4

MILTON H. ERICKSON DICE...

La terapia comienza en casa

y nosotros completamos:

todos tenemos no una, sino más de dos casas: la primera es en la que habita nuestra persona, nuestro ser íntimo, la que nos alberga como ser humano total: nuestro cuerpo.

Ahí en lo íntimo, en nosotros mismos como terapeutas es donde la terapia comienza. Las otras, son su propia familia, sus pacientes en consulta...

El cambio para bien, para mejorar, inicia con la persona. Nada queda igual después del propio esfuerzo por mejorar y hacer las cosas de manera diferente. Nada es igual para quien se siente tocado por el amor de aquel que decide amarlo y ello es fundamental en la terapia. El terapeuta es alguien que siendo tan humano como los demás, decide amar a la persona que le tiende la mano en solicitud de apoyo, escucha o alivio.

Ello me recuerda una pequeña historia que escuché o leí en algún libro y que aquí reproduzco:

Había un científico que vivía preocupado con los problemas del mundo, estaba resuelto a encontrar los medios para aminorarlos. Pasaba días en su laboratorio en busca de respuestas para sus dudas. Cierta día, su hijo de siete años invadió su santuario decidido a ayudarlo a trabajar. El científico, nervioso por la interrupción, le pidió al niño que fuese a jugar a otro lugar. Viendo que era imposible sacarlo, el padre pensó en algo que pudiese darle a su hijo con el objetivo de distraer su atención. De repente se encontró con una revista en donde venía el mapa del mundo.

¡Justo lo que precisaba! Con unas tijeras recortó el mapa en varios pedazos y junto con un rollo de cinta se lo entregó a su hijo diciendo:

—Como te gustan los rompecabezas, te voy a dar el mundo todo roto para que lo repares sin ayuda de nadie.

Entonces calculó que al pequeño le llevaría días componer el mapa, pero no fue así. Pasadas algunas horas, escuchó la voz del niño que lo llamaba calmadamente.

—Papá, ya hice todo, conseguí terminarlo.

Al principio el padre no dio crédito a las palabras del niño. Pensó que sería imposible que, a su edad, hubiera conseguido recomponer un mapa que jamás había visto antes. Desconfiado, el científico levantó la vista de sus anotaciones con la certeza de que vería el trabajo digno de un niño. Para su sorpresa, el mapa estaba completo. Todos los pedazos habían sido colocados en sus debidos lugares. ¿Cómo era esto posible? ¿Cómo el pequeño niño había sido capaz de ello?

—Hijito, tú no sabías cómo era el mundo, ¿cómo lograste armarlo?

—Papá, yo no sabía cómo era el mundo, pero cuando sacaste el mapa de la revista para recortarlo, vi que del otro lado estaba la figura de un hombre. Así que di vuelta a los recortes y comencé a recomponer al hombre, que sí sabía cómo era. Cuando conseguí arreglar al hombre, di vuelta a la hoja y vi que había arreglado al mundo...

La terapia comienza en la casa del terapeuta, en sí mismo, ya que es, él mismo, su propio instrumento. No pretenderá arreglar el mundo del prójimo porque no lo conoce. Pero sabe que atrás de

cada ser humano, tachado de enfermo, paciente, y tantas etiquetas pomposamente diseñadas, sólo existe un ser humano. Alguien como él, una persona que requiere comprensión y amor, tal y como él fue capaz de descubrirlo en sí mismo, aceptarlo y otorgárselo. Sabe del dolor humano porque lo ha vivido, sabe de la soledad, la injusticia y la desesperanza y por ello lo comprende, y es a quien atiende: no a una etiqueta, sino a una persona.

Nuestra tarea en este sentido es permanente. No puede terminar con un título y tampoco termina con el aprendizaje y práctica de tantas técnicas aprendidas, que en su momento surgieron de teorías o perspectivas diferentes de distintas personalidades. Estas prácticas sólo fueron un camino de preparación, un camino de técnica y un camino instrumental. La verdadera esencia de nuestra profesión se asienta en nuestro interior como seres humanos, en la capacidad de escucharnos, atendernos y amarnos a nosotros mismos y en nuestro propio reconocimiento como humanos y como ser social que requiere de los demás para el logro de lo anterior. Todo ello es lo que nos permitirá ver en quien nos requiere de ayuda, no a un enfermo o a “mi paciente”, sino a mi prójimo, quien me tiende la mano y a quien le respondo. De tú a tú, de igual a igual, sólo que en distintas circunstancias. Esta posición es la que nos permitirá, al final de una tarea terapéutica, gozar del placer de ver el vuelo de quien gracias a sí mismo, con nuestra compañía y apoyo, logró hacer crecer sus alas o curarlas, probarlas en distintas alturas y desplegarlas orgulloso para arrojarse a la bella aventura que ofrece la libertad.

María Guadalupe Romo Romero

Revista Saludablemente Disfrutando, número 5

La vida es dura, es injusta y existe el dolor...

su hija Betty Alice agrega:

pero cómo lo vivimos, depende de nosotros, está en nuestra Mente. Si tenemos Sabiduría, podemos aceptar lo duro de la vida, la injusticia y el dolor con paz, sin permitir que nos estorben para vivir como queremos vivir...

y nosotros completamos:

pero aún en las situaciones más difíciles, en medio de la injusticia y a pesar del dolor, en cada momento hay siempre cosas que podemos disfrutar, algo bueno que aprovechar para vivir esa situación, creciendo.

La vida es completa y tiene de todo, negro, blanco y muchos colores. Es más cómodo y práctico pararnos en el lado blanco o colorido y desde ahí enfrentar y resolver el negro, aprendiendo de la experiencia.

Dra. Teresa Robles

Revista Saludablemente Disfrutando, número 4

La terapia es parte de la vida

y nosotros agregamos:

y a veces la vida puede ser terapéutica y hacernos crecer y cambiar como en el caso que te vamos a contar:

Él sabía todo... ella no sabía nada, él le explicaba todo... ella lo escuchaba.

Él vivía metido en su trabajo... ella amaba la naturaleza.

Él le criticaba que no se metiera al mundo: “Si me muero ¿qué vas a hacer sin mí?”, le reclamaba airadamente. Ella aprendía en silencio, actuaba sin presunciones. Todos los días había algo nuevo en la casa hecho por ella, sin embargo, él no la observaba.

Trascurrieron los años, a los reclamos de su “falta de mundo” se agregó su infertilidad, eso rebasó su arrogancia: “Puedo tolerar que no sepas hacer nada, pero que no puedas tener hijos es imperdonable... me voy...” Ella no hizo ningún intento por detenerlo, la mañana que se fue le arregló su ropa y le planchó la camisa que llevaba puesta. “Te dejo la casa” fueron las últimas palabras que le dirigió.

Él se fue a recorrer el mundo. Con su brillante inteligencia, no tuvo dificultades para desenvolverse, en todas partes encontraba trabajo y no le resultaba difícil encontrar una mujer que le acompañara, “probó” todo tipo de mujeres, sin embargo, con ninguna se sintió satisfecho; le resultaba inexplicable ese sentimiento de “ausencia” de la vida. De pronto, las estaciones del año habían perdido su encanto singular que las hacía diferentes unas de las otras, ahora todas le parecían iguales, grises y frías, el canto de los pajaritos ya no fue más el coro de aquellas frescas mañanas en las que disfrutaba humeantes y

deliciosas tazas de café en compañía de su “tonta mujer”. Algo faltaba, se sentía aún más incompleto que cuando vivía con ella, renunció a la conquista del mundo, regresó a buscarla, el primer sorprendido de su anodina estupidez era él.

Entre “este” que regresaba y “aquel” que se había ido había un verdadero abismo infranqueable: no traía la palabra “perdón” a flor de labio, traía su confusión y, al mismo tiempo, sus anhelos; en su mente rebotaban a cada momento el recuerdo de los sencillos actos y simples explicaciones que ella en ocasiones se atrevía a comentarle; también palpitaba en su corazón, el recuerdo de los tórridos y cálidos encuentros amorosos, que ninguna mujer le hizo sentir. Durante el viaje se cuestionaba sin cesar: “¿Cómo es posible que el recuerdo de actos tan sencillos me alteren tanto?...” Como las respuestas no llegaban, aceleraba su retorno; sin embargo, su veloz regreso fue inútil, su llegada se encontró con la terrible angustia de su ausencia, no la encontró donde la había dejado, ni con su familia, nadie sabía de ella, simplemente desapareció.

El brillante hombre se fue consumiendo día a día: en unos meses su mirada perdió la profundidad y vivacidad que todos le conocían, sus elocuentes discursos desaparecieron, no tenía ni quería ir a ninguna parte. Cuentan los que lo conocieron que en dos años envejeció y murió poco después. Cuando lo fueron a buscar, lo encontraron sentado en el sillón que ella usaba, su mano derecha reposaba sobre la pierna apretando una flor fresca del jardín que ella cultivaba, en la mano izquierda un poema titulado “La tonta”.

Esta historia es tan increíble como mi vida, yo soy el hijo que mi padre siempre deseó y que no conoció, él murió cuando yo

tenía apenas un año y medio de edad, mi madre vivió con mi padre sólo unos meses. Cuando él se fue de la casa, mi madre intentó detenerlo, le suplicó que no la dejara, mi padre no le hizo caso, le dijo que regresaba en búsqueda de la mujer que amaba. “Si te vas, nunca más me volverás a ver...”, le sentenció mi madre. Al escuchar esa sentencia, mi padre se detuvo por unos instantes, volteó a ver a mi madre y se retiró. Mi madre ignoraba que estaba embarazada, a pesar de eso cumplió su palabra y no lo volvió a buscar, ella me contó la mitad de esta historia, la otra mitad la conocí en Europa, la escuché de los labios de mi socia.

Yo exporto flores a todo el mundo, mi socia es una extraordinaria mujer que cultiva las flores más hermosas, la conocí hace siete años, entonces me pude explicar por qué sus flores eran tan apreciadas y solicitadas, a pesar de su edad sigue siendo una mujer bella, discreta y de finos modales, sólo habla después de escuchar, su plática es tan cordial que el diálogo interesante, lleno de detalles, es inevitable, de su mirada y de sus manos sólo emerge ternura.

Cuando le pregunté a qué se debía el secreto de su éxito con las personas y las flores, su rostro se entristeció y palmeando suavemente mi hombro, me dijo: “Después lo platicaremos”. Meses después le volví a preguntar y esa vez platicamos largamente; comenzó diciéndome: “Se lo debo a un extraordinario hombre que amé y sigo amando...”, y me contó la historia de la vida de ella con mi padre. Ese día supimos quiénes éramos, ella tampoco sabía de mi existencia. “Tienes los ojos de tu padre”, me dijo y me abrazó tiernamente.

Esa tarde reunimos nuestras historias, quiso conocer a mi madre, y cuando por primera vez se encontraron, el trato que le

brindó a mi madre no se me va a olvidar el resto de mi vida: las emociones y sentimientos de admiración y afecto se mezclaban, en el ambiente se podía “palpar” el respeto, la delicadeza y la humildad que las dos mujeres se otorgaban entre sí. Hubo un momento muy especial en el que mi socia habló maravillas de mi padre, mi madre la escuchó con interés, sin réplicas ni objeciones y logré observar en su mirada una cierta nostalgia, fascinación y envidia por tal relación. Finalmente, mi socia se despidió, primero agradeciéndonos por haber pasado tan feliz momento: “Hacía muchos años que no me sentía tan feliz”, dijo y vi la emoción reflejada en sus ojos cuando me observó. Después le pidió perdón a mi madre, diciéndole que deseaba que su dolor hubiera sido compensado y que esas palabras las decía humildemente en el nombre de mi padre y de ella misma.

A veces, la vida puede ser terapéutica...

Dr. José Felipe Carrillo Martínez

Revista Saludablemente Disfrutando, número 8

Hay que contemplar las flores y pasar por alto las malas hierbas

y nosotros completamos:

que serán cortadas en el momento y por la persona adecuados...

Dra. Teresa Robles

Revista Saludablemente Disfrutando, número 1

Recuerden siempre sus fallas

Milton H. Erickson dijo a una pareja el día de su boda:

“Recuerden siempre sus fallas, les ayudarán para comprender y aceptar las de su pareja”.

Y a esto no tenemos nada que agregar...

Dra. Teresa Robles

Revista Saludablemente Disfrutando, número 6

“...Y MI VOZ IRÁ CONTIGO a todas partes y se convertirá en la voz de tus padres, de tus maestros, de tus compañeros, en el sonido de los pájaros, de la lluvia, del río y del viento...”

y nosotros completamos

la física cuántica propone que, si así lo queremos, así es. Existe un número infinito de universos paralelos, como son infinitas las acciones del ser. Claro que unos son más probables que otros. Pero lo que llamamos realidad objetiva sería solamente la armonización de un número de universos paralelos a través de nuestra consciencia, del deseo y la imaginación.

Así que en algún Universo la voz del doctor Erickson está en el sonido de los pájaros, de la lluvia, del río, del viento y de muchos personajes. Si tú deseas que sea así para ti, tu deseo armoniza ese universo con tu realidad y así es. Así que encuentra su voz en todas partes y entonces irá contigo...

Dra. Teresa Robles

Revista Saludablemente Disfrutando, número 3

nuestra Mente Inconsciente es como una PARTE SABIA porque ahí están los aprendizajes de toda nuestra historia que podemos aprovechar para resolver cualquier situación que la vida nos presente.

y nosotros completamos:

Que, para aprovechar esos aprendizajes, es necesario primero digerir las emociones que estuvieron presentes en esas vivencias, cicatrizar las heridas que resultaron de ahí y que nuestras distintas partes estén bien comunicadas con nuestra Mente Inconsciente.

También completamos que para nosotros nuestra Parte Sabia es mucho más que nuestra Mente Inconsciente.

La Física moderna propone que el Universo funciona como un holograma.

Esto quiere decir, en primer lugar, que lo que conocemos como realidad es la representación de algo y no el algo. En segundo lugar, significa que en cada parte del holograma está la información del todo, es decir, toda la información del Universo estaría contenida en cada una de sus partes. Esto es lo que hace posible que se pueda clonar una oveja a partir de una célula.

Según esta propuesta, adentro de nosotros está la información de todo el Universo: nosotros somos nuestra Parte Sabia completos y al mismo tiempo esa parte es la que, según diría Gregory Bateson, nos hace iguales a ti y a mí, a nosotros con la estrella de mar y con cada uno de los árboles de un bosque, con el Sol, la Luna y las estrellas.

Dra. Teresa Robles

Revista Saludablemente Disfrutando, número 2



**LAS TEORÍAS
SON CREENCIAS
Y LENTES
PARA VER EL MUNDO**

LAS TEORÍAS SON CREENCIAS

Las teorías son creencias y lentes para ver el mundo

Los antiguos griegos utilizaban sus matemáticas, base de nuestras matemáticas modernas, para calcular la llegada de las estaciones y de las lluvias y las crecidas de sus ríos. Y fallaban bastante.

En la misma época, los asirios creían que los astros eran dioses que se peleaban y contentaban, tenían celos unos de otros, como los seres humanos. Calculaban la llegada de las estaciones y de las lluvias y las crecidas de sus ríos a partir de lo que pensaban sucedía entre sus dioses y sus previsiones eran más exactas que las de los griegos.

Durante mucho tiempo los seres humanos explicaron la salida y la puesta del sol y los fenómenos naturales a partir de la creencia de que la tierra era plana. Cristóbal Colón propuso que la tierra era redonda y lo consideraron loco. Sólo la Reina Isabel la Católica creyó en él y le ofreció sus joyas para solventar su expedición para llegar a las Indias dando la vuelta a la Tierra. Sin embargo, cuando hubo algo que no fue posible explicar, se tuvo que dar un salto epistemológico.

La nueva creencia fue que la Tierra era redonda y que el Sol, los planetas y las estrellas giraban a su alrededor. El hombre era el centro del Universo. A más de uno se trató de quemar por afirmar otra cosa.

La ciencia avanza a través de saltos epistemológicos, pero con una gran resistencia. Se repiten y repiten los mismos paradigmas (o explicaciones) y se tacha de hereje a quien se aparta de ellos. Dos físicos contemporáneos, David Peat y David Bohm, proponen que necesitamos tener un pensamiento creativo, juguetón, que pueda crear lo impensable y cuestionar las certezas para poder avanzar científicamente.

Las teorías son creencias que nos sirven, por un rato, para explicarnos lo que percibimos en ese espacio que llamamos realidad. Y los conceptos son metáforas y hay que tomarlos así. Por ejemplo, uno de los cimientos de la creencia psicoanalítica, es el concepto de Inconsciente, una útil metáfora que nos explica muchos de los fenómenos que observamos en el ser humano: los síntomas, los sueños, los actos fallidos, entre otros.

Además de usar lentes – teorías –, creencias compartidas con otros, Gregory Bateson dice que cada persona tiene una epistemología personal, una manera de ver el mundo, basada en postulados, otra vez creencias, que no cuestionamos y que orientan nuestras reacciones y nuestro ser en el mundo.

Cuando usamos estos lentes, reaccionamos en función de lo que nos hacen ver. Si traemos puestos lentes que nos llevan a ver fantasmas y monstruos, nos asustamos, corremos, vivimos con miedo y amenazados. Si, por el contrario, traemos lentes que resaltan los colores y las cosas lindas, caminamos por la vida alegres, seguros, disfrutando.

A mí me gusta la creencia ericksoniana porque es de este último tipo. Esto es lo que nos dice:

- Todos los seres humanos tendemos al crecimiento y al bienestar.
- Tenemos adentro los aprendizajes y recursos para resolver las dificultades que nos presenta la vida. Estos aprendizajes vienen de nuestras experiencias de vida, en especial de las de nuestros primeros años.
- Nuestra Mente Inconsciente es como una Parte Sabia porque ahí están todas nuestras vivencias, que son recursos.
- La vida nos presenta dificultades. Si las resolvemos, crecemos, desarrollamos habilidades. Si no las resolvemos se convierten en problemas.
- Los problemas son tales por falta de opciones, son atorones en el crecimiento.
- Los obstáculos se vuelven recursos cuando los resolvemos.
- Dentro del problema está la solución.
- Vale la pena vivir, aun en los momentos más difíciles.
- Podemos utilizar todas y cada una de las situaciones que la vida nos presenta para crecer y para estar bien.
- Podemos ir al pasado a buscar recursos, pero tenemos que enfocarnos en construir el futuro.

Y ahora están surgiendo nuevas creencias que llamamos Nuevos Paradigmas de la Ciencia, Física Cuántica, que por este momento adopto porque:

- dan una explicación a las propuestas espirituales de miles de años atrás,

- nos permiten así integrar la ciencia y la espiritualidad,
- también explican lo que sucede en la psicoterapia ericksoniana cuando trabajamos con estados amplificados de consciencia,
- dan una explicación a lo que sucede con muchas de las personas con diagnósticos psiquiátricos, como veremos más adelante y, por lo tanto, nos ofrecen estrategias para ayudarlos,
- amplían nuestra consciencia,
- también ofrecen una visión optimista de la vida.

Dra. Teresa Robles

Revista Saludablemente Disfrutando, número 1

Cómo aprendimos a sufrir en la vida y cómo podemos aprender a disfrutar

Todo lo que escuchamos y observamos antes de que desarrolláramos la capacidad de analizarlo y mucho menos de decidir si nos parecía bien o mal, entró a nosotros sin darnos cuenta. Lo tragamos como esponjitas y lo guardamos adentro como creencias-teorías que no cuestionamos, que simplemente repetimos en automático y nos hacen reaccionar de manera que, poco a poco, vamos aprendiendo a vivir sufriendo, en lugar de disfrutando la vida.

Por ejemplo, aprendimos que *esta vida es un valle de lágrimas*, que *nada es fácil, está llena de sufrimientos*. Cuando hablamos de una persona que ha sufrido mucho, se dice: *¡Cuánto ha vivido!*, con admiración, como si vivir fuera sufrir y algo admirable. Así vamos preparándonos para sufrir en la vida, como si fuera lo normal. Y como nos repetían: *goza ahora que eres niño, niña, porque después...* el mensaje es que a medida que creces dejas de disfrutar, llegan las responsabilidades, la vida se va poniendo cada vez más complicada. Por supuesto que muchas personas no quieren crecer: retrasan o evitan el terminar la escuela (hacer la tesis), el casarse, el tener un trabajo estable y todo lo que implique compromiso. *El trabajo es duro*. Aprendimos que tendríamos que *ganar el pan con el sudor de nuestra frente*. Y hasta *amar es doloroso*. Nos contaron que *el amor es sacrificio; amar es dar*; nunca aprendimos que amar es también recibir. Y, si todos quieren dar, ¿quién recibe? Generalmente nos cuesta mucho más trabajo recibir que dar, porque queremos ser siempre los buenos, los que amamos, los que damos.

Y lo que aprendimos está lleno de mensajes contradictorios que nos llevan a una situación en donde hagas lo que hagas está mal y si no haces nada, peor tantito.

Por ejemplo, en la propuesta de que *el amor es sacrificio*, si amas, mal, porque te sacrificas y sufres. Si no amas para no sacrificarte, también mal, porque te quedas solo. ¡Ah! Y *la soledad se sufre... es terrible estar solo*.

Aprendimos también que *lo que no cuesta trabajo, no vale*. Y entonces resulta que, si tenemos facilidad de hacer alguna cosa y nos sale bien a la primera no lo valoramos, sino que tratamos de hacer eso para lo que no tenemos habilidad, lo que nos cuesta trabajo y que creemos es más valioso. Y ahí está cada quien haciendo las cosas que le cuestan trabajo, y no para las que tiene facilidad.

Dime si no parece un mundo al revés, orientado al dolor inútil y al sacrificio.

Si bien el dolor es parte de la vida, no lo podemos negar, también las cosas lindas que podemos disfrutar, los buenos momentos, son parte de la vida.

Hay dolores inevitables, que cuando los superamos crecemos, como son los que acompañan la muerte de alguien querido o una enfermedad crónica, por ejemplo. Sin embargo, aun en los peores momentos hay cosas buenas que podemos disfrutar, como es la compañía de otros seres queridos, los buenos recuerdos.

Pero también hay dolores inútiles, como los que surgen de estas creencias que se vuelven teorías y orientan nuestra vida sin darnos cuenta. Son dolores inútiles que surgen de ideas, casi nunca corresponden a nuestras vivencias y en lugar de hacernos crecer, nos limitan.

La próxima vez que te descubras repitiendo en automático una frase, pregúntate: ¿de veras será así?, ¿la habré tragado como esponjita?, ¿será alguna de esas creencias que me limitan y me hacen sufrir inútilmente? Verás cómo el sólo hecho de hacerte estas preguntas te libera y te abre caminos para empezar a vivir tu vida de una manera diferente, disfrutando.

Dra. Teresa Robles

Revista Saludablemente Disfrutando, número 3

El santo y la loca

Hace no mucho tiempo, mientras estaba enseñando en Francia, una alumna me regaló un libro que se titula *El santo y la loca*⁴. Está escrito por una periodista francesa y un psicólogo indio. Se encontraron en una reunión cuando ella estaba preparando un reportaje sobre una paciente histérica del Hospital de La Salpêtrière en París, a finales del siglo XIX, y él se encontraba terminando su tesis de doctorado analizando la historia de un santón hindú de la misma época. Al comentar sobre sus trabajos se dieron cuenta de que los mismos síntomas que hacían que la paciente francesa fuera considerada loca, servían para probar que el indio era santo.

Esta historia me recuerda el caso de Lucía, una muchacha que estuvo catatónica (sin moverse) durante dos años. Cuando empezó a moverse y a hablar, en su primera sesión formal, le pregunté:

—¿Cómo fue que empezaste a estar así?

Y ella me respondió:

—Estaba en la regadera, bañándome y, cuando pasé mi mano por mi cabello, sentí que era una rosa y me asusté. Miré la pared y sentí pensamientos del gato. Entonces me asusté y dije: “no quiero morir”, mientras abría la cortina del baño. Miré el reloj y me quedé suspendida en el tiempo.

Y así se quedó dos años, sin hablar, sin moverse, sin valerse por ella misma.

⁴ Clément, Catherine; Kakar, Sudhir. *La Folle et le Saint*. Eds. du Seuil. Paris, 1993.

Yo acababa de leer esa mañana un artículo que propone que el Universo funciona como un holograma. Un holograma es la fotografía tridimensional de algo, su característica es que, si lo dividimos, en vez de tener dos mitades de holograma, tendremos dos hologramas de la mitad de tamaño, y si lo dividimos en mil partes, tendremos mil hologramas de una milésima de tamaño y así al infinito. Esto quiere decir, que en cada parte del holograma está la información del todo: ¡La información de todo el Universo en cada una de sus partes! ¡en cada uno de nosotros!

Se lo conté a Lucía y le comenté:

—Lo que te sucedió fue que, por alguna razón, se desacomodó la información del Universo adentro de ti.

Y le hablé de tantos personajes que han pasado su vida trabajando con ellos para llegar a sentirse uno con una flor, con el atardecer, con el mar.

—Y tú —le pregunté—, ¿por qué te enfermaste cuando te sentiste rosa?

—Porque yo no quería eso, no sabía que era bueno.

En seguida continué:

—¿Sabías que San Francisco de Asís hablaba con los animales? Escuchaba sus pensamientos como tú. Y ¿por qué él era considerado santo y tú loca?

—Porque me asusté —respondió.

El trabajo que hicimos con Lucía se orientó a acomodar la información del Universo adentro de ella y a que perdiera el miedo por lo que pudiera percibir.

Ese año y el siguiente tuvimos la oportunidad de trabajar con dos grupos de pacientes psiquiátricos y encontramos que muchos de sus delirios y alucinaciones tenían un sentido desde otras

teorías-creencias y que cuando les dábamos ese sentido dejaban de ser problemas.

Todo es según el color del cristal con que se mira

Y yo creo que es mejor mirar a través de cristales que nos dan tranquilidad y abren puertas.

Las personas que padecen esquizofrenia frecuentemente escuchan voces que son repetitivas, los insultan, los molestan, los hacen sentir mal.

La gran mística española Teresa de Ávila (Santa Teresa), nos habla en su libro *Las siete moradas del castillo interior*, de cómo cuando llegamos a la quinta morada, como parte de nuestro proceso de desarrollo espiritual, empezamos a escuchar voces. Y la Santa nos explica que las voces que vienen del diablo son repetitivas, enredadas, nos insultan, nos hacen sentir mal, mientras que la voz de Dios con una palabra nos hace entrar en éxtasis y nos llena de paz. Muchos santos nos cuentan cómo han tenido que soportar durante años las voces del demonio que los atormenta. ¿Por qué unos son santos y otros locos?

Hace poco visité en Brasil, que es un país mágico, un Hospital Psiquiátrico Espiritista que pertenece y está a cargo de la Sociedad Médica Espiritista del Estado de Minas Gerais. En este hospital, psiquiatras y médicos médiums, parten de la propuesta de que las voces que escuchan los pacientes pertenecen a espíritus desencarnados que los molestan. A través de un médium se da terapia a los espíritus que molestan a los pacientes para que los dejen en paz y sigan su camino hacia la Luz. En otras sesiones,

Espíritus Mentores de los médicos les dictan el tratamiento que debe darse a cada paciente.

Podrás pensar lo que quieras, lector, lectora, pero los pacientes dejan de escuchar voces y cuando salen del hospital, han dado un nuevo sentido a su vida. Cuando yo visité este lugar, me llamó la atención la paz que se sentía en todos los pabellones, una paz que nunca había sentido en un Hospital Psiquiátrico.

Déjame decirte otra cosa, dentro de los caminos espirituales son frecuentes las noches en vela, meditando, los ayunos y las acciones que producen cansancio físico. Sabemos que antes de una crisis psicótica, es decir, de que una persona pierda contacto con la realidad, es frecuente que haya pasado días casi sin comer y sin dormir.

Yo creo que algo que hace una gran diferencia es que quienes llegan a santos o a místicos, probablemente, inician el camino con el cuerpo en buenas condiciones, con las emociones en orden y las heridas de su historia cicatrizadas. En mi experiencia, los pacientes psiquiátricos casi siempre tienen historias de mucho dolor, heridas abiertas y muchas emociones revueltas, indigestas.

La próxima vez que tengas una persona así cerca de ti, te invito a que te cambies los lentes, la veas a través de otros cristales y trates de encontrar en qué contexto, dentro de qué teoría-creencia, tiene sentido eso que hizo que la consideraran loca. Si puedes, siente su dolor y anímla a que sane sus heridas. Repítele y repítele que todas las heridas cicatrizan si las dejamos cicatrizar. Todo pasa y, si ella quiere, puede sentir su respiración, así como

está respirando, sin cambiar nada, y dejar que su respiración las vaya secando, sanando, cicatrizando⁵.

Dra. Teresa Robles

Revista Saludablemente Disfrutando, número 2

⁵ En Alom Editores tenemos materiales de audio que pueden ayudarle.

Y, ¿cuál nos explica por qué este mundo funciona al revés?

Desde niña me he preguntado: ¿por qué si las cosas pueden ser tan fáciles las hacemos complicadas?

Cuando hay mucho tráfico, en lugar de que cada conductor se ocupe de ayudar a los autos que ya están avanzando, para que después pasen todos, muchas personas se atraviesan bloqueando el paso hasta para ellas mismas. En un lugar de trabajo, donde se supone que todos tienen el mismo objetivo, cada empleado esconde la información que tiene para ganarle a los otros o para que no se la roben, aunque se retrase el logro del objetivo supuestamente común. Los amigos, las parejas, discuten como si cada uno tuviera la verdad y ésta fuera UNA, en lugar de aceptar que tienen distintos puntos de vista, que pueden ser incluso complementarios o que, simplemente, son diferentes porque cada quien ve las cosas desde su lugar, desde su historia y sus vivencias.

Desde niña me he repetido esta pregunta y, a través del tiempo, me he dado respuestas diferentes, pero ahora quisiera compartirles una que me gusta mucho. No recuerdo si fue algo que leí, que alguien me contó o si lo soñé, pero tampoco importa, porque del mismo modo que las teorías son creencias, las creencias también son teorías y, sobre todo, esta a mí me gusta y la quiero compartir.

Una leyenda maya muy antigua nos cuenta que hace mucho, mucho tiempo, tanto que ni siquiera podemos acordarnos, antes de que las ciudades ceremoniales que hoy conocemos fueran edificadas, en el lugar donde hoy se encuentran los restos de la

ciudad sagrada de Palenque, había una sociedad donde todo era armonía: cada persona estaba en su lugar y cumplía con su Misión al servicio de la comunidad, de la Naturaleza y del planeta, y ninguno se creía mejor o más importante que los otros.

El sacerdote servía de comunicación entre el pueblo y la divinidad; el campesino cultivaba la tierra para dar de comer a todos y así honraba a nuestra Madre Tierra; los guardianes de los sitios sagrados los cuidaban y purificaban, preparándolos para las ceremonias; los músicos tocaban para todos y los niños también estaban en su lugar, aprendiendo y preparándose para lo que más tarde les tocaría hacer.

En esa época, el Tzolkin o Calendario Sagrado, mantenía la armonía. El Tzolkin era una energía azul guardada dentro de una cruz de piedra que tenía grabados los glifos de todas las fuerzas del Universo, las fuerzas creadoras de todos los tiempos. La cruz del Tzolkin estaba situada en medio del gran patio del centro ceremonial.

La leyenda cuenta que una noche oscura, sin luna, una noche tan lejana que se perdió en el tiempo, llegaron invasores del cielo a robar la energía sagrada del Tzolkin.

Los sacerdotes lo supieron a tiempo y citaron a todo el pueblo en la plaza central. Les explicaron que el mundo se iba a sumir en la oscuridad, pero que tenían que preservar la energía del Tzolkin para que renaciera un día.

El gran sacerdote y la gran sacerdotisa se sentaron uno frente al otro, a los lados de la cruz. Cada uno puso su mano derecha sobre el corazón del otro y se tomaron de la mano, con las otras manos. En ese momento, se elevó de la cruz de piedra una enorme cruz de energía azul que se dividió en dos y en muchas pequeñas

chispas azules. Una parte entró en el sacerdote y la otra en la sacerdotisa. Las centellitas azules entraron en los cuerpos de las personas y animales presentes y algunas en las plantas. Así guardaron al Tzolkin en sus cuerpos, en sus almas, en su propia energía, en su Luz, para que un día pudiera despertar.

Entonces, inició una gran peregrinación hacia el oriente de la ciudad con los dos sacerdotes al frente. Llegaron a un lugar donde habían preparado la tumba para la gran sacerdotisa. Ella bebió un brebaje, tomó una serpiente en la mano y entró al cofre de piedra que cubrieron con una lápida y luego tierra. La peregrinación continuó al lado poniente de la ciudad, en donde estaba preparada la tumba para el gran sacerdote que se despidió de su pueblo, lo dejó en manos de otros sacerdotes e hizo lo mismo.

Llegaron los invasores, comandados por Pakal Votán, creando miedo y confusión. Los sacerdotes, curanderos y hierberos trataban de calmar al pueblo y ayudaban con brebajes a los que no querían vivir esa situación y preferían partir.

Los invasores rompieron la cruz de piedra en cuatro pedazos buscando al Tzolkin. Nunca lo encontraron. Furiosos, al no poder apropiarse la energía sagrada de la cruz azul, decidieron voltear el mundo al revés para vengarse en los seres humanos que, hasta ese momento, habían sido felices y también para alimentarse con su dolor, su miedo, su desesperanza, con el odio que iban a generar entre ellos.

Lo primero que hicieron fue construir la pirámide del nuevo gobernante sobre los pedazos de esa cruz, que colocaron uno en cada esquina. Esa pirámide es la que actualmente se conoce como Pirámide del Adivino, en Palenque.

Después, dividieron la imagen de la cruz en cuatro ángulos, los voltearon y construyeron un nuevo calendario, al que llamaron sagrado, blasfemando, ya que estaban invirtiendo su energía, y lo impusieron a la gente. Para confundir aún más, cambiaron el significado de los glifos.

Cuenta la leyenda que desde entonces empezó el mundo a estar al revés, pero que pronto, muy pronto, podremos volverlo a tener como naturalmente es: un mundo en armonía donde cada uno esté en su lugar, cumpliendo su misión. Donde haya unión en lugar de división, donde colaboremos en lugar de competir, iluminados todos por esa Luz Azul que está a punto de despertar adentro de cada uno de nosotros.

Te invito a soñar que la Cruz se reintegra y vuelve a su lugar.

Si tienes tiempo ahora o si quieres en tu cama, antes de dormir, imagina ese antiguo calendario roto en cuatro ángulos que forman un cuadrado y fíjate cómo con tu sólo deseo, despierta la Sagrada Energía azul adentro de ti. Y sin que tú hagas nada, esa Energía reintegra los cuatro ángulos en la cruz original.

Permite que el Tzolkin trabaje primero para voltear el mundo al derecho adentro de ti y que luego, desde ahí, se expanda para ayudar a que este mundo regrese a lo que naturalmente es y se transforme en un mundo de paz.

Dra. Teresa Robles

Revista Saludablemente Disfrutando, número 4

Y yo creo que el tiempo da vueltas y las vuelve a dar

Vivimos en un mundo de crecimiento tecnológico acelerado. La computadora que compramos hace dos años ya se volvió insuficiente para los nuevos programas. Conseguimos el último modelo de teléfono celular y resulta que tres meses después salen aparatos que hacen muchas monerías más.

Vamos dejando lo viejo y buscando lo nuevo, lo último, lo más moderno. A veces da la impresión de que trabajamos sin parar para tratar de no atrasarnos en esta carrera desenfrenada de modernidad.

En las empresas, las personas mayores tienen dificultades para seguir este ritmo de cambio y, poco a poco, son desplazadas por jóvenes que manejan las computadoras y entienden las nuevas tecnologías como si tuvieran un chip que los conectara con ellas. Que son capaces de trabajar catorce horas y estar disponibles con el celular encendido, las veinticuatro horas del día, todos los días del año. Esos jóvenes ya no necesitan secretarías. Ellos mismos atienden sus asuntos por el celular, responden sus *e-mails* y archivan sus documentos en su *lap-top*.

Tienen toda la tecnología, pero les falta la experiencia de vida y de trabajo que tienen los mayores y que difícilmente les pueden compartir, porque los jóvenes no tienen tiempo.

Se va lo viejo, viene lo nuevo... lo viejo quedó atrás...

Se va lo viejo, viene lo nuevo: es una forma occidental, europea, de ver el mundo: ¡Murió el rey, viva el rey!

Como parte de nuestra influencia española, en los pueblos mexicanos todavía se canta la noche del 31 de diciembre:

“Una limosna para este pobre viejo, una limosna para este pobre viejo, que ha dejado un hijo, que ha dejado un hijo, para el Año Nuevo”.

Y a medianoche muere el Año Viejo, queda atrás.

En Veracruz, la gente sale al malecón a recibir al Año Nuevo y esperar el amanecer sobre el mar.

Lo viejo muere y se olvida.

En realidad, hemos aprendido a olvidar a los viejos mucho antes de que mueran, abandonándolos en asilos, dejándolos solos, aunque vivan en casa, no contratando a las personas mayores, dejando de utilizar su experiencia.

Hemos aprendido a creer que lo viejo no sirve, es un estorbo y hay que hacerlo a un lado para tomar lo nuevo.

Y todo esto porque creemos que el tiempo es lineal: primero vino el pasado, después el presente y luego llegará el futuro.

Creemos que el tiempo es lineal, pero la física y las matemáticas modernas proponen que es de otra manera. Ya Einstein afirmó que presente, pasado y futuro están ocurriendo al mismo tiempo y que lo que llamamos presente, es solamente el momento que estamos sintonizando (el canal al que estamos conectados).

Los antiguos mexicanos y las culturas ancestrales, que se mantenían en un estrecho contacto con la naturaleza, consideraban que el tiempo era circular. Creían que los ciclos se repetían. Se repiten de la misma manera que después de la noche viene el día y luego nuevamente la noche. A la temporada de secas, le sigue la de lluvias y luego la de secas otra vez. Después de la primavera, cuando nacen las flores, viene el verano, crecen los frutos, se cosechan en otoño y durante el invierno la naturaleza descansa, se repliega en ella misma y se fortalece para

volver a surgir con sus flores y colores durante la primavera. Y esto se repite una y otra vez sin parar.

Para los aztecas, cada cincuenta y dos años empezaba un nuevo ciclo. Después de cinco días de meditación, metidos en sus casas, la vida recomenzaba. Recomenzaba como recomienza el ciclo de primavera, verano, otoño e invierno, donde cada una de estas estaciones es esencialmente igual a las otras, pero tiene también características propias.

Cuando estaba pensando en escribir este artículo, una amiga, Beatriz Figueroa, me comentó que los antiguos japoneses también organizaban su vida a partir de períodos que para ellos se repetían cada sesenta años. Y para los antiguos mayas, la vida sucedía en una espiral, que comenzaba una nueva vuelta cada vez que llegaba la fecha Katún 8 Ahau.

Cada Katún 8 Ahau se daba un cambio radical en la vida de los mayas y se iniciaba un nuevo ciclo, una nueva oportunidad de crecimiento, de experimentar la vida de una manera distinta. Abandonaban sus ciudades y construían nuevas. La conquista española llegó para los mayas en una fecha así.

En todas estas culturas, que funcionaban en estrecho contacto con la naturaleza, lo viejo al igual que el invierno, era sólo la culminación después de la madurez (la cosecha), donde las plantas, los seres humanos, se replegaban en sí mismos, entraban nuevamente a la tierra para volver a surgir a la vida, en otra dimensión, en otro mundo, en la siguiente primavera.

En todas estas culturas, los viejos eran honrados, escuchados y respetados. Entre los aztecas y los mayas, el Consejo de Ancianos aconsejaba a los gobernantes, a partir de su experiencia de vida, de su Sabiduría.

Una mujer anciana recibía al bebé al nacer, le hablaba sobre lo que le esperaba en la vida y lo presentaba a su familia, a la comunidad.

Los ancianos eran cuidados, escuchados y respetados. No eran pobres viejos que tenían que pedir limosna, como el Año Viejo. Tampoco eran hechos a un lado en los trabajos, participaban en la toma de decisiones mientras los jóvenes hacían el trabajo físico duro. Y mucho menos eran abandonados en la casa o en asilos. Tenían su lugar y un sentido dentro del ciclo de la vida.

Veo el mundo correr frente a mí y corro, porque soy parte de él. También vivo con un ritmo acelerado para poder hacer todo lo que tengo que hacer, por ejemplo, para escribir, dar consulta, dirigir mi institución, dar clases, estudiar, tener ratos de vida familiar.

Corro y me pregunto: ¿En qué punto se podrán encontrar el desarrollo tecnológico acelerado (lineal) y lo cíclico de la vida?, ¿dónde y cuándo volveremos a valorar lo que hemos vivido, lo que hemos sido, a encontrar sentido a cada momento, a meternos en nosotros mismos y reconocernos en lugar de correr detrás de los nuevos modelos? Probablemente, cuando nos demos tiempo para volver a mirar los amaneceres, a admirar los atardeceres, levantar la mirada y disfrutar una noche estrellada y descubrir en qué ciclo se encuentra la luna, asombrarnos de que ya hay nuevos retoños en los árboles de nuestra calle y cómo nuestros niños van creciendo.

Dra. Teresa Robles

Revista Saludablemente Disfrutando, número 5

LAS CREENCIAS Y LA CIENCIA

¿Existen las vidas pasadas?

Me parecen muy interesantes las frecuentes discusiones sobre las vidas pasadas y me gustaría ofrecer mi visión, desde el punto de vista científico, ya que creer o no creer en ellas es cuestión de fe.

Acredito que en este tercer milenio vamos a develar, tanto psicológicamente como científicamente, la reencarnación, la ancestralidad y el porqué de las vidas sucesivas.

Nuestras vidas pasadas no pueden ser más vistas como algo místico. Acreditar, no acreditar, entrar en una contienda religiosa donde alguien está en contra y otro a favor. Cuando hablo de vidas pasadas, me estoy refiriendo a la evolución de la propia filogenia humana, de ancestralidad y de proceso evolutivo de nuestra Tierra dentro de la Galaxia o dentro del Universo.

Yo existo desde que surgió el Universo, desde el primer big bang, desde la gran explosión cósmica, por lo tanto, hace 15 billones de años.

Si tomo consciencia de mi existencia hasta ahora, es otra cosa porque, seguramente, mi existencia se prolongará a lo largo de los próximos 5 billones de años, hasta que nuestro Sol se transforme en un gigante rojo, dejando de emitir explosiones de helio, hidrógeno, etcétera. En ese momento se dará una muerte entrópica del tipo de vida que conocemos, la muerte de nuestra estructura física actual.

Sí, existe un agente organizador, un programa y, por lo tanto, una memoria cósmica. Y puesto que existe en memoria, es posible hacer una regresión en todos los niveles, ya que la memoria aparece en varios grados de evolución: potencial, energético, atómico, subcortical y cortical. Todo el Universo es vida, una inmensa pulsación cósmica interactuando en los ritmos peculiares de cada ser.

Somos eternos navegantes de esta inmensa odisea cósmica. La vida inicia en el espacio, en el campo energético y, por lo tanto, somos un conjunto de esta energía concentrada.

Somos una composición de átomos donde cada molécula interactúa con las otras en un proceso psicosomático. Estamos hechos de materia estelar, como afirmó Carl Sagan, y somos parte de este inmenso latir del Universo. Jung inclusive nos habla de este movimiento rítmico de la vida progresivo y regresivo.

Ahí, se confunden el ayer, el hoy y el mañana ya que hoy somos la consecuencia de nuestro ayer y mañana seremos la consecuencia de nuestro hoy.

Vivir el aquí y el ahora es muy importante, pero si limpiamos el pasado, concientizamos el presente y mejoramos el futuro.

Los recuerdos cósmicos de nuestras vidas pasadas son parte de nuestros electrones, como afirma el físico Jean Charon en su libro *El espíritu, este desconocido* y en su obra sobre la relatividad compleja, donde nos muestra la continuidad y eternidad de la vida.

Ana Graziella Prodan Campos

Revista Saludablemente Disfrutando, número 1

DESDE NUESTROS ANCESTROS PARA TI

Energía del cielo y de la tierra

Los antiguos chinos creían que los seres humanos fuimos creados para servir de unión entre el cielo y la tierra, siendo el canal para que circulara su energía.

Imaginaban la energía del cielo como un metal dorado, líquido, brillante, que bajaba del cielo y cubría y llenaba a los seres que estaban listos para recibirla, impregnando cada una de sus células, cada uno de sus átomos, armonizándolos, y de ahí descendía hasta llegar al centro de la tierra donde encontraba a la energía de la tierra, color verde esmeralda, como un metal líquido, en movimiento y se mezclaba con ella. Entonces, la energía de la tierra subía por el mismo camino hasta llegar a los hombres que la podían recibir y los cubría por fuera al mismo tiempo que los llenaba por dentro, fortaleciéndolos.

Las dos energías mezcladas, circulando hacia arriba y hacia abajo, armonizaban y fortalecían a los humanos que las recibían manteniéndolos en equilibrio y con salud perfectos. También ablandaban su corazón, limpiándolo de todas las emociones que les pudieran estorbar para vivir con sabiduría, amor, alegría y paz interior.

Lo único que necesitas para convertirte en canal para conectar el cielo y la tierra, **adentro de ti**, es desearlo con el corazón e imaginar que las dos energías ya están circulando a través de tu cuerpo.

Dra. Teresa Robles

Revista Saludablemente Disfrutando, número 1

LAS TEORÍAS SON CREENCIAS

...y nos tragamos las creencias antes de aprender a criticarlas

Un maestro muy querido, el doctor Mariano Barragán, decía que los cuentos de hadas terminan cuando el príncipe lleva a la princesa a su castillo, pero que, cuando cierran la puerta, empieza el trabajo de los terapeutas de pareja.

¿Será porque no se habían tratado?, el príncipe se enamoró de su voz o de su imagen al verla bailar en el bosque y ella descubrió en el reflejo del agua el rostro que había soñado... no tuvieron oportunidad de discutir o manifestar distintas opiniones sobre algo. O ¿será tal vez porque la princesa no sabía hacer nada?... ¿se aburrirían uno del otro encerrados en el castillo sin tener qué hacer?

Muchas mujeres durante años esperan al príncipe de sus sueños y, por supuesto, le encuentran mil y un defectos a cualquier hombre que se les acerca. Seguramente los tiene porque las personas tenemos cualidades y defectos, cosas agradables y desagradables, buenos y malos momentos y, cometemos errores ya que aprendemos por ensayo y error.

Muchos hombres se enamoran de la princesa que creen inalcanzable y luchan por llegar a su altura, ser aceptados y queridos ofreciéndole a cambio devoción eterna.

Y una vez que encontramos al príncipe o a la princesa, creemos que seremos amados con un amor absoluto que nos hará felices “para siempre”, como en los cuentos de hadas.

¿Y qué sucede cuando se cierra la puerta al llegar a su castillo, a su casa?

Cada uno encuentra que el otro es una persona real, concreta, que se equivoca, aplasta chueca la pasta de dientes, no le gusta dormir abrazado, en la noche tiene frío y se cubre hasta la nariz o le gusta leer el periódico mientras desayuna y en esos momentos su plática se convierte en una serie de “mmmmms”.

Cada uno encuentra que el otro lo quiere como puede, ni siquiera como le gustaría o ha prometido quererlo.

Nadie puede querernos con ese amor absoluto que soñamos. Cada quien quiere como puede. Y entonces la relación se convierte en una serie de esfuerzos por querer al otro, a la otra, como creemos que necesita ser querido, querida, para que así nos quiera, ahora sí, como necesitamos. Y se convierte también en una serie de frustraciones y de reclamos porque no es así. Una convivencia muy diferente a la que esperábamos al dirigirnos al castillo.

Desde muy pequeños aprendimos a buscar el amor, la aprobación, las soluciones, afuera en lugar de adentro de nosotros.

Yo entendí esto con más claridad un día platicando con una amiga, Ana Coudurier, que conoce mucho de temas espirituales. Mientras cenábamos, le conté esta historia:

Cuando yo era niña, tenía prohibidísimo entrar al despacho de mi papá en la casa, un estudio lleno de libros, porque, decía mi mamá, ahí había libros que los niños no debíamos leer, eran para adultos e incluso algunos estaban prohibidos por la Iglesia.

Yo tendría cuatro o cinco años, no sabía leer, pero me moría de la curiosidad por ver esos libros. Mis papás salían mucho en

las noches. Yo hacía grandes esfuerzos por quedarme despierta en mi cama hasta que se fueran. Y cuando lo lograba, bajaba en silencio al estudio con una lamparita de mano.

Me dirigía primero al escritorio de mi papá que tenía una puertita rotatoria donde había botellas de licores y algunos vasos. Lo primero que hacía era servirme unas gotas de cada botella y beberlas lentamente, saboreando. Después me dirigía a uno de los estantes más bajos donde se encontraban libros que a mí me parecían enormes y que sacaba uno por uno cada noche. Esos libros me encantaban por sus ilustraciones del tamaño de una página completa. Entre ellos estaba, por ejemplo, *La Divina Comedia* con sus grabados sobre el infierno y el cielo. Yo estaba segura de que esos debían de ser los libros prohibidos.

Uno de mis favoritos tenía ilustraciones en color en la página del lado derecho y la explicación en la del izquierdo que, por supuesto, empezaba con una gran letra capital, con adornos muy sofisticados.

Ahora podría decir que esas ilustraciones eran tipo oriental, con paisajes encimados llenos de figuritas: hombrecitos, casitas, campos, fiestas, templos, caminitos. Estaban rodeadas de un marco grabado en colores naranja y dorado, adornado con frutas, hojas, tal vez incluso animales.

En uno de esos cuadros se veía en la esquina superior derecha una masa dorada, sin una forma definida. De ella salían hilos, como rayos, de los que colgaban en el extremo hombrecitos unidos al rayo a la altura del ombligo. En algunos casos los hombrecitos ya se habían desprendido y caían a la tierra, pero guardaban la marca de la unión en forma de un ombligo dorado.



Y todos los personajes del cuadro, todos tenían también su ombligo dorado.

Ana me explicó que ese era nuestro “ombligo espiritual”. La marca que nos recuerda el tiempo en que éramos uno con el TODO, con la FUENTE de donde procedemos, con el AMOR Universal (la masa dorada). Vivíamos en plenitud y nada nos faltaba.

Me comentó que pasamos la vida guiados por ese recuerdo y cuando nos acercamos a los demás, nuestro ombligo vibra y detecta el dorado en el otro y lo queremos tener, sentir. Nos acercamos todo lo que podemos, lo tratamos de atrapar, pero luego viene la desilusión cuando nos damos cuenta de que no es el AMOR original, sino sólo una marca. Y seguimos buscando a ese AMOR afuera, sin darnos cuenta de que lo tenemos adentro. Seguimos buscando con la sensación de un vacío que nada de afuera puede llenar, en lugar de mirar hacia nuestro interior y descubrir que el dorado que buscamos está adentro de ti, adentro de mí y que, si lo miramos y lo sentimos, a través de él, podemos reconstituir el cordón espiritual que nos une con el TODO, que nos funde con el AMOR:

Si quieres, ahí donde estás, cierra tus ojos y mira, siente o imagina en cualquier forma, tu ombligo espiritual, vivo, latiendo al ritmo de tu respiración... imagina que entras en él y, sin que tú hagas nada, tu respiración te lleva a través de él a unirse por un momento con la FUENTE y llenarte del AMOR absoluto, incondicional que tú, yo, todos añoramos.

Quédate ahí un momento y después, guardando las sensaciones lindas que tienes ahora, haz una respiración profunda y abre tus ojos, con la tranquilidad de que puedes

volver ahí, automáticamente, siempre que quieras y sientas ese vacío que es simplemente el recuerdo de los tiempos en que eras parte del TODO y una invitación a que regreses a él, por lo pronto, con tu imaginación.

Dra. Teresa Robles

Revista Saludablemente Disfrutando, número 6

¿SABÍAS QUE...

el agua está viva y refleja nuestra consciencia y que nuestras oraciones, meditaciones y afirmaciones ayudan a sanar?

El agua es fundamental para la existencia de la vida en la Tierra, de ella depende nuestra salud. También el agua tiene una especie de “memoria” donde almacena la información que le reportan los campos magnéticos generados por las plantas, flores y sustancias con las que entra en contacto.

El Dr. Masaru Emoto nació en Yokohama (Japón) en julio de 1943 y aunque en principio estudió Arte y Comunicación Internacional, se interesó pronto por el estudio del agua y afirma que la voz, los pensamientos y las emociones humanas pueden alterar su estructura molecular, lo que avala con microfotografías electrónicas.

En 1994, Emoto tomó unas muestras de una fuente de agua pura, congeló unas gotas, las examinó bajo un microscopio electrónico de campo oscuro y las fotografió. Las fotografías mostraron un hermoso hexágono cristalino parecido a un copo de nieve.

Hizo lo mismo con el agua de un río contaminado y encontró un patrón sin forma reconocible, en apariencia desestructurada. A partir de más de 10 mil fotografías tomadas a lo largo de numerosos años de investigación, Emoto afirma que “el agua no sólo almacena información, sino también sentimientos o consciencia y reacciona a cualquier mensaje”.

Las miles de fotografías nos muestran que cuando el agua está expuesta a estímulos positivos su estructura interna forma hermosos hexágonos con una variedad ilimitada. En cambio, cuando está contaminada o es expuesta a estímulos negativos, su estructura cristalina se pierde y queda una imagen distorsionada, deforme y sin fuerza luminosa.

Así podemos ver, por ejemplo, que el agua tomada en fuentes y arroyos de montañas forma bellas estructuras cristalinas, en contraste con los cristales deformados que conforman las muestras de agua solucionada o estancada. Las moléculas del agua expuesta a música clásica adoptan formas delicadas y simétricas muy similares a las que adoptan frente al sonido de la palabra gracias, en japonés y en inglés.

Cuando las muestras de agua fueron expuestas a música heavy metal, palabras, pensamientos o emociones negativos, las grabaciones de discursos de Adolfo Hitler, el agua no sólo no formó cristales, sino que en su lugar se crearon estructuras caóticas y fragmentadas. Es más, cuando se expuso el agua a la canción Heartbreak Hotel (El hotel de los corazones rotos) de Elvis Presley, los cristales helados se partieron en dos.

Cuando el agua fue tratada con aceites florales aromáticos, los cristales tendieron a imitar la forma de la flor original. Lo que parecería demostrar que el agua ha captado la información de la flor. Y otro tanto ocurre con las plantas medicinales.

El Dr. Emoto también ha comprobado que la más poderosa combinación de pensamientos en términos de capacidad de transformación y de sanación son “amor” y “gratitud”. Estas palabras y las emociones positivas que generan, convierten cada una de las moléculas de agua que nos componen en una

estructura hermosa y equilibrada. Está convencido de que nuestras oraciones, meditaciones y afirmaciones ayudan a sanar.

Recuerda, lector, lectora, que el 70% de nuestro cuerpo, como el 70% del planeta que habitamos, es agua. Y el agua, como nos dice el Dr. Masaru Emoto, se reactiva con las palabras. Refleja la conciencia de la raza humana.

Psic. Diana Alicia Ruiz Torres

Revista Saludablemente Disfrutando, número 1

APRENDE SOBRE LO QUE TE PUEDE AYUDAR

¿Has escuchado o leído que el agua está viva y responde a nuestras palabras y a nuestras emociones?

Entonces,

- cuando vayas a beber un vaso de agua o algo líquido, bendícelo, agradécele que hidrate tu cuerpo;
- recuerda que eres 70% agua, que puede formar cristales armoniosos o desestructurados y, cuida tus pensamientos: piensa positivo; cuida tus palabras: que sólo cosas buenas salgan de tu boca; ponte en contacto con personas, sonidos, olores e imágenes que te hagan sentir bien;
- si estás esperando en una cola o vas haciendo un trayecto largo conocido y tú no manejas, si tienes que estar un rato *sin hacer nada* en algún lugar, imagina o recuerda ríos, lagos, cascadas, canales, el mar, con la intención de mandarles amor y gratitud por ser parte de nuestro planeta, con la intención de que así se limpien y sanen;
- si tienes alguna persona cercana enferma, invítala a que platique con el agua que está en todas sus células, agradeciéndole ser parte suya, que le mande amor y evite, a toda costa, estar expuesta a palabras y acciones agresivas, destructivas, que la puedan alterar.

Revista Saludablemente Disfrutando, número 1

MÚSICA Y ARTE

La música y el arte sí pueden armonizar al mundo y cambiarlo

¿Cuántas veces te has preguntado si vives en armonía contigo mismo y con el mundo?

Pocas veces nos ponemos a pensar la gran creación de la naturaleza de la que nosotros somos parte y la armonía que existe en nuestro propio cuerpo. Funciones tan cotidianas como respirar, dormir, comer, tienen una partitura natural que siguen para formar parte de la gran orquesta que integra nuestro ser y que tiene que funcionar con la armonía necesaria para realizar estos actos naturales sin tener que ordenárselo a nuestro cuerpo.

De la misma manera, nuestro inconsciente tiene la capacidad para responder a ciertos estímulos externos, por ejemplo, los sonidos. ¿Qué tanto te afectan o ayudan los ruidos? Diversos estudios han demostrado que la música y los sonidos tienen diferente influencia en el estado de ánimo de los seres vivos. Desde que somos concebidos en el vientre materno, tenemos la sabiduría de responder ante los estímulos auditivos; a través de nuestra madre empezamos a “percibir el mundo” mediante estos sonidos. Un bebé aprende a identificar el timbre de voz de papá o mamá y reacciona ante esto, ya sea inquietándose o calmándose al escucharlo. Una caída de agua puede ayudarte a relajarte y al mismo tiempo te transporta a la naturaleza imaginando un río, el mar o una cascada. De igual forma, un sonido fuerte como el rechinado de una llanta, un timbre o un

golpe, puede sacarte de tu armonía y causarte intranquilidad o ansiedad.

La música también puede relajarte o invitarte a moverte con tranquilidad o alegría. Por esta influencia la música ha sido aplicada con fines curativos, de terapia y hasta educativos. Al responder inconscientemente ante estos estímulos debemos ser muy cuidadosos con lo que escuchamos y tratar de que estas percepciones sean benéficas.

Una manera de descubrir nuestra armonía sería sentarnos frente a un amanecer, un atardecer o una playa, o bien frente a tu hijo e imaginar los sonidos que esta visión te produce; escucha la música interna que esto te genera porque ello sería la verdadera obra musical que, como arte, es la creación en interpretación perfecta de lo que estás sintiendo y es tu libre apreciación hacia el mundo.

Esto sería como admirar una pintura. Un simple brochazo puede convertirse en arte o quedarse sólo en eso, en un brochazo. Según lo que te produzca al mirarlo y hacia dónde te transporte o lo que descubras en él, será el valor que le asignes y la categoría que le des.

El ser humano tiene la capacidad de ser una obra de arte viva, no tiene que aprender o buscar fórmulas para lograr lo que ya tiene y lo que es. Con la sabiduría suficiente para armonizar consigo mismo y con el mundo, lo único que debe hacer es dejar que la armonía fluya y darse el tiempo para descubrirlo.

Francisco Robles

Revista Saludablemente Disfrutando, número 1

SI CONOCES A...

alguien que le tema a las adversidades, cuéntale esta historia

La estrella de la Navidad

Hoy, en este cuento, *vivirás* la verdadera historia de la Estrella de Navidad, esa que vive en ti, en comunión con el Universo, que te une a todo lo que te rodea, y aprenderás de ella su mensaje llenándote de satisfacción, *iluminando tu camino*.

Cuando piensas en la Estrella de la Navidad... recuerdas la vida de Jesús, tal vez en imágenes, tal vez con movimiento, tal vez estática... una historia llena *de amor*... llena de personajes y una Gran Estrella, que ilumina el camino para llegar a encontrar a un Gran Maestro, ¿la recuerdas?

Sí, “La Estrella de la Navidad”, es inmortal en nuestras vidas, nos recuerda el nacimiento de un ser que vino a traer paz y amor al mundo, y a darnos una gran lección de humildad y bondad. Esa Estrella tenía una función muy especial: señalar e iluminar el camino para encontrar y reconocer al Mesías, a Dios. Muchas personas la miraron y algunas aprovecharon su luz para seguir el sendero que los conduciría hasta su destino.

Los tres Reyes Magos en seguida la reconocieron y se guiaron por su luz que señalaba el camino, *hasta llegar al lugar indicado*.

Fue tan fácil mirarla y reconocerla, ellos sólo siguieron el sendero, no importaban las circunstancias que surgieran en su andar... las tentaciones, las dificultades del camino, el cansancio,

la desesperación, la sed, la soledad... **siempre** siguieron **adelante** sin perderla de vista... su intuición les decía que iban **bien** y los mantenía en la misma dirección... **en el camino** que los guiaba hacia su destino, siempre iluminado por esa hermosa y brillante Estrella, ¿la recuerdas ahora?

Déjame platicarte que esa Estrella no desaparece, siempre ha estado ahí y sigue estándolo, **iluminando senderos**, acompañándonos, **acompañándote** en tu camino...

¿Puedes acordarte de ella ahora?

En las fiestas decembrinas siempre la recordamos, está presente en los relatos de la Navidad... las tarjetas postales... los nacimientos que adornan las casas y las calles... **la Estrella** de la Navidad **siempre está ahí** para recordarnos su presencia.

Muchas veces miramos hacia el cielo y le pedimos algo, nos asombramos con su gran tamaño y su enorme brillo. Pero pocos llegan a entender la verdadera misión de la Estrella de la Navidad. Si la descubres, **avanzas, seguro y con paso firme**. Deja ya de contemplarla y pedirle un milagro, porque este ya sucedió, sólo es cuestión de que mires y permitas que cumpla su función, **iluminando tu camino**.

Hace muchos años, tantos que quizás no lo recuerdes conscientemente, conociste, al igual que yo, a la Estrella de la Navidad... iluminando tu camino, ayudándote a mirar hacia el sendero, sin perder el rumbo.

Voy a contarte mi historia.... Siempre me ha gustado salir, conocer y explorar nuevos lugares, así que me interné en el bosque, creía conocerlo muy bien, esperaba tener una gran aventura, así que sin pensarlo mucho me interné en él. Una vez adentro, comencé a mirar y a disfrutar de todo lo nuevo que

encontraba a mi paso: las flores de colores, los animalitos que corrían entre las hierbas, los pájaros que cantaban en los enormes pinos, mientras respiraba el olor a bosque fresco húmedo, ese olor tan particular que tienen los bosques mexicanos. Miraba la luz del sol que se colaba entre el follaje de los árboles, era todo tan perfecto, tan agradable, que no me di cuenta del tiempo que seguía avanzando; mientras yo seguía mirando y disfrutando, sin advertir que había dejado de mirar el camino, me olvidé de por dónde había entrado, pasaba el tiempo y no me cuestionaba cómo iba a salir de ahí. Empezó a hacerse de noche, cada vez podía ver menos, cuando quise mirar el camino, ya no lo veía, ni recordaba cómo había entrado; lo había olvidado. Comencé a asustarme, me sentía confundida, no sabía por qué la noche había llegado tan de repente y estaba tan oscura. Me daba miedo seguir avanzando, pues no sabía por dónde era seguro caminar, tenía miedo de caerme y lastimarme.

Todo empezó a darme miedo, me **sentía** realmente sola.

Volví la mirada al cielo y miré una gran Estrella. “Esa debe ser la Estrella de la Navidad”, me dije, y comencé a llamarla:

—Estrella, Estrellita por favor concédeme **un deseo**, ayúdame a encontrar una salida, te lo suplico.

Pero la Estrella permaneció inmóvil como si nunca me hubiera escuchado.

—Yo te recuerdo —le dije—; te veo todas las noches, mi abuela me dijo muchas veces que te pidiera lo que necesitara y tú me lo concederías, ayúdame a encontrar la salida, insistí una y otra vez, apoyando mis manos **en mi corazón**.

Comenzaba a llover, yo me sentía cada vez más preocupada. “¿Qué está pasando?”, me decía; pero entre más me preguntaba,

más me asustaba y confundía. Comenzaron los relámpagos y con ellos una gran tormenta. “**Ahora** sí —pensaba— estoy perdida, nunca llegaré de nuevo a mi casa, tengo frío, **estoy** sola y está todo tan oscuro”. Lloraba y seguía mirando hacia el cielo **con la esperanza** de que la Estrella escuchara mis plegarias, pero nada pasaba que pudiera animarme.

Al fin rendida de tanto llorar, bajé la mirada al suelo, un relámpago cayó en ese momento y por unos instantes **se iluminó el sendero**, ahí estaba, lo había visto, relámpagos que parecían tan aterradores estaban **mostrándome el camino**, sólo era cuestión de aprovecharlos cada vez que vinieran. De pronto sentí que comprendía **el verdadero mensaje** de la Estrella de la Navidad: “Deja de mirarme y suplicar, mira al sendero. Si me miras a mí perderás tu oportunidad, porque el relámpago no se volverá a repetir. Sólo dura un momento y los momentos en que la eternidad penetra en el tiempo son muy escasos. Sólo mira el camino y haz algo, síguelo”.

La Estrella de Navidad había estado ayudándome, mandándome luz que iluminara mi camino. Cuánto tiempo había tardado en verla y todo por esperar un milagro, solamente mirando hacia un punto; no me daba cuenta de que el milagro estaba en voltear la mirada hacia otro ángulo, **atreverme a mirar el lugar donde estoy**.

La luz de la Estrella, como la luz del relámpago son suficientes para mostrarme el sendero cuando todo está tan oscuro. Sólo **aprovechando la adversidad**, atreviéndonos a mirar hacia otras partes y caminando, **se pierde el miedo**.

Pronto me encontré fuera del bosque y puede **mirar la luz** de mi hogar que **me llenó de tranquilidad y seguridad**. Me sentía feliz de haber logrado salir.

Quiero decirte que, **si te encuentras perdido**, tal vez solo, sola, en un bosque aún más denso que el de esta historia y la tormenta se avecina, **siempre aparecerá un relámpago**, que **con la luz** de la Estrella iluminará tu camino.

Aprovéchala, deja ya de pedir al cielo y aprovecha lo que ya te está dando. Mira el sendero, no sigas mirando el cielo, esperando.

Llegarás muy lejos, a tu destino, como lo hicieron los tres Reyes Magos.

Cuando esperas, dejas de moverte. Mira el camino **a través de las adversidades** y síguelo, actúa. No esperes, porque esperar es permanecer estático y nunca avanzar.

Con cariño desde el cielo,

Tu Estrella de la Navidad.

Mtra. Cecilia Fabre

Revista Saludablemente Disfrutando, número 5

Muerte verdadera

La muerte es como una madre, nos espera y, cuando llega, nos acobija y nos brinda paz.

Como pertenece a lo Absoluto, también es parte de Dios.

Si de pequeños creciéramos sabiendo que es parte del todo y un conducto hacia la eternidad, no le tendríamos tanto miedo.

El ego es el que llora la pérdida de la vida, ya que su limitante visión lo aconseja.

Pero el yo más sabio, aquél que observa, él no teme la pérdida, su esencia es el aquí y es el ahora y se integra a la vida siendo vida.

Quizás nuestros mayores retos como almas que encarnamos en cuerpos que se desgastan son aprender el desapego, el amor incondicional y el ejercicio consciente y continuo de nuestra esencia divina.

La vida se rige por leyes eternas, ni son buenas, ni son malas, sólo son. Y una de ellas es que nada se pierde, todo se transforma. Y es así que de la muerte de una oruga nace una mariposa. De la arena transformada surge el cristal; de la madera quemada, el fuego y de la presión a una piedra surge un diamante.

La muerte verdadera es no fluir con la corriente de la vida, es apagar la dicha, las sensaciones, la alegría y el amor antes de tiempo. Es no expresarse, no dejarse ser.

Se muere a cada día si no se vive plenamente y se vive a cada instante si a la vida y al gozo se le permite ser.

Si no se contiene el aire, éste penetra hasta lo más profundo y constante nos renueva, cumple su función que es vida.

Si humildes valoramos la grandeza, esta se expresa, como tal, a través de nuestros actos.

Si soberbios e ignorantes pretendemos retener los sentimientos del pasado y seguimos cargando con las penas y los tiempos muy añejos o si ambicionamos futuros fantasiosos y distantes, estamos deteniendo el ritmo y la verdad del universo.

Jacques Cameo

Revista Saludablemente Disfrutando, número 5

Sobre los sueños y el soñar

Cecilia, mi hija, vivía con su familia en Cuernavaca. Cuando sus hijos mayores, Rodolfo y Ana Ceci, eran niños, continuamente me reclamaban por qué no iba más seguido a visitarlos. Yo les decía: “nos vemos en los sueños” y con eso se quedaban tranquilos.

Una noche, estaba soñando que iba por el centro de una ciudad grande y sucia, llena de gente, con los dos niños agarrados de la mano. En medio de la multitud, Ana Ceci se me soltó y no la pude encontrar. Desperté angustiada y en ese momento sonó el teléfono. Era Cecilia que me dijo: “a ver qué haces con tu nieta, se despertó llorando porque dice que te perdió en el sueño”. Hablé con Ana y le propuse: “despierta a tu hermano y vámonos a un lugar bonito”. “Al mar”, respondió ella. Nos volvimos a dormir y yo soñé con el mar.

Dra. Teresa Robles

Revista Saludablemente Disfrutando, número 1

PARA TU CRECIMIENTO INTERIOR

Dándole la bienvenida al amor en tu vida

Invoca y da la bienvenida a Dios como amor y Fuente Divina, manteniendo el pensamiento en tu mente que lo que tú quieres es el manifestar a él-ella como la Fuente Divina en tu vida y repítete a ti mismo, a ti misma:

“Soy amor, estoy amando, soy amado, amada”.

En un pedazo de papel escribe todas tus preocupaciones, problemas, juicios y demás cosas que quieras eliminar de tu vida.

En otro pedazo de papel escribe todos los atributos positivos que te gustaría experimentar más a menudo, como el amor, gozo, paz, salud y ecuanimidad.

Ahora imagina y visualiza que todo aquello que escribiste en una hoja de papel está siendo escrito en la arena. Visualiza tres olas que vienen y borran todos los mensajes uno tras otro.

Después, ve una cuarta ola dejándote un mensaje en la arena: “Si estás buscando amor, entra en tu interior, ve tu Fuente Divina de abundancia. Te amo, Dios”.

Ahora, ríete con fuerza, lanza lejos lo que escribiste y empieza a vivir ahora.

MI NOMBRE EN LA ARENA

*Toda mi vida te he buscado
desde la temprana infancia, desde el vientre, por
siempre.*

*Muchas veces escribí tu nombre en la arena
esperando a que una ola me entregara la respuesta.*

*Antes de existir sentí este anhelo...
Con él creé la existencia.
¿Y dónde estás, ahora que te he encontrado?*

*Siento estallar mi pecho,
y al mismo tiempo un anhelo que se vuelve más
profundo.
Me he convertido en la Fuente Divina de este amor
y también la pena de ilusión que hay en mi mente.*

*Qué dulce y amarga es esta unidad.
Hasta qué punto esta no-existencia produce en mí
tanta existencia.
Te encontré... Sé tu nombre...*

*¿Acaso tú también escribas mi nombre en la arena
alguna vez?
Para ti... Yo soy la arena y la ola.
Y estaré aguardando tu escritura por siempre.*

Ivonne Delaflor

Revista Saludablemente Disfrutando, número 1



**PARA NIÑOS,
SUS PAPÁS
Y SUS MAESTROS**

SI CONOCES A...

un niño que sea tímido, cuéntale este cuento

Había una vez una niña que se llamaba Carmelita y que fue abandonada por sus papás. Ella no sabía que él estaba preso y que la mamá estaba enferma. Sólo sabía que estaba abandonada y se sentía muy lastimada y triste. Pensaba que no servía, que no valía y que no merecía el cariño de nadie. Ella no se acercaba a las personas porque tenía miedo de que la lastimaran, así que pasaba solita y triste las horas del día, a veces jugaba para pasar el rato e imaginaba muchas cosas como lo hacen todos los niños del mundo. Soñaba sobre todas aquellas cosas que la hacían feliz, imaginaba que era un hada y que tenía poderes mágicos, y en esos momentos se sentía muy feliz porque podía volar, jugar con los pajaritos y subir a los árboles para comer sus ricos frutos, además, era feliz porque tenía amiguitos y todo lo que ella quería a su alrededor.

Un día encontró un espejo tirado en un parque y lo recogió. Y como ella jugaba a que era un hada y cuando cogía una varita ésta se volvía mágica, entonces levantó una varita del parque y con ella señaló al espejo y dijo:

—Por mis poderes mágicos de hadita mágica, te ordeno que te conviertas en espejito mágico.

Por supuesto su espejito se volvió mágico y, entonces, tuvo con quien platicar. Su espejito mágico se volvió su amigo y le decía:

—Eres una niña buena y linda.

Carmelita al principio se sorprendía, pero poco a poco se fue dando cuenta de que cada vez que se veía en su espejito, ella se veía más linda y más buena.

Así comenzó a divertirse tanto y a ser tan feliz jugando que al principio no se daba cuenta de que había niños a su alrededor viéndola jugar y deseando ser como ella. Pero a los pocos días comenzó a ver y mirar a su alrededor y encontrar a esos muchos niñitos. Entonces se acercó a un niñito triste que se llamaba Pepito y le dijo:

—¿Qué te pasa? ¿Por qué no juegas?

Él le contestó que no sabía, que él era un niñito triste que no podía jugar. Ella le dijo:

—Mira a mi espejito, él te enseñará el mundo que habita adentro de ti, allí encontrarás al niño lindo y listo que eres y lo podrás sacar para que juegue contigo. ¡Hazlo y verás que divertido es!

Así lo hizo Pepito y descubrió todo lo que Carmelita le decía que iba a encontrar: ella le decía que había amor y él lo veía, le decía que había alegría y él la sentía. Empezó a escuchar más a su espejito que le decía tantas cosas lindas que tenía adentro. Y así fue sintiéndose cada vez más fuerte y, al igual que Carmelita, más feliz.

Entonces decidieron dividir el espejito en dos partes, para ir con más amiguitos, y se encontraron con una sorpresa: al dividirlo no se hacía más chiquito, sino que se hacía un nuevo espejito. Así fueron por el parque y después por el mundo enseñando a más pequeños a hacer espejitos mágicos. Y resulta que hoy Carmelita y Pepito tienen mucho trabajo, porque saben que los esperan muchos niños en el mundo para recibir de ellos su espejito mágico y también para aprender a darlos.

Si tú, de niño o de niña, fuiste tímido, tímida, tal vez sabes que dentro de ti tienes un pequeñito esperándote para que le hables y lo consueles, para que le digas todo aquello que espera oír de alguien que lo quiera profundamente y se lo demuestre incondicionalmente. Ese pequeñito vive en ti y es fácil encontrarlo, es muy fácil.

Graba el siguiente ejercicio y escúchalo en las noches, antes de dormir.

Respira tranquilamente y cuando estés listo, cierra tus ojos y llama a ese pequeñito adentro de ti, dile que venga, búscalo en donde esté y allí platica con él. Fíjate en su mirada, en sus movimientos, en su cuerpecito. Escucha lo que te dice, tal vez con palabras, tal vez con movimientos, o tal vez sólo con sus expresiones.

Fíjate cómo todo tú te llenas de amor y de ternura por esa criatura a la que acompañas y siente plenamente ese amor en ti. Entonces, lleno de ese amor, acércate a él o a ella. Tal vez veas su asombro o su timidez, no importa, acércate con cuidado y extiende tus brazos que llenos de amor se lo muestran, verás cómo se abraza a ti.

Entonces, siéntate y mantenlo abrazado o abrazada, acarícialo suavemente, acarícialo en su cabecita, en su cuerpecito, todo el tiempo que te pida, fíjate cómo en ti, en tu cuerpo, en tu cabeza y sobre todo en tu corazón, vas sintiendo profundamente cómo está llenándose del amor incondicional que tú le das. Fíjate cómo, tu niño o tu niña, se va relajando y confiando cada vez más.

Simplemente sintiendo plenamente, disfrutando, quédate con él o con ella. Es tu niño interior, un pequeño que siempre te acompaña y que siempre espera tu calor.

Cuando ese pequeño esté completamente lleno de amor platica con él y enséñale a pedirte amor cada vez que lo requiera. Dile que estás dispuesto a darle todo el que necesite porque lo amas y porque es valioso. Tal vez sólo te escuche, tal vez te haga preguntas. Respóndele lo que necesite y dile que estás con él.

Puedes quedarte dormido, esto es mejor, seguirá abrazado a ti en tus sueños y tú en ellos lo cobijarás con tu amor.

Algo precioso pasará al despertar al nuevo día, lo verás cuando ante el espejo te veas a los ojos y ellos te iluminen con una nueva mirada, tal vez con más luz, tal vez más cálida. En ese momento, haz una respiración profunda y guarda dentro de ti esa luz de tu mirada, porque seguramente en la calle o en el trabajo encontrarás a una persona que lo necesite tanto como tú lo necesitaste y ya aprendiste a hacerlo.

Puedes hacer este ejercicio cada noche y cada momento en que lo necesites, el amor que te des lo incrementas y se refleja día con día en los demás... un poquito más cada nuevo día.

Mtra. Guadalupe Romo Romero

Revista Saludablemente Disfrutando, número 3

un niño que esté en un tratamiento médico, cuéntale este cuento mientras se lo hacen

Tortuguita

Mientras estás ahí...**cómodamente imaginando**... voy a contarte la historia de una tortuguita... una tortuguita que estaba en el lugar que más le gusta estar...

Pensando en esa tortuguita y en el lugar en donde está... puedes sentir, mientras la imaginas... tal vez en el agua, tal vez reposando en una roca..., las sensaciones agradables que tienes en tu cuerpo, **cómodamente, mientras continúas leyendo o escuchando esta historia.**

A esa tortuguita le gustaba nadar, salir a tomar el sol y comer las hierbitas que estaban en el agua y, mientras continúas imaginando, leyendo y escuchando, **puedes sentir cómo llegan a tu cuerpo o se hacen más presentes, estas sensaciones agradables, de relajación... de calorcito, saludablemente.**

La tortuguita vivía en un estanque en el que había cosas que podían asustarle o ponerle nerviosa. Esa tortuguita... con su caparazón, tal vez verde claro tal vez cafecito, sabía que además de ese hermoso caparazón que la protegía, tenía un recurso muy especial...

...sabía que cuando se encontraba con algo asustador, algo que le podría producir nervios o hacer que latiera su corazón rápido o le sudaran sus manos... diciendo **C A L M A... y respirando profundamente, C A L M A... respirando profundamente**... tomando una gran respiración que llenara todo su pecho, su respiración traía **con cada inspiración**, ese aire que pasaba por

la nariz, por la tráquea hacia los pulmones, llevando todo lo que necesitaba, haciendo que **todas las sensaciones de relajación llegaran a su cuerpo, saludablemente... disfrutando las sensaciones de relajación... de calorcito o cosquilleo, saludablemente.**

CALMA... respirando e imaginando un lugar muy tranquilo, en donde está **sintiéndose como se quiere sentir...**

y así, respirando **normalmente**, dejando que todas las **sensaciones de relajación** pasen de una parte de su cuerpo a la otra, la tortuguita nadaba y observaba el color del agua, **cómodamente**, nadaba jugueteando con las plantas y con los peces, calmadamente..., sintiendo cómo su respiración traía, **saludablemente, las sensaciones de bienestar que necesitaba...**

Así, la tortuguita jugaba con sus amigos... **cómodamente**, nadaba en el agua sintiendo las **sensaciones de tranquilidad...** y se asoleaba sintiendo el calorcito del sol en su cuerpo... **saludablemente.**

Desde ahí, desde el lugar en el que estás, puedes ir recordando todas las cosas útiles y saludables para ti, puedes sentir cómo el aire entra y sale por tu nariz, puedes sentir la posición de tu cuerpo, puedes recordar el lugar en donde estás y quién eres... y cuando estés lista o listo con una respiración profunda puedes abrir los ojos.

Mtra. Marta Campillo

Revista Saludablemente Disfrutando, número 7

un niño que tenga una autoestima baja, cuéntale este cuento

En realidad, esta historia está dirigida a todas las personas que poseen una baja autoestima, que han dejado de mirar y valorar las riquezas y recursos que poseen, a aquellas que creen ser lo que se dice de ellas y aún no se han dado cuenta de quiénes son realmente.

Si conoces a alguien con estas dificultades, cuéntale esta historia...

¿Alguna vez has observado un árbol?, ¿alguno en especial?, seguro que sí, pues todos los árboles son muy especiales. Desde que nacen, los árboles viven *muchas historias*, más de las que te imaginas, *tienen gran sabiduría y una gran fuerza de vida que los ayuda a crecer.*

Bien plantados, desde su lugar, viven, sienten, se renuevan... se fortalecen.

¡Es increíble lo que vive y puede hacer un árbol, siendo lo que es!

Voy a contarte la historia de un árbol muy especial, escucha con mucha a-ten-ción:

Ese árbol es un árbol mediano, ni muy alto ni muy bajo, tiene ramas como todos los árboles, unas más gruesas y otras delgadas, también tiene hojas, algunas secas y otras muy frescas que despiden un olor maravilloso.

Ese árbol está en mi jardín y puedo mirarlo por mi ventana... ahora mismo estoy recordándolo, mirándolo. ¿Recuerdas un árbol? Seguro que alguno es tu favorito, ¿puedes acordarte de él ahora?

Sólo deja que aparezca el recuerdo de ese árbol, míralo, *aunque* sea un segundo... Ese árbol ya es parte de tu vida... está lleno de recuerdos maravillosos... y esta historia también...

Recuerdo cuando jugaba en el jardín, me gustaba correr y saltar, buscar bichitos que metía en botes para mi colección, a veces buscándolos, me encontraba con otras cosas que también guardaba: hojas de diferentes formas y colores, algunas semillas, hongos que encontraba en el pasto... me acuerdo que agarraba todo lo que encontraba y así me divertía, *encontrando siempre cosas nuevas*.

En ese jardín estaba mi árbol, me gustaba sentarme cerca de él, porque siempre encontraba algo interesante y nuevo que aprender, *basta con poner atención*...

A veces encontraba hormigas, otras veces musgo creciendo en su tronco, era interesante mirar todo lo que había ahí.

En ese árbol yo me podía subir, recuerdo cómo un día, estando trepada... miré más arriba... y me encontré con algo sorprendente que nunca hubiera imaginado...

—Nunca me había dado cuenta de lo grande que ya eres —me dije—; ¿cuántos años tendrás?... tu corteza es gruesa y desde que me acuerdo siempre has estado aquí... ¿no te aburres?

—¡Nunca! —me contestó—. He vivido más aventuras de las que tú te imaginas, conozco muchas historias, aunque no lo creas, recibo muchas visitas todos los días. Cada uno de mis visitantes me enseña algo nuevo, *aprendo de todas las historias que escucho* —y continuó diciéndome—: *¿sabes?, todos los seres vivos que habitamos en este planeta, crecemos, aprendemos y nos fortalecemos con todo lo que sucede a nuestro alrededor, con lo que escuchamos y lo que sentimos... Hoy me estás escuchando... y*

*estás a-pren-dien-do... Yo, al igual que tú, provengo de una semilla que al ir madurando me dio vida, primero se formó mi tronco, era muy delgado, pero eso sí, enseguida tuve hojas... quería crecer muy grande, pero en ese momento mis raíces estaban muy apretadas, tenía tierra y agua, lo que necesitaba para crecer, pero había nacido en una bolsa, tuve que esperar bastante tiempo, hasta que alguien me sacó y me colocó en un lugar más cómodo. Por fin mis raíces podían estirarse, fue entonces cuando crecieron mis ramas... y mi tronco se fue fortaleciendo. Sin que yo lo supiera, *había llegado* al lugar correcto, *aquí, donde podía crecer...* La tierra me brindaba alimento y la lluvia me bañaba, el sol me calentaba y la luna me cantaba, el viento me mecía y yo... seguía creciendo... crecía y crecía. Al principio era yo muy chiquito... las tormentas me asustaban, los vientos me tiraban... pero volvía a levantarme. Pronto aprendí a hacerlo muy bien. Cada vez que mi tronco se rompía, se hacía más grueso para evitar romperse nuevamente.*

Después dijo:

—Estas cicatrices que ves aquí, son de aquellos días, son muy valiosas... me recuerdan que soy capaz de sobrevivir a muchas tormentas, *si lo logré una vez, puedo volver a lograrlo siempre.* Cuando llovía muy fuerte aprovechaba y tomaba el agua que me hacía falta. Alguna vez sentí que me ahogaba, pero *aprendí a sólo tomar lo que necesitaba y me hacía bien,* y a que se me resbalara lo que no necesitaba. Cuando el viento era muy fuerte, tiraba mis hojas, al principio me sentía mal de perderlas, pero descubrí que podía hacer crecer nuevas, más fuertes y bonitas... *así seguí creciendo... y aprendiendo...* aprendí a vivir sin agua, a veces tardaba mucho en llegar, al principio eso me asustaba, pero

pronto supe que siempre llegaba, aunque tardara un poco. La lluvia también tenía su historia, a veces estaba todo el tiempo, a veces se marchaba, otras veces daba en exceso; hacía su labor lo mejor que podía. El sol siempre llegaba para calentarme después de una gran tormenta nocturna y la luna me acompañaba toda la noche, *iluminando lo que parecía tan oscuro*.

—¡Cómo me gustaría ser como un árbol! —exclamé.

—¿Acaso no te das cuenta de que **eres maravilloso siendo lo que eres?** —respondió el árbol—. Yo soy lo que soy, un pino. Tú eres lo que eres (nombre del oyente), aunque te llamen de muchas maneras, sólo ese eres tú. Algunos me llaman cedro, porque mi madera es rojiza, otros, laurel por mi gran tamaño, tú me llamas árbol grande porque soy un tipo de pino. Muchas personas han pasado junto a mí, algunos me miran y otros me ignoran... no me llaman por ningún nombre... Un día llegaron unos niños, me miraron con desprecio, y dijeron: “¡qué feo está ese árbol! ¡Deberían plantar otro en su lugar!”. Yo me sentí muy mal, pero peor me sentí cuando unos años después me decían, “*qué estorboso árbol, deberían quitarlo o moverlo para otro lugar*”. Otro día una mujer le dijo a su marido:

— *Este árbol ya debería haber crecido más, debería ser más alto, más frondoso, no da suficiente sombra.*

—*Bueno, mujer, ¿qué quieres? Con tanta podada que le hemos dado... queríamos que se fortaleciera... bueno, pues ya lo ha hecho... ahora dejemos que crezca libremente y sigamos poniéndole abono*

—respondió el marido.

Y prosiguió el árbol:

—Así fue como empecé a sentir que podía estirarme libremente. Mis ramas crecieron y crecieron, hasta tener un buen tamaño, pero

para la mujer aún no había crecido lo suficiente. Me había esforzado tanto para darle gusto y no lo había conseguido, me sentía un verdadero fracaso como árbol, mis hojas empezaron a caerse, mis ramas se rompían, me regaban, pero no era suficiente. Ni siquiera el abono me funcionaba. Oía a los niños jugar, “*vamos al jardín —decían— sí, ahí está padrísimo, tengo muchas flores, también ahí tengo mis juguetes, ¡es lo máximo!*”. Yo deseaba estar ahí, conocer el jardín y pensaba: “si tan sólo hubiera nacido ahí, ahora estaría tan contento ¿cómo puedo hacer para llegar al jardín?”. Día tras día pensaba en lo desdichado que era y lo feliz que podría ser estando en un jardín... y mis hojas seguían cayéndose. Uno de esos días, un niño trepó por mis ramas y se sentó en la más gruesa. Estaba muy contento, se acomodó muy bien, colocó sus manos en una rama de más arriba y dijo:

—*Oye, árbol, me gustas, pareces una nave, éste es mi asiento y aquí está mi volante, ojalá nunca cambies, quiero que te conozcan mis amigos, **sigue siendo como eres**. De hecho, poco importa que cambies o no, **yo te quiero como eres**, no puedo evitar quererte, sé que para mí siempre vas a ser el mejor árbol del mundo y además estás en mi jardín.*

—¡Qué sorpresa! —me dije—. Vivo aquí en un jardín, **estoy en donde siempre he querido estar** y no me había dado cuenta, de repente mis hojas empezaron a reverdecer y mi tronco empezó a sentirse con más fuerza. ¿Sabes?, para tu hermana soy su casita, para ti fui una nave, pero en realidad **soy lo que soy**, lo que he sido siempre, tengo un solo tronco y mis ramas siguen siendo las mismas, pero cada quien me mira como quiere mirarme, a algunos les gusta mirarme de una manera, a otros de otra y eso me divierte y me enseña todas las formas que tengo y en todo lo

que me puedo transformar. **Me gusta ser lo que soy** para ti, porque tú eres especial para mí, sólo tú y yo disfrutamos este momento, estamos juntos ahora, en tus recuerdos, esos que hoy han cobrado vida en ti y que te acompañan cuidándote... mientras vas descubriéndote...

¿Qué soy para ti? Soy para ti lo que tú eres para ti.

Con cariño... Tú...árbol.

Te invito, si quieres, a dibujar a Tú... árbol.

Mtra. Cecilia Fabre

Revista Saludablemente Disfrutando, número 2

un niño que tenga miedo de separarse de mamá, cuéntale esta historia, y si es mamá quien se la cuenta, todavía mejor

Medusita

Hoy quiero platicarte la historia de las medusas. ¿Has oído hablar de ellas? Son unos animalitos muy especiales, viven en el mar, en un mundo maravilloso lleno de colores y aventuras, recorren distancias a veces largas, a veces cortas, mecidas por las olas y empujadas por las corrientes marinas. Son suaves y sensibles y sus colores pueden variar: algunas son amarillas, otras azules, otras rosas y algunas moradas; son realmente hermosas. Sus patas son muy largas y finas y al igual que su cuerpo se mueven suavemente al ritmo de las olas.

Para defenderse de sus depredadores, utilizan una sustancia muy irritante que se encuentra en sus patas que, al tocarlas, puede lastimar. Cuando se tocan entre ellas ese veneno no les daña y sólo lo utilizan para defenderse.

La historia que quiero contarte es la de una pequeña medusita color morada. Ella nació en un lindo día de verano, junto al arrecife; los rayos del sol lo iluminaban todo, hermosos peces de colores, esponjas amarillas, majestuosos erizos y lindos corales, que hacían entre todos, el paisaje más hermoso que puedas imaginarte.

Ese día, mamá y papá medusa estaban esperando muy ilusionados la llegada de Medusita; estaban muy nerviosos, ¿cómo sería?, ¿qué color tendría?, ¿a quién se iba a parecer? Comenzaron a hacer planes, papá medusa hablaba de las grandes aventuras que

pasaría con su medusita, mamá, en cambio, le decía que había que cuidarla muy bien.

Estaban platicando cuando de repente: ¡¡blop!!, Medusita nació. Era tan linda y chiquita... se veía tan frágil... Inmediatamente mamá medusa la cubrió con sus patas para que ningún depredador pudiera verla. Papá medusa, por su parte, se mantenía cerca; ambos se sentían muy orgullosos de esa hermosa medusa.

Pasaron los días y juntos recorrían grandes distancias, empujados por las corrientes, y mamá medusa seguía protegiéndola entre sus patas, siempre cuidándola muy bien.

Medusita crecía cada día más, miraba por entre las patas de mamá las maravillas del mar y quería salir y mirar más de cerca todo lo que se atravesaba en su camino. Cuando intentaba hacerlo, mamá medusa le decía:

—No te alejes, quédate junto a mí, en el mar hay muchos peligros y ***todo puede pasar***.

Mamá medusa estaba siempre vigilando, era muy precavida y cuidaba mucho a Medusita, no quería que le pasara nada. Sabía que en el mar había peligros, que las corrientes de agua podían alejarla y que podía perderse, sabía que existían depredadores que podrían lastimarla, así que procuraba que Medusita estuviera siempre cerca de ella. Cuando Medusita trataba de alejarse, mamá se ponía nerviosa y nuevamente la acercaba a ella.

—No te separes —le decía ***con cariño*** y un tanto nerviosa—. No te alejes, acuérdate que ***pueden suceder muchas cosas***.

Si Medusita se alejaba y mamá la perdía de vista, se enojaba mucho con ella.

—Te he dicho que no te separes, ¿qué no entiendes?

Así, Medusita fue **creciendo, aprendiendo** a cuidarse de los peligros del lugar, mientras jugaba entre las patas de mamá.

En sus recorridos fue **conociendo** a otras familias de medusas que viajaban junto a ellos. Le gustaba jugar con otras medusas y procuraba no alejarse demasiado.

Mamá medusa también había aprendido de los peligros desde pequeña. Una vez vivió una experiencia muy aterradora, cuando había sido atacada por una gaviota que quería comérsela y en su intento de escapar, una de sus patas había quedado lastimada. Tenía un gran miedo de que a Medusita algo le pasara.

Lo que ella no sabía, es que ese miedo había ido creciendo cada día más, porque no había curado su herida, el corazón sentía dolor todavía **al recordar** y ese dolor hacía que el miedo fuera creciendo, tomando cada vez un lugar más grande en ella, tan grande que le impedía, a veces, hasta **disfrutar** de los paseos. Estaba tan acostumbrada a vivir con el miedo y, además, como las otras medusas le decían: “qué bueno que seas tan precavida”, ella se sentía bien de tenerlo. Ese miedo era el que hacía que mamá medusa, quisiera proteger entre sus patas a Medusita.

No se daba cuenta de que el miedo hacía que no pudiera tener **la distancia** que deben **guardar** las medusas entre ellas para moverse **con tranquilidad** sin que sus patas se enreden y, además, el miedo había tocado a Medusita, entrando en ella, que estaba ya también acostumbrándose a convivir con él.

Llegó el día de ir a la escuela marina, Medusita estaba muy emocionada, aunque algo nerviosa, al igual que sus padres. Tanto tiempo juntos, era difícil pensar en separarse, pero también estaban emocionados con la idea.

Medusita quería convivir con animales de otras especies, **aprender y aprender**, jugar y jugar.

Pero cuando Medusita quiso salir de entre las patas de mamá, ¡¡¡ups!!!, ¡¡¡auch!!!, las patas estaban enredadas, eran tantas y tan finitas, ¡¡¡estaban verdaderamente hechas un nudo!!! Trataron de separarse, mamá medusa sentía mucho dolor y Medusita también, pero sabían que tenían que hacerlo; sus patas seguían enredadas, no podían **desenredarse totalmente**, seguía doliéndoles. Por fin pudieron separarse.

Fue entonces cuando Medusita prefirió no separarse de mamá, sentía dolor y miedo, nunca había sentido sus patas así, libres y sensibles, con dolor, se sentía sola y frágil, pensaba que mamá medusa había quedado vulnerable y sola también y que algo podía pasarle. El dolor que sentía **hizo que** el miedo **empezara a crecer** cada vez más en ella, era parecido al miedo de mamá, pero más fuerte en ella, creció y creció, apoderándose de sus pensamientos, imaginaba que a mamá podía pasarle algo, que quizás ya no llegaría por ella, tantas y tantas cosas que le dolían.... había quedado muy sensible con esta separación y sufría mucho, quería volver a sentir **la paz** que antes sentía **en su interior**.

Mamá medusa no sabía qué hacer ella también. Pasaron los días y el dolor y el miedo crecían. Medusita no quería salir de entre las patas de mamá y cada vez se enredaban más. Así que fueron a ver a un experto desenredador de medusas, él muy **poco a poco** fue ayudándoles a **separarse**, pasaron varios días en que poco a poco fueron **probando** cómo moverse sin lastimarse, sus patas eran muy sensibles.

—Hay que hacerlo **despacio**, poco a poco —les decía el experto, mientras les explicaba que había sido el miedo que habían dejado

crecer, el que había hecho que se acercaran tanto y se enredaran sus patas.

Mientras pasaban los días y sus patas iban **desenredándose**, poco a poco, sus heridas iban **sanando**. Y como arte de magia, mientras sus heridas sanaban, el miedo iba perdiendo fuerza. Fue así como las medusas aprendieron que “*cuando las heridas sanan y dejan de doler, el miedo disminuye*”, y se hace tan pequeño, que deja de ser miedo *para convertirse en precaución saludable*, que permanece y las acompaña **por siempre**, permitiéndoles moverse libremente, **cuidándose**.

Entre más sanaban sus heridas, más fácil era separarse, porque dejaba de haber dolor y el miedo desaparecía, mientras crecían las sensaciones de protección y libertad saludables.

Al principio Medusita se alejaba sólo un poquito y mamá permanecía cerca. Poco a poco, iba alejándose, pero mamá siempre estaba ahí. Entre más se alejaba, más ganas sentía de jugar con las otras medusas. A veces hasta se olvidaba de mirar a su mamá, sabía que ella estaba ahí.

Ahora mamá medusa empezaba a sentir también una extraña sensación, se sentía ligera y contenta, ya no sentía dolor, ni miedo. Podía sentir una **libertad** enorme **y** una gran **tranquilidad**. Sus patas ya no le dolían y **podía disfrutar** del paisaje.

Medusita jugaba, gritaba, sentía su corazón que le decía que mamá la amaba. **Basta con acordarse** de ella **para saber que siempre estará ahí** con ella, no importaba la distancia. Siempre estarían cerca, sin enredarse.

Mtra. Cecilia Fabre

Revista Saludablemente Disfrutando, número 1

un niño que sus padres se hayan divorciado, cuéntale este cuento

Hace muchos, muchos años, existían dos animalitos, uno se llamaba Lloso y la otra se llamaba Maravi. Un día Lloso iba caminado por el bosque en busca de miel para alimentarse. Maravi también buscaba alimento, pero ella comía moras salvajes y gusanitos. De pronto, como iban tan distraídos, chocaron.

Los dos cayeron de sentón y al cruzarse sus miradas se dieron cuenta de qué ser tan bello tenían uno frente al otro. Y ¿qué crees que sucedió...?

Pues quedaron mutuamente impactados y mágicamente surgió entre ellos un gran amor. A partir de ese momento el uno sólo pensaba en la otra y la otra sólo pensaba en el uno, sólo querían agradarse, amarse sin que nada les importara.

Bueno, el amor era ¡tan grande! que ni siquiera advirtieron que no eran de la misma especie. Así, sin darse cuenta de esta gran diferencia y después de algún tiempo, fueron a avisar a los otros animalitos del bosque que se unirían. Sin embargo, los otros animalitos decían que eso no podía ser porque mientras Lloso tenía un gran hocico, patas largas y era peludo, Maravi tenía plumas, un gran penacho que adornaba su cabeza y un pequeño pico. Cuando ellos escucharon estos comentarios sufrieron tanto al saber que su amor no podía ser, que lloraron día y noche, noche y día, lloraron tanto, tanto, que sus lamentos llegaron a oídos del duende de las lamentaciones.

Y como ustedes saben, los duendes conceden deseos y pues le pidieron que les permitiera ser pareja y tener un hijo para simbolizar todo su amor.

El duende aceptó el reto. Entonces Lloso y Maravi se casaron y vivían muy felices, llenos de amor. De este amor nació un nuevo ser, el primero de una nueva especie, era un ser tan especial que Lloso y Maravi decidieron que mezclarían sus nombres para nombrarlo. ¿Cómo crees que lo llamaron? “Maravilloso”.

Así, Maravilloso comenzó a crecer, mientras los otros animalitos se sorprendían de la belleza de Maravilloso ya que nunca habían visto un ser más hermoso.

Maravilloso contaba con las mejores cualidades de sus padres, sin embargo, mamá y papá, aunque muy orgullosos de Maravilloso, notaban más y más esas pequeñas grandes diferencias que había entre ellos, esas diferencias que al principio no eran evidentes. Ahora sentían que no soportaban estar juntos, ni siquiera podían compartir el mismo alimento. ¿Recuerdas qué comía cada uno? Lloso comía miel y Maravi moras salvajes y gusanitos; entonces, ¿qué crees que sucedió?

Empezaron a discutir y cada vez había más y más diferencias entre ellos, por lo que decidieron, por todo el amor que en algún tiempo tuvieron, separarse para no seguir lastimándose. Maravilloso se entristeció mucho porque él pensó que la decisión que sus padres habían tomado era culpa suya. Pero esa no fue la razón. Tú sabes que Maravilloso no tuvo nada que ver en esta decisión, ¿verdad? Lo que pasó es que Lloso y Maravi estaban tan enojados que se les olvidó decirle a Maravilloso que ellos tenían sus propias razones para no seguir juntos.

Con el tiempo, Maravilloso se dio cuenta de que gracias a que sus padres se habían amado tanto él pudo nacer y que ambos eran unos seres tan especiales, que sólo ellos pudieron tener un hijo Maravilloso.

Si cuando eras niño, tus padres se separaron, graba tu voz con el siguiente ejercicio y escúchalo en la noche antes de dormir:

Así como estás, ve sintiendo tu respiración, fíjate cómo entra, cómo sale, recorriendo todo tu cuerpo au-to-má-ti-ca-men-te, escucha, siente cómo al entrar el aire te llena de bienestar saludable y al salir va eliminando aquello que dejó de servir. Y mientras esto ocurre, tú vas construyendo esa escena donde te enteraste de la separación de tus padres, esa escena con la cual quieres trabajar ahora... deja que el recuerdo vuelva y observa, protegídamente, cómo aparece como una película en la que tú eres el director de esa escena. Pide a ese niño que diga todo lo que te hubiera gustado decir y que lo diga sin miedo, que reclame lo que tenga que reclamar y a quien le tenga que reclamar y, cuando haya terminado, imagínate frente a tus padres y diles en voz alta la siguiente frase:

Yo, acepto madre, acepto padre, su decisión de separarse, que es suya esa decisión que, hasta hoy, había marcado mi vida, pero quiero decirles que de ahora en adelante los responsabilizo de su decisión y la respeto. Agradezco, de antemano, el que algún día se hubieran amado tanto, porque Yo sé que, gracias a ello, estoy aquí, aunque al final ustedes no lo recordaran.

Yo soy viviendo, sintiendo, soñando, disfrutando, creciendo, sa-lu-da-ble-men-te, digiriendo mi propia vida, mi propia escena, cambiando en ella los personajes, las palabras, trans-for-man-do. Fíjate cómo tu respiración continúa transformando esa escena como necesitas para seguir creciendo, fíjate cómo esta escena tiene distintos colores, olores, sabores, sonidos o tal vez sigue igual, pero sa-lu-da-ble-men-te renovada y quédate ahí un momento, sintiéndote, disfrutando tu escena, disfrutándote, viviéndote, gozándote, queriéndote, perdonándote más allá de las decisiones que otros hayan tomado. Responsabilizándote de tu vida y sólo de tus decisiones. Y guardando todas las sensaciones agradables que tienes ahora, haz una respiración profunda y abre tus ojos, si estás escuchando esta grabación en tu cama antes de dormir, puedes quedarte dormido, dormida.

Lic. Alejandra Yadira Vázquez Serrano
Revista Saludablemente Disfrutando, número 4

RESOLVIENDO

y sanando las heridas de los niños que han sido lastimados y violentados

Si conoces a un niño así, que se porte tal vez tímido, un poco hosco y huraño, ese pequeño espera tu ayuda. Pero espera la ayuda que él necesita, no la que tú quieres darle.

Ese niño espera tu amor, pero no sabe pedirlo, tal vez tiene miedo de recibirlo y no sabría cómo aceptarlo; a cada acercamiento tuyo él se alejará, porque tiene miedo de ser lastimado una vez más. Él ya fue lastimado en su corta vida, tal vez fue maltratado, tal vez violentado; algo sucedió y como es sabio, aprendió a protegerse de la mejor manera en que puede hacerlo: se puso una pequeña coraza que le permite no sentir tanto el dolor, inclusive le permite colocarlo en algún lugar del olvido en donde no lo puede ver ni recordar.

Acércate a él. Tanto que no se sienta solo, tanto que pueda sentir tu amor, pero con la suficiente distancia para que no se sienta amenazado. Es como un juego de estirar y aflojar, de cercanía y distancia, en el que lo único que puede permanecer firme es el amor que le hagas sentir. Con el respeto a sus sentimientos y miedos, con comprensión plena a sus necesidades y sus carencias, con hondo amor a su personita.

Él aprenderá solito a acercarse, cada vez que se acerque, aunque sea poquito, tú recíbelo y asegúrate de que él lo sepa. Si se aleja: déjalo, abre tus brazos y mantenlos abiertos para que pueda regresar; sólo está conociéndote, tiene miedo de un nuevo

dolor. Necesita volver a aprender la confianza. Y ese será un aprendizaje arduo, porque no es sólo la confianza en los demás o en ti, sino es fundamentalmente la confianza en sí.

Con tus brazos abiertos le estarás diciendo: “Eres valioso para mí”. Y si tú eres alguien importante para él, por el cariño que le manifiestas, él comenzará a despertar... “soy importante para él, soy importante... yo soy importante, yo valgo”.

Habrás, tal vez, momentos en que te pruebe: querrá saber si realmente lo aceptas, si eres como te está viendo en este momento o sólo es una mascarada. Podrá ser grosero, indiferente, más tímido, berrinchudo, podrá comportarse de tantas formas como su personalidad y estilo le permitan. Sólo es una prueba. Y esa prueba es para que tú la superes: espera tus límites y también espera tu amor. Es un paquete y es completo.

No tengas miedo a poner esos límites, él los sabrá diferenciar del amor que le brindas. Él sabrá que no existe rechazo a su persona. Por el contrario, existe el lugar seguro en donde podrá permanecer tranquila y agradablemente.

En la medida en que él se acerque a ti en busca de tus brazos, y tú sepas acogerlo en la misma medida que él te está pidiendo, él está aprendiendo también a abrir tus brazos y a pedirte acogida. Entre más se acerca a ti, más se acerca a sí mismo. Se está reconociendo, está aprendiendo a amarse.

Mtra. Guadalupe Romo Romero

Revista Saludablemente Disfrutando, número 1

NUESTROS CONSEJEROS HABLAN

Autismo infantil: consultar temprano

Las madres son las primeras en darse cuenta cuando sus hijos tienen problemas de conducta o de las emociones. Algunos de ellos son más difíciles de detectar; en ocasiones, se considera que ciertos problemas pasarán con la edad y no se consulta con suficiente celeridad. Una de las razones pudiera ser que no siempre se conoce suficiente de las peculiaridades del desarrollo en las diferentes etapas infantiles.

Las observaciones de otras personas como otros familiares, maestros, pariguales y cuidadores pueden ayudar para decidir si una niña o niño se pueden beneficiar con un tratamiento u orientaciones oportunas, siempre mejor entre más temprano se haga.

Cuando a las madres les parece que hay un problema, el buscar ayuda profesional puede que les resulte difícil, pero es muy importante, es el primer paso que deben tomar para saber con seguridad si existe el problema y, si éste es el caso, qué medidas ayudarán más al niño.

El autismo infantil es una enfermedad y los niños autistas pueden tener una incapacidad seria para toda la vida; todavía no se conoce la causa, ni hay tratamiento específico. Sin embargo, con el tratamiento y adiestramiento adecuado pueden desarrollar ciertos aspectos de independencia en sus vidas.

Generalmente, lo primero que da lugar a que los padres consulten es el retraso del lenguaje y con frecuencia el diagnóstico se hace tardíamente después de haber visitado a

varios profesionales e ir de un centro a otro. Pero hay manifestaciones que aparecen antes del retraso del habla y del lenguaje que pueden hacer sospechar el diagnóstico. Puede ser un bebé que los padres describen como un niño tranquilo, que no le gusta que lo abracen o estar abrazados, no responden al cariño o al ser tocados, no miran a los ojos. No señalan para pedir o para compartir experiencias. Tampoco tienen interés por otros niños, no desarrollan amistad con ellos, ni juegan y no expresan preferencia por sus padres sobre otros adultos. Parecen sordos, pero pueden prestar atención a sonidos de baja intensidad.

El niño autista no se relaciona normalmente con los objetos. Puede fascinarse escuchando una sierra o viendo girar un trompo. O apegarse excesivamente a un hilo (para hacer nuditos con él) o un pedacito de plástico para retorcer entre los dedos. También realizan actividades repetitivas: girar, aletear con sus manos, dar saltos.

No tienen juegos de ficción (no representan situaciones o acciones con objetos o sin ellos); por ejemplo, juegan a repartir y tomar café sin pláticas ni tazas.

Se resisten a los cambios.

No usan gestos para comunicarse ni inician interacciones con otros.

Cuando un niño presenta los anteriores síntomas puede ser considerado el diagnóstico de autismo.

Los padres que observen conductas como estas deben consultar a su médico familiar o al pediatra quien les enviará, si es oportuno, al psiquiatra de niños y adolescentes para el diagnóstico de certeza, determinar su nivel de gravedad e indicar las medidas educacionales apropiadas. Obtener a tiempo un tratamiento adecuado redundará en una mejor calidad de vida.

Es muy importante que los padres busquen ayuda tan pronto comiencen a preocuparse por su hijo para así poder ayudarlo.

Dra. Vivian Ravelo Pérez

Revista Saludablemente Disfrutando, número 7

MEDICINA Y PSICOTERAPIA

Cómo la psicoterapia ericksoniana ayuda al niño con leucemia

Lo que he pretendido al escribir este artículo es poder transmitir cómo el legado que nos dejó Milton H. Erickson puede ser una herramienta muy poderosa y efectiva en el trabajo psicoterapéutico del niño con leucemia y que por supuesto es aplicable a otros tipos de enfermedades y sufrimientos en los niños. Lo que la terapia ericksoniana nos da es la flexibilidad de una filosofía y una metodología adaptables a las circunstancias únicas y personales de cada niño, pues cada uno vive situaciones muy diferentes alrededor de su enfermedad y de su propio proceso.

El proceso de un niño en el que la enfermedad está en etapa de remisión, no es el mismo que el de un niño que ha sido desahuciado, en quien la enfermedad ha aplicado su mayor fuerza. El proceso de un niño con posibilidades económicas no es el mismo que en el de un niño con carencias de este tipo. El proceso de un niño que posee un ambiente familiar que lo apoya, que lo nutre con amor y que lo contiene en su dolor y desesperación, no es el mismo que el de un niño que no tiene este tipo de contención familiar que tanto necesita, o en el que se vive la enfermedad del niño como una pesada carga, una cruz de la cual hay que liberarse en la primera oportunidad. El proceso de un niño que vive en una familia donde el tema de su enfermedad está abierto y se habla con la verdad frente a él, y donde sus

sentimientos y los de los demás son tomados en cuenta es muy diferente al proceso que vive una familia donde las verdades se esconden, donde el dolor se niega, donde se minimizan los sentimientos no sólo del mismo niño sino de todos los miembros de la familia, donde el niño no es tomado en cuenta, al cual se le miente, se le esconden las verdades y se le tiene ajeno a muchas situaciones que están sucediendo en torno a su situación.

Cada niño y su circunstancia familiar determinará, en la mayoría de las veces, el tipo de proceso y de encuadre terapéutico que deberá usarse. Sin embargo, a pesar de las circunstancias particulares de cada niño, el apoyo psicológico que la psicoterapia ericksoniana le da a estos niños tiene directrices muy concretas y efectivas de tratamiento que contribuyen enormemente no sólo al bienestar físico y psicológico del niño sino en muchos casos, como poderoso elemento de su recuperación y sanación.

La terapia ericksoniana aplicada adecuadamente al niño enfermo de leucemia y al niño enfermo crónico o terminal, lo ayuda a lograr una enorme paz en la mente. Esto no sólo lo aleja del problema físico, sino que le provee de habilidades y recursos para su bienestar. Ahora, sentirse bien no es el fin único de la psicoterapia, aún más importante es aprender a vivir sin miedo en la enfermedad y estar en paz con la vida. Entonces se produce la curación cuando ya no está dominado por la frustración ni el fracaso.

Cuando el niño logra la paz en la mente, envía al cuerpo un mensaje de vida y el cuerpo escucha, mientras que la depresión, el temor y los conflictos no resueltos dan un mensaje de muerte. Más que nada, la psicoterapia ericksoniana a través del trabajo

del terapeuta, induce en el niño enfermo alguna forma de esperanza. La esperanza de que todo puede estar mejor.

El proceso evolutivo de una enfermedad como la leucemia, provoca paulatinamente un proceso anímico en que el niño se siente mal con su vida y con su propio existir, generando muchos sentimientos de rechazo hacia sí mismo por el hecho de estar enfermo. Es muy común que el niño se reproche a sí mismo por sentirse enfermo, algunos llegan a pensar que la enfermedad es un castigo por haber sido malo. También es común que el niño pueda pensar que estar enfermo significa estar incapacitado para vivir una vida normal como lo hacen muchos otros niños, y se vive con sentimientos de inadecuación e incapacidad, llenando su alma poco a poco de sentimientos de frustración, vergüenza, culpa y odio hacia la enfermedad, sentimientos que en última instancia son contra sí mismo y que lo pueden mover fácilmente hacia estados depresivos que repercutirán aún más en las condiciones fisiológicas de la enfermedad. Los resentimientos y el odio son los obstáculos que impiden a muchas personas despejar el camino a su inconcluso cambio emocional y alcanzar la armonía consigo mismo y con los demás.

Por otro lado, los procedimientos médicos, por más avanzados que sean, generan en el niño mucha carga de enojo hacia los médicos y enfermeras que lo tratan, como hacia los mismos padres a los que suele culpar por llevarlo a los tratamientos quimioterapéuticos dolorosos. Todo esto produce en el niño un estado de estrés emocional generalizado que evidentemente tiene una repercusión negativa no sólo sobre su estado anímico, sino sobre toda su condición de salud en general.

Si el terapeuta puede enseñar al niño enfermo cómo sentirse bien con su vida a pesar de estar enfermo, a amarse a sí mismo y a los demás, y a que consiga la tranquilidad mental que lo ayudará a obtener un mayor bienestar, los cambios necesarios pueden ocurrir. Este es el fondo del trabajo ericksoniano con un niño enfermo de leucemia. Cuando el niño y su familia logran transformar juntos los sentimientos de rechazo hacia la enfermedad y lograr la aceptación de esta como una parte de sus vidas, los cambios hacia el bienestar comienzan a producirse y en muchos casos hacia la recuperación. La aptitud para ver algo bueno en la adversidad es tal vez la característica esencial que precisa una persona enferma.

Esto requiere de un profundo proceso de cambio de mentalidad para ver la enfermedad tanto del niño que la sufre como de la familia. Cuando los padres viven la enfermedad como una tragedia, como un castigo, como algo terrible en sus vidas, como una carga amarga que hay que soportar, el niño aprende a darle el mismo sentido a su enfermedad y a su sufrimiento; la enfermedad del niño se convierte en la enfermedad de la familia. El organismo del niño aprende poco a poco de esta visión y responderá congruentemente a ella, otorgándole el mismo sentido a su enfermedad, pero con un ingrediente más: la culpa, al ver que su enfermedad es la causante del sufrimiento de sus padres y hermanos. El cambio de las ideas en torno a la enfermedad, el reencuadre de los atributos que se le dan a la enfermedad y a la perspectiva de la muerte para ser vistas como una motivación, como una oportunidad de crecimiento y transformación para todos, generará en el niño un aprendizaje diferente acerca de lo que significa estar enfermo y del sentido



que les da la enfermedad a sus vidas. Pocos queremos una enfermedad que amenace nuestras vidas, pero si lo queremos ver así, la enfermedad funciona como un mensaje de cambio y da al niño algo que no obtiene de su existencia.

Las enfermedades de los niños expresan con frecuencia algo inexpresable que quieren decir a sus padres. De esta manera, las necesidades que se satisfacen a través de una dolencia son muy importantes. En la enfermedad se encuentra la clave hacia la salud.

Es entonces ante este contexto como se nos presenta la tarea a realizar con un niño enfermo. No es nada más la tarea de desenvolver sus conflictos, sino ayudarlo a encontrar una razón interna para vivir; que pueda descubrir un sentido positivo a su enfermedad, que pueda descubrir sus recursos internos para enfrentar su dolor y para liberar su energía curativa. Y con la red familiar trabajar en el mismo sentido, en la medida de lo posible, pues será esta la red de contención que sostenga al niño en los tiempos difíciles.

Dr. Joaquín Blix

Revista Saludablemente Disfrutando, número 7

EDUCACIÓN Y PSICOTERAPIA

El niño con déficit de atención nos pone a pensar en buscar nuevas alternativas de enseñanza

Los terapeutas ericksonianos aprendemos a ver lo bueno de lo malo y que cada defecto o problema, bien utilizado, en el contexto adecuado y con el volumen conveniente, es una cualidad.

El niño con déficit de atención tiene características que causan problemas en la escuela y la casa que son habilidades en potencia si le ayudamos a desarrollarlas. ¿Quieres saber cuáles son?

- **Atención en mosaico**

El manual psiquiátrico DSM IV nos dice de esta habilidad: No presta atención suficiente a los detalles, tiene dificultad para mantener la atención en actividades lúdicas, no sigue instrucciones, es renuente a hacer tareas que requieren un esfuerzo mental sostenido, se distrae fácilmente con estímulos irrelevantes.

La terapia ericksoniana considera que gracias a esta habilidad puede estar en contacto con varias cosas al mismo tiempo y desarrollar actividades diferentes, siempre y cuando le interesen.

- **Existe buena rapidez de reacción**

El DSM IV dice sobre esto: A menudo precipita sus respuestas, es impulsivo, se le dificulta guardar su turno.

La terapia ericksoniana estima que hay que ayudar a padres y maestros a encauzar estas respuestas, desarrollando la capacidad de entender el ritmo de los demás y darse cuenta de las ventajas al estar trabajando dentro de un grupo y las diferencias al hacerlo en equipo.

- **Posee una gran agilidad de pensamiento**

El DSM IV lo ve como que: A menudo extravía objetos y tiene dificultad para organizar sus tareas o actividades, a menudo habla en exceso e interrumpe.

La terapia ericksoniana cree que por ello sólo hay que desarrollar la habilidad de organizar sus ideas, expresarlas paso a paso y aprender a escuchar.

- **Tiene mucha energía de vida**

El DSM IV afirma: A menudo corre o salta excesivamente, mueve sin control manos o pies, se remueve en su asiento o lo abandona, no puede estarse quieto, parece como si tuviera un motor.

La terapia ericksoniana propone que como esta energía de vida está acumulada debe ser canalizada a través de algún deporte, como el andar en bicicleta, nadar, subirse a juegos tubulares que, además, fortalecerán su coordinación motora y aprenderá a manejar su velocidad de reacción y reflejos.

- **Es capaz de reconocer sus emociones y puede aprender a manejarlas**

El DSM IV dice de él: Se observa labilidad emocional, testarudez, pereza, desmoralización, baja tolerancia a la frustración y baja autoestima.

En mi experiencia, ésta es sin duda la labor principal de la terapia ericksoniana que se lleva al cabo a través de juegos y metáforas. Cuando lo logra, se transforman mágicamente los defectos en habilidades.

Por todo esto, desarrollé técnicas que facilitan que los niños vayan adquiriendo estructura, confianza, autonomía y aceptación en sus dos medios: el familiar y el escolar, y en el Centro Ericksoniano de México abrimos un taller para dar a padres y maestros herramientas para entender a sus niños con déficit de atención, ayudarlos y aprender de ellos.

Mtra. Yolanda Tortolero

Revista Saludablemente Disfrutando, número 6

El niño con déficit de atención tiene habilidades y potencialidades que no sospechamos

Cada vez nos enteramos más de niños que tienen un diagnóstico de déficit de atención, van mal en la escuela y, como son hiperactivos, le sacan canas verdes a sus padres y a sus maestros.

Se dicen de ellos cosas terribles y, en realidad, si no tienen una atención adecuada, se ha visto que pueden desarrollar problemas graves en la adolescencia.

En este caso, como en muchos otros, a veces no sabemos si el problema es la forma en que se les ve.

Decididamente, son niños que funcionan, piensan y tienen una atención diferente a la de la mayoría de los adultos. Pero cuando se les pone la etiqueta de tener un Desorden de Déficit de Atención, las cosas se complican aún más.

Yo tengo la experiencia de trabajar con estos niños desde hace mucho tiempo y cuando pude verlos desde los lentes de la psicoterapia ericksoniana, las etiquetas se despegaron y pude ayudarlos a integrarse más fácilmente a la escuela y a su familia. Te platico cómo los veo.

- Tiene la atención puesta en el entorno y frecuentemente en varias cosas a la vez, explorando (funcionamiento en mosaico). Sólo si encuentra algo que les atraiga o le guste fijará su atención hacia allá.
- Como la mayoría de los padres y maestros funcionan linealmente, como corresponde a la mayoría de su generación, tienen diferencias para motivar al niño de una

forma atractiva para él; además las creencias limitantes que tienen ambos educadores sobre el “buen estudiante”, hacen que los castigos y/o las presiones de parte de los adultos estén a menudo presentes en el niño y son causas más que suficientes para que cualquier escolar pierda el interés en el estudio o se bloquee.

- Posee un pensamiento inquieto (en mosaico), que le permite estar en contacto con varias cosas a la vez, sólo hay que enseñarle a organizar sus ideas para que su pensamiento se estructure de otra manera (linealmente) y aprenda a utilizar ambas formas según le convenga a sus necesidades.
- Este pequeño tiene demasiada energía concentrada y no ha aprendido a manejarla adecuadamente y, además, generalmente no se siente comprendido. Los patrones sociales llevan a que se le trate de meter en moldes en donde tampoco se le permite expresarse, lo que va a ocasionar, entonces, que se “atoren” sus emociones, haciendo que el niño se conduzca como un “torbellino”. La valoración del neurólogo pediatra para su medicación, es sin duda imprescindible ya que ayudará al niño a estar más tranquilo y al terapeuta a trabajar con sus emociones, aprender a reconocerlas y a manejarlas adecuadamente.
- Cuando el ambiente que rodea al niño provoca en él un aumento del estado de ansiedad, tiende a reaccionar de una de estas formas:

- con miedo a entrar en conflicto con los demás, de ser criticado o rechazado y hace que se rinda incondicionalmente.
- para evitar peleas y disgustos, el niño se encierra en sí mismo, se aísla.
- su mismo miedo lo incita al valor, se enfrenta al ambiente hostil e intenta dominarlo, desarrolla dentro de sí una forma de ir en contra de los demás. Por medio del juego y de metáforas, el niño aprende a reconocer y a manejar sus miedos, su angustia, su inseguridad y a valorar la convivencia con otros pequeños.
- Al ser etiquetado, castigado y sentirse diferente dentro de su ambiente familiar y escolar, ha desarrollado una autoestima baja. Utilizando técnicas ericksonianas, fácil y rápidamente, recupera su valía.
- En ocasiones le falta habilidad en la coordinación motora fina por lo que es muy conveniente ejercitar esta área con actividades específicas como el recortado, calcado, doblado de papel y juegos de precisión.
- La mayoría de los niños con este trastorno presentan un problema en el desarrollo de su aprendizaje, por lo que es necesario que además de utilizar la psicoterapia ericksoniana para el trabajo con emociones se apliquen ejercicios específicos para la adquisición de la lecto-escritura como: lateralidad, noción espacial, analogías y diferencias, figuras y formas, secuencias, memoria, estructuración de pensamiento lógico, coordinación motora gruesa y fina, entre otras.

Al trabajar con estos sencillos puntos se revierte el proceso y el niño con TDAH (Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad, conocido también como Síndrome de Déficit de Atención) se normaliza, ya que todo lo que hace es comprendido mejor por los adultos y se puede reintegrar al medio familiar y escolar. Estos ejercicios aumentan su eficiencia si el terapeuta de aprendizaje recibe un entrenamiento ericksoniano. Y así, mientras los padres y maestros siguen desarrollando habilidades y teniendo otra visión del mundo, estos niños tendrán más oportunidades para adaptarse y convivir en esta sociedad.

Por eso es importante que padres y maestros de estos niños también desarrollen esas habilidades y puedan comunicarse mejor con ellos.

Mtra. Yolanda Tortolero

Revista Saludablemente Disfrutando, número 5



Conoce qué es el trastorno por déficit de atención con hiperactividad

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), también denominado trastorno hiperactivo, se caracteriza por déficit de atención, hiperactividad e impulsividad generalizadas y constantes, que interfieren de manera significativa con el desempeño escolar y la calidad de vida del paciente y sus familiares.

Este trastorno ocurre en distintas culturas, con variaciones en su frecuencia en los diferentes países. Constituye un problema complejo debido a su aparición precoz (en los primeros cinco años de vida generalmente), su naturaleza multifacética y sobre todo por su repercusión con el funcionamiento de la persona en la vida diaria.

Representa un problema de salud y es uno de los diagnósticos más frecuentes en cualquier servicio de Psiquiatría Infanto-Juvenil; su diagnóstico temprano reviste una gran importancia a favor de una intervención y prevención en el terreno escolar, social y en el hogar.

La prevalencia se sitúa entre 3 y 5% de los niños de edad escolar. Es mucho más frecuente en varones (10 veces más común) y se diagnostica más frecuentemente en la enseñanza elemental, por la afectación de la adaptación escolar.

Una de las posibles causas del comportamiento de un niño que no completa sus tareas escolares, no presta atención a la maestra, o se porta mal, puede ser un trastorno por déficit de atención con hiperactividad.

Las quejas más frecuentes son:

- no pueden estarse quietos;
- no pueden esperar a los demás;
- no quieren escuchar a los demás;
- están en movimiento continuo;
- tienen dificultades para concentrarse.

También tienen las siguientes características:

- dificultades para organizar su trabajo y dan la impresión de que no escuchan las instrucciones;
- cometen errores por ser descuidados o impulsivos;
- actúan sin pensar;
- hablan demasiado en clases;
- no terminan lo que empiezan;
- no pueden jugar la misma cantidad de tiempo que otros niños de su edad;
- corren y se trepan excesivamente. Pueden estar agitados.

Aun cuando estos niños quieren ser buenos estudiantes, su comportamiento impulsivo y falta de posibilidad de prestar atención se lo impiden. Los padres, maestros, amigos y otros familiares se percatan de que el niño es diferente o que se porta mal, pero no saben qué le sucede.

El que exista un nivel alto de actividad física no es necesariamente un signo de anormalidad, en contraste con un nivel de actividad normal, la hiperactividad de los niños con TDAH es muy irregular, mal organizada y sin metas específicas.

Se debe evitar un diagnóstico prematuro.

No todos los niños hiperactivos tienen un TDAH, hay que tener en cuenta otros problemas como epilepsia, ansiedad, depresión, retraso mental o discapacidad para aprender y también puede ser la causa o consecuencia de problemas paterno filiales. Un especialista debe ser consultado (médico de familia, pediatra) y sobre todo antes de iniciar medicación al de Psiquiatría Infanto-Juvenil.

Hay información útil para padres, maestros, familiares y pacientes.

El comportamiento hipercinético no es una falta de educación del niño. Está causado por una disfunción de la atención y del autocontrol que es congénito.

- La solución del problema es mejor cuando los padres lo aceptan y lo toman con calma.
- Los niños con TDAH necesitan ayuda para permanecer atentos en casa y en el colegio.
- Algunos de estos niños continúan teniendo problemas cuando llegan a la edad adulta, pero la mayoría se adaptarán totalmente a la sociedad.

En específico es conveniente para el paciente y sus familiares los siguientes consejos:

- Dar al niño refuerzos positivos o precisos cuando sea capaz de prestar atención.
- Evitar los castigos. Las medidas disciplinarias tienen que ser inmediatas (en segundos) para que sean eficaces.
- La enseñanza debe ser en espacios cortos de tiempo, con rememoración inmediata y cierto tiempo de atención individual en clases.

- Reducir causas de distracción (por ejemplo, sentarlo en primera fila).
- Los deportes ayudan a liberar el exceso de energía.
- Los padres deben usar los servicios de Psicología, Salud Mental, asesoría escolar, etcétera.

Deben evitarse el té, café, chocolate, azúcares, refrescos con colorantes artificiales y los alimentos que contengan conservantes de los que son tóxicos.

La medicación está indicada para los casos más graves, porque mejora la atención y reduce la hiperactividad.

Dra. Vivian Ravelo Pérez

Revista Saludablemente Disfrutando, número 6

VIDA, CUERPO Y MENTE

Niños hiperactivos, niños de hoy

Es alarmante el número de niños que actualmente son diagnosticados como hiperactivos. Pareciera ser el mal de nuestro tiempo, pero las preguntas son: ¿sólo son los niños hiperactivos?, ¿quiénes son los modelos de los niños?, ¿cómo son las personas con las que conviven todos los días?

El doctor Goebel nos compartía: ¿cuál es la principal enfermedad de nuestros tiempos, el origen de toda enfermedad? Se llama estrés, todo mundo anda a las carreras, por el trabajo, por las tareas, por la casa, por los compromisos, y sólo vemos a los niños, reflejo del mundo que viven.

Testigo mudo de las prisas, que está sólo aprehendiendo de lo que ve, y lo pongo con “h” porque lo hace suyo, de manera automática; el niño va a reproducir lo que está a su alrededor. Y los niños no sólo son testigos, sino también víctimas. “Apúrate”, le dice la mamá, y en ocasiones se le quitan las cosas de las manos para terminar lo que está haciendo, algunas veces con agresión, haciéndole sentir un inútil. El niño tiene su tiempo propio. Cuando muy pequeño, 3 ó 4 meses, le lleva su tiempo tomar un objeto, necesita acomodar su vista, las manos en el espacio, controlar los movimientos de todo su cuerpo.

Si no estamos en resonancia con lo que está sucediendo, con las necesidades de su edad y de su persona, sólo estamos empujando, desviando, haciendo que deje cosas sin terminar, lo

estamos “hiper-activando”. Mucha de la hiperactividad de los niños es aprendida, es IMITADA.

¿Tiene el niño cerca a una persona que disponga del tiempo necesario para que le permita imitar; ir aprendiendo y creciendo saludablemente, respetando su tiempo y su persona?

Al niño pequeño le lleva siete años completarse como ser independiente, esos primeros años son fundamentales en TODA SU VIDA. Por favor, cuidémoslo de las prisas, tensiones, especialmente cuando de tareas escolares se trata. No es al azar que en muchos países de primer mundo en preescolar no llevan tareas.

En esta primera infancia, a la vez que se independiza y habilita, está transformando todos sus órganos, de los que dependerá su salud el resto de su vida.

Además, contamos con la contaminación del ambiente (televisión, juegos electrónicos, etcétera) donde la acción es rapidísima. Y, por último, la nutrición, el exceso de azúcares y carbohidratos simples, y los pocos nutrientes.

La hiperactividad en los niños es una consecuencia del mundo en que vivimos y son ellos los que vienen a decirnos: ¡tómame el tiempo para ti y para mí!

Sol Arcoiris

Revista Saludablemente Disfrutando, número 1

¿SABÍAS QUE...

cuando los padres están de acuerdo el niño se desarrolla mejor?

La familia es el primer grupo social al que el niño pertenece, en él se dan las primeras experiencias significativas que influirán en su vida adulta, se tejen los primeros afectos y formas de expresarlos, así como las reglas que dicen cuándo y cómo se vale mostrar las emociones.

En la familia vivimos las relaciones afectivas más profundas desde que nacemos.

En el Centro Ericksoniano de México, A.C., María del Pilar Hernández Garibay realizó una investigación de la familia sobre el estilo educativo de los padres y desarrollo de los hijos.

Dentro de su investigación comenta que nadie nos enseña a ser padres y de alguna manera tendemos a educar a nuestros hijos de la misma forma que nosotros fuimos educados.

Pilar en su investigación propone un modelo de educación que ella llama ericksoniano y que considera es el mejor; encontró que cuando los dos padres están de acuerdo en cómo educar a sus hijos, estos se desarrollan mejor, sea cual sea su forma de educarlos.

Información obtenida de la tesis titulada *Relación entre el estilo educativo de los padres y desarrollo de los niños*, presentada por **María del Pilar Hernández Garibay** en el año 2001 para optar por el grado de Maestría en Psicoterapia Ericksoniana en el Centro Ericksoniano de México, A.C.

Revista Saludablemente Disfrutando, número 7

EDUCACIÓN PARA LA VIDA

Si la escuela fuera para los niños

Hace algunos años, platicó conmigo una madre angustiada por su hijo que, aunque muy inteligente, por cierto, salía bajo en sus calificaciones. En años anteriores estaba en el cuadro de honor, y desde hacía poco, sólo obtenía la calificación mínima 6 ó 7; dejó de cumplir con sus tareas y no estudiaba como antes. La madre, obviamente molesta, empezaba a condicionarle sus salidas, el dinero y algunos de aquellos sus mejores privilegios, aun así, seguía con bajo rendimiento.

Cuando pregunté a qué se dedicaba el niño, que apenas tenía 10 años de edad, la madre me relató que después de ver la película *Jurassic Park*, pasaba las horas en Internet, investigando sobre los dinosaurios. Es más, para la Navidad le había pedido a su papá un disco que traía la información más reciente de algunos investigadores británicos, era asiduo a toda información del Museo de Ciencias Naturales, etcétera. Se veía distraído en clases, toda su conversación era una exhaustiva investigación del tema de los dinosaurios y todas las especies de animales prehistóricos. Me decía su madre: “Sabe hasta el número de huesos y sus nombres”.

Era, o es, un niño excepcionalmente inteligente. En ese momento vivía con todo su ser en una búsqueda que no le permitía tiempo para otra cosa. Al recordarle las tareas, se molestaba, decía haberlas hecho o las mal hacía. Era un tiempo perdido para él. Lo que este chico estaba haciendo era una tesis

profesional acerca de su tema de interés en ese momento, aunque apenas contaba con 10 años. Leía, sacaba apuntes, iba a libros profesionales, sabía de Anatomía, Fisiología, etcétera.

La madre me decía: “Sí, pero ¿y la escuela?”. Si en algo le había servido la escuela los años anteriores, ahora la había rebasado. Quizá unos 15 años más tarde éste hubiera sido un comportamiento muy halagado, porque estaría terminando una Licenciatura, pero NO AHORA. Porque la escuela no espera una investigación sobre dinosaurios, sino que se interese por las Matemáticas y la regla de tres inversa o quizá por la guerra de Independencia de México.

Si tan sólo la escuela fuera para los niños, los planes de estudio permitirían o darían cabida a sus intereses. Sé que existen muchos padres y maestros conscientes y que se ponen en conflicto ante casos como el de Alejandro, porque lo establecido pesa mucho.

Sería distinto si padres y maestros conocieran más de los niños y del Ser que se perfila dentro de cada uno de ellos para poder apoyarlo. Por ejemplo, hablando en la escuela sobre la importancia del trabajo que realiza o encaminando su interés aplicando las distintas materias escolares a ese tema. Existen escuelas activas que eso harían.

Sol Arcoiris

Revista Saludablemente Disfrutando, número 1

Diez propuestas para educar niños sanos y felices

1. Actúa como quisieras que tus hijos lo hicieran.
2. Reconoce tus equivocaciones y utilízalas para crecer, aprendiendo qué puedes cambiar para evitar cometerlas otra vez.
3. Escucha las opiniones de los demás, pero de tus hijos en especial.
4. Valora las diferencias entre los hermanos, sin compararlos.
5. Evita ponerles etiquetas y quítalas las que les pongan los demás.
6. Ofrece y explora opciones y disfruta la que elijas.
7. Pon énfasis en sacar algo positivo de lo negativo.
8. Ve cada experiencia de vida como posibilidad.
9. Recuerda que a los padres les toca poner las reglas, aunque tomen en cuenta las opiniones de los hijos.
10. Sigue tu corazón.

Dra. Teresa Robles

Revista Saludablemente Disfrutando, número 7



**SALUD
Y
EMOCIONES**

MEDICINA Y PSICOTERAPIA

Emociones

Existe mala información con respecto a la práctica de la psicoterapia. Aun en nuestros días tenemos la creencia de que “sólo vamos a hablar” para que nos interpreten todo lo que se diga o haga. Y pensamos que el terapeuta, durante la sesión, nada más nos va a dar consejos, algunos de ellos radicales.

Debemos entender que la psicoterapia es una forma de tratamiento útil en extremo, incluso para los padecimientos físicos, ya que prácticamente todos los padecimientos tienen un componente emocional que, con frecuencia, tiende a minimizarse, incluso en el entorno médico.

Enfermedades como el asma, la hipertensión arterial, algunos tipos de dermatitis, dolores musculares, cefaleas, problemas gastrointestinales (colon irritable y úlceras), tienen un importante componente emocional, el cual puede actuar tanto como un factor de riesgo para la aparición del problema, como para la evolución del mismo. Por ejemplo, la gente “muy preocupada” o “enojada” es más susceptible de padecer, entre otras cosas, problemas cardiovasculares y, muy probablemente, estas mismas emociones atoradas interfieran con el apego al tratamiento indicado como: la toma de medicamentos, hábitos más saludables de alimentación, etcétera, ocasionando, incluso, complicaciones.

Se ha comprobado que pacientes que se encuentran en la unidad coronaria después de haber sufrido un infarto, tienen un

riesgo de mortalidad más elevado si tienen al mismo tiempo un cuadro depresivo. Personas con padecimientos crónicos como: insuficiencia renal, VIH y padecimientos oncológicos (cáncer), tienen una mayor ¡y mejor! sobrevida cuando no tienen depresión, asimismo, el resultado de trasplantes es mejor cuando el receptor del mismo permanece libre de emociones atoradas.

Y si son tan importantes las emociones en nuestro organismo, ¿por qué se les brinda tan poca atención? Parte de esto se debe a que sólo nos enfocamos a percibir sus manifestaciones.

Es bien sabido que la depresión es el principal motivo de consulta psiquiátrica, sin embargo, también es atendida de primera instancia en la consulta general en más del 80% de los casos. Pero también es cierto que cuando algún componente emocional es sugerido en consulta general llega a parecer hasta “insultante” porque la persona piensa: “¡Vengo a que me dé algo para mi problema de gastritis y me sale con que estar en psicoterapia me serviría!”

No olvidemos que cada emoción tiene su manifestación en el organismo y, por lo tanto, el dejar que se renueven y transformen de maneras siempre saludables, es el principal objetivo de la psicoterapia.

Por eso, querido lector, lectora, es recomendable y de mucha utilidad:

- reconocer las emociones y tomar lo útil de cada una de estas. En ocasiones están revueltas, por lo que la persona no sabe si está enojada, triste o asustada.
- dejar que la emoción se regule. Esto se logra percibiendo la respiración con todo detalle de una manera natural,

libre de la necesidad de esfuerzo. Si la persona ansiosa trata de corregir la respiración voluntariamente, con esfuerzo, desencadena mayor ansiedad al decir: ¡Caray, tengo que controlar mi respiración!

- y, por último, debemos tomar en cuenta que nuestro padecimiento tiene solución y, confiadamente, podemos buscar ayuda.

Dr. Juan Pablo Alcántara

Revista Saludablemente Disfrutando, número 2

Tu cuerpo y tu mente, ¿se quieren?

Es bastante común que lleguen a consultar a un médico, personas que no saben el motivo por el que están padeciendo alguno o varios síntomas físicos como, por ejemplo, dolores de cabeza, de estómago, estreñimiento, infecciones en la garganta o en los ojos, náuseas, dificultades para respirar, taquicardias, etcétera, y en muchas ocasiones, a pesar de seguir los tratamientos indicados por su médico, no obtienen una solución completa de sus síntomas. A veces, después de muchas consultas, son enviados a visitar a un psiquiatra o al psicólogo, lo que les disgusta todavía más.

Yo no sé si alguna vez has presenciado una discusión de esas que ocurren entre los miembros de una pareja. Una de esas alegatas en las que la mujer dice una cosa y el hombre otra y tal parece que cada uno de ellos estuviera hablando en un idioma diferente.

Si te has fijado, estarás de acuerdo conmigo pues la situación se pone cada vez más tensa y a pesar de que puedan estar haciendo un esfuerzo por controlarse es muy posible que las voces empiecen a aumentar de volumen y su tono se vaya haciendo más agudo. Si la discusión continúa, es frecuente que el cuerpo comience a participar de manera más activa y así, las emociones y toda la carga afectiva que los protagonistas experimentan, se expresan a través de los gestos y ademanes que van poniendo énfasis a las palabras que salen de sus bocas.

Si has permanecido unos momentos más, posiblemente habrás visto que al menos una de las personas que discuten deja de ver a su interlocutor y dirige su mirada a otra dirección, como

“queriendo ver a otro lado”. Y efectivamente, la persona quiere ver otro lado pues parece que la comunicación “con este lado” se ha interrumpido. El otro miembro, al darse cuenta de que ya no lo “están viendo”, puede hacer lo mismo o, en un intento de volver a ser atendido, puede levantar la voz o gesticular y hacer ademanes aún más llamativos.

Predecir el final de la historia parece algo sencillo, ya que la comunicación entre los dos miembros de la pareja puede quedar interrumpida y, más aún, si esta conducta ya ha sido utilizada en otras ocasiones, se creará un patrón de respuesta en uno de ellos o en los dos, conducta que se repetirá hasta que el malestar sea tan fuerte que, o bien se buscan nuevas formas de resolver las dificultades o se enfría y hasta termina con la relación. Y tal vez puedes pensar que a ti nunca te ha pasado o tal vez recuerdes que ya te ha sucedido en una o más oportunidades.

Ahora bien, ¿te sorprendería saber que dentro de ti existe una pareja y que, aunque cada miembro “sabe” lo que el otro o la otra están haciendo, hay ocasiones en las que la comunicación adecuada se interrumpe? A lo mejor estás pensando en el diálogo entre “el diablito y el angelito”, pero a lo que me refiero es que en el cerebro existen dos hemisferios —el derecho y el izquierdo— y cada uno de ellos tiene su manera particular de ser.

El izquierdo se encarga de manejar la información verbal, la información lógica, la información matemática. En este hemisferio cerebral se procesan los aspectos gramaticales del lenguaje, se controla el tiempo, se planea, se toman y se llevan a cabo las decisiones, etcétera. En el hemisferio derecho se maneja la información y la orientación espacial, se perciben los aspectos de entonación de las palabras y los aspectos emocionales, se

ordenan las secuencias de letras que después forman palabras, se evalúan las características emocionales de las palabras; en este hemisferio no existe el tiempo y la información se recibe de forma global, etcétera. Podría decirse que el hemisferio izquierdo es más de tipo masculino y el derecho es más de tipo femenino, y no quiero decir que las mujeres no analizan. Esto va más allá del género y se refiere más bien a una manera de actuar que se presenta tanto en los hombres como en las mujeres. El hemisferio derecho está más ligado a las sensaciones, al cuerpo. El hemisferio izquierdo estaría más ligado al pensamiento, al espíritu.

Y si volvemos a la situación inicial en que una pareja discute y la comunicación deja de ser efectiva y adecuada, tal vez ya no te sorprenderá la idea de que lo mismo puede ocurrir en tu interior. Y de la misma manera en que los miembros de la pareja “voltean a otro lado”, así dentro de ti mismo o de ti misma, puede comenzar la separación entre tus pensamientos y tus sentimientos, entre tu mente y tu cuerpo.

Casi puedo asegurar que has escuchado, en alguna o en varias de las bodas a las que has asistido, la siguiente frase: “Lo que Dios ha unido, no lo separe el hombre” y, entre otras cosas, lo que esta aseveración nos advierte, simbólicamente, son las consecuencias que tiene en la vida de una persona cuando se resuelve todo por medio de la racionalización y del pensamiento, cuando la persona busca y encuentra justificaciones para lo que hace y aun para lo que otros hacen, llegando en ocasiones a negar que los sucesos le afectan y, reprimiendo, en otras, todos sus sentimientos o al menos los que no son aceptados ni por ella misma ni por su entorno laboral, social o familiar. Así las cosas,

es probable que en su cuerpo se comiencen a acumular todos los efectos que no han sido verbalizados, incluyendo sus respectivas cargas de energía.

Cuando así sucede en una pareja, ésta puede terminar por separarse y romper relaciones, y lo interesante es que del mismo modo puede suceder dentro de un individuo. La relación original entre su cuerpo y su alma termina por deteriorarse y la persona parece estar viviendo una vida doble. La comunicación entre sus dos hemisferios cerebrales comienza a reducirse, metafóricamente, y las consecuencias son síntomas fisiológicos.

A mí me parece que esta es la razón por la que las personas no pueden aliviar por completo sus síntomas físicos con sólo tomar medicamentos, hace falta que atiendan a su alma y la psicoterapia proporciona esa oportunidad... saludablemente.

Mtro. Jorge Alberto Piña Quevedo

Revista Saludablemente Disfrutando, número 6

Cuando el cuerpo se convierte en cárcel de las emociones

¿Has escuchado alguna vez hablar de la fibromialgia o de las somatizaciones?

La fibromialgia, según la definición más difundida es: “un dolor generalizado, profundo e intenso en todo el cuerpo, que se acentúa en la parte posterior del cuello desde donde se extiende hacia los hombros, durante un periodo de al menos tres meses”. Hasta el momento no se conoce una cura y las teorías que tratan de explicar sus orígenes tienen algo en común: señalan que la fibromialgia es una enfermedad exclusivamente fisiológica, es decir, de funcionamiento, y que no hay razones para pensar que exista una relación entre la psicología de las personas que la padecen y el desarrollo de la enfermedad.

Me parece realmente difícil aceptar, sobre todo en estos tiempos, que se niegue la natural relación que existe entre la psique y el cuerpo. Por ello, mi propuesta es que la fibromialgia puede ser un pariente muy cercano de los denominados trastornos somatomorfos, llamados de esta forma que suena tan terrible, porque los síntomas que se presentan sugieren la existencia de una enfermedad física que nunca llega a desarrollarse completamente. Por esta razón, las personas pasan varios años antes de recibir un diagnóstico y, mientras tanto, han visitado un sinnúmero de doctores y se han realizado infinidad de pruebas y exámenes de todo tipo. Los médicos probablemente dicen: “Parece ser... puede que usted tenga... todo indica que...”; pero al final de cuentas no se puede diagnosticar ninguna enfermedad, razón por la cual

generalmente se han iniciado —y hasta terminado— diferentes tratamientos, uno para cada enfermedad “sospechada”.

Como te podrás imaginar, es muy difícil padecer dolores y otros síntomas, pero más difícil es que los médicos no te puedan dar un diagnóstico. Por esta razón, cuando un médico al fin le dice a una persona que tiene fibromialgia, esta se siente aliviada aun antes de saber, realmente, todo lo que el diagnóstico implica. La persona siente alivio pues ya había comenzado a sospechar que, como le dijeron sus parientes, amigos y hasta algunos médicos, su problema fuese mental. Los fantasmas de la histeria, de los síntomas inventados y la manipulación siguen rondando.

Ahora bien, lo que muchas personas desconocen es que cuando surge una emoción el organismo produce diferentes sustancias, muchas de las cuales son contrarrestadas por otras que son fabricadas cuando la causa de la emoción ha cesado. Entre tales sustancias, la adrenalina y el cortisol son muy importantes. La adrenalina se produce cuando se percibe alguna amenaza; el cuerpo se pone tenso y se prepara para atacar o huir. Cuando la amenaza ha desaparecido, el cortisol aparece en la escena para que el organismo recobre su equilibrio. Así que ya te puedes imaginar lo que sucede cuando el cortisol no alcanza los niveles adecuados y el estado de amenaza continúa indefinidamente. Es claro que el estado de tensión, si se hace crónico, tiene varias consecuencias en el estado de ánimo, en el consumo de energía y en el propio cuerpo.

Estarás de acuerdo conmigo en que una persona que vive constantemente amenazada, después de un tiempo verá peligro en cualquier cosa y poco a poco irá perdiendo la capacidad de discernimiento. De tal forma que será muy difícil que duerma y si llega a hacerlo, su sueño no será reparador puesto que su sistema

de alarma está trabajando a marcha forzada día y noche, minuto a minuto, todos los días.

Regresando a las emociones, te diré que el cuerpo es el que primero percibe y transmite la información al hemisferio derecho del cerebro, lugar en que se lleva a cabo una labor de investigación, clasificación y recopilación de imágenes que se relacionan con lo que se ha percibido. De ahí, la nueva información es transmitida al hemisferio izquierdo del cerebro, en donde es traducida a palabras que expresan lo que el cuerpo percibió. Ahora ya tenemos un sentimiento.

Si las emociones no son expresadas con palabras y/o movimientos, toda la energía afectiva que se produce con cada emoción se queda “encarcelada” en el cuerpo, y si la falta de expresión es crónica, realmente creo que el sistema inmunológico reacciona ante la acumulación de dicha energía y, probablemente, se prepare para combatir con un enemigo que no aparece, sino que nada más simula su presencia.

Lo que he descrito es la esencia de la complicación psicofisiológica, por así decirlo, de las personas con fibromialgia y, como puedes observar, poco o nada tiene que ver con una patología o con la locura y mucho menos con manipulación.

Por esa razón, te invito a despojarte de las ideas que te limitan y te animes a conocer más sobre el tratamiento con intervenciones basadas en la psicoterapia ericksoniana. Las personas que lo terminaron, han obtenido beneficios y se han transformado... positiva y saludablemente.

Mtro. Jorge Alberto Piña Quevedo

Revista Saludablemente Disfrutando, número 5

Prepararnos para el acontecimiento que es el nacimiento de un niño

Un acontecimiento se define como una escena o un hecho determinado capaz de provocar una reacción íntima en un sujeto y de influir en su historia. Todo cambio de situación es un acontecimiento, ya sea de orden físico, social, profesional u otro. Puede ser repentino, y en tal caso, difícil de preparar o atender y, por eso mismo, programar. Se acompaña en la mayoría de los casos de estrés, cuyo mal manejo puede dañar la realización del suceso en cuestión. Y en la medida que este mal sea vivido, el periodo que le sucede puede ser más difícil de vivir y, por lo mismo, engendrar un estado de “ánimo depresivo” o una “depresión”. De ahí, que el interés sea prepararse cuando es previsto e inevitable. Puede tratarse de un parto, de una intervención quirúrgica, de una jubilación, de una competencia deportiva, etcétera. En todos los casos, se trata de superar una etapa, de un cambio de identidad, de decir adiós a un cierto pasado y de afrontar esos terrenos desconocidos interiores y exteriores.

En este sentido, pueden surgir tres niveles de preparación:

- **Técnica:** Este nivel se refiere a todo lo correspondiente al propio suceso en cuestión. Es esencialmente el aspecto informativo. Necesita de una preparación especializada del acontecimiento.
- **Física:** Este nivel se refiere a la puesta en condición corporal y material del individuo confrontado al acontecimiento en cuestión. Necesita de una preparación física que determinará la mejor preparación para ese individuo.

- Psicológica: Se trata de desarrollar una actitud mental favorable a la evolución del acontecimiento en cuestión, de emerger y suprimir las causas del estrés y de identificar los procesos en juego. Necesita de una preparación psicológica.

Con respecto a la preparación del acontecimiento particular que es el nacimiento de un niño.

Se puede partir de las “depresiones” post-parto, generalmente, debidas a una mala vivencia del parto y la persistencia de sentimientos negativos que tienen sus orígenes en:

- La no comprensión de lo que ha pasado (sentimiento de exclusión, de inferioridad).
- La impresión (transmitida por los mensajes médicos, familiares) de haber sido la causa de problemas (en el parto, en el momento de la lactancia, de salud en casa de los bebés, de relaciones con la familia, de relación de pareja). Sentimientos de culpabilidad.
- La impresión de no tener conocimiento de lo que hizo (incompetencia).
- La desaparición, a sus propios ojos y a los ojos de otros, de un personaje (mujer encinta) y la aparición de otro (madre). “Yo no soy más la misma (que yo conocía «nostalgia»), yo soy otra (que yo no conozco todavía «miedo a lo desconocido, temor») y, por lo tanto, en el fondo, yo soy todavía la misma y no sé qué más soy yo (confusión, cambio de humor, incertidumbre)”.
- La toma de conciencia de ser responsable de un ser de quien no sabe nada (miedo de obrar mal, angustias).

- El hecho de tener un cuerpo de nuevo diferente (malestar) y raramente confortable.
- El hecho de descubrir un nuevo compañero-padre con aspectos desconocidos (pérdida de señales afectivas).
- La decepción con relación a las esperas, a veces, no confesadas o inconscientes.

Para evitar problemas de depresión y de otro tipo propongo:

- En el plan técnico: Una vigilancia más estrecha del embarazo y la partera como primera prevención a la menor “anomalía”. Después, vigilar el desarrollo del embarazo, del parto, la lactancia, los cuidados del niño. Asimismo, verificar el material necesario para la llegada de un bebé, donde se trata el aspecto administrativo, las nociones básicas de higiene, las medidas de prevención.
- En el plan físico: Realizar unos 5 mil metros de carrera, lo cual se estima conveniente para tener un parto normal y obtener condición, además de ejercicios de flexibilidad, trabajo del perineo, gimnasia, respiración, entrenamiento para el empuje, preparación a la lactancia, relajación, hipnosis.
- En el plan psicológico: Desarrollar una actitud mental favorable conforme la evolución psicológica del parto (donde se necesita hacer emerger y suprimir las causas de estrés, tanto las que se pueden controlar como las que no; y crear el contexto que permita al cuerpo médico que asiste el parto proceder como está programado para el hecho), así como trabajar en manejo del dolor, técnicas de disociación, etcétera.

A lo largo de todo este trabajo yo utilizo los principios ericksonianos y de terapia breve, los cuales me han dado muy buenos resultados.

Partera Armelle Touyarot

Revista Saludablemente Disfrutando, número 4

La risa

La risa, aunque es cuestión de reír, es un asunto muy serio. Cuando se le preguntó al Papa si los indios que acababan de ser “descubiertos” junto con las nuevas tierras americanas serían humanos, él interrogó a su vez: “¿Se ríen?” y como le respondieran que sí, declaró: “Entonces, son hombres”.

Los bebés ríen desde temprana edad o, por lo menos, sonrían que es una risa escasa, cuando no se carcajean que es la risa a lo bestia. La risa tiene que ver con la alegría. Frecuentemente, cuando estamos contentos, sonreímos o reímos, y no lo hacemos cuando estamos tristes o enojados.

Además, las personas que no están atrapadas por el estrés y saborean frecuentemente de la calma, también con frecuencia sonrían o ríen. La risa y la sonrisa son señales de goce de la vida, de la paz y alegría. Por eso, por ejemplo, no gustó mucho de los cronistas de Jesús que lo presentan casi siempre —si no es que siempre— triste, aislado y quizá deprimido. Me gustaría leer capítulos o mínimo versículos en que se describa a Jesús como yo creo que era: un personaje contento, que se complacía de la vida y la naturaleza y convivía en el regocijo de sus amigos y familiares. ¿No creen ustedes que Cristo sonrió cuando su amigo querido Lázaro, salió de su sepultura revivido?, ¿o que se carcajeó bailando un alegre baile judío de una fiesta familiar?, ¿y no sonreiría al platicar con los niños, sus amigos; o siendo él niño, al tomarles el pelo a los doctores de la Ley; o en campamentos y pláticas con sus seguidores con quienes debe haber conversado hasta las madrugadas; o en reuniones con sus amigas Marta y María? Quién sabe por qué en los evangelios no aparecen esas

escenas. Ahora, es probable que muchas personas creen que los grandes profetas tienen que ser inescapablemente solemnes y tristes, es decir, que no tengan esa característica que es la alegría y que ciertamente abunda en forma de humorismo en casi todos los buenos filósofos.

La risa es, además, curativa, no sólo de la depresión y la tristeza, sino que es estimulante de ese segundo cerebro que se llama sistema inmunológico y que es el que nos defiende constante e inteligentemente de los ataques de mil y una enfermedades que nos acechan todos los días y que son vencidas por leucocitos, anticuerpos y demás defensas y respuestas de nuestro organismo.

Norman Cousins, un gran periodista fue atacado por un padecimiento grave que los médicos calificaron con una altísima probabilidad de muerte. Cousins, como lo hace la mayor parte de los enfermos “terminales”, no se fue a morir serenamente a su casa, sino que procuró recursos de lucha más prometedores que el hospital en que estaba recluso. Se salió de ahí y se fue a un hotel. Se hizo de una cantidad de películas de el Gordo y el Flaco, Chaplin, Buster Keaton y otros, y se saturó de ellas, cuando descubrió que no podía dormir por los dolores tan intensos y que reírse se los disminuían mucho. Con carcajadas y grandes dosis de ácido ascórbico que él se recetó superó su destino y ahora es, además de profesor en la Escuela de Medicina en una famosa universidad de California, autor del premiado libro *Anatomía de una enfermedad*, aunque no es médico.

Bien, pero ¿cómo podemos hacernos de esa medicina que es la risa y que no se vende en farmacias? Además de tratar con niños, ver películas que nos hagan reír o sonreír, ir al teatro y al circo,

leer a humoristas y tener amigos a quienes les guste la vida, vale la pena ver un poco de lo que hacen esos expertos en materia de risa, los contadores de cuentos y chistes. Ellos saben que, en la risa real, no simulada, hay un elemento de sorpresa. Cuando cuentan un chiste, su tarea, que es muy seria y —aunque no triste— es conducir, llevar al escucha o auditorio por un camino determinado, con todos los recursos de su convencimiento y persuasión, de modo que las víctimas del cuento o chiste, pongan toda, entera, su atención en lo que están oyendo narrar. Si eso no es logrado por el cuenta-chistes la historia va a fallar. Tenemos que hacernos de la persona poniéndola en trance tanto como nos sea posible. Debe creer, *ver*, lo que le está siendo contado, como si fuera verdad. Una vez logrado esto, el contador de chistes hace la maniobra de soltar al oyente, a los oyentes, en un barranco inesperado, que tiene una dirección completamente distinta al curso que el relato llevaba, y entonces sólo hay que esperar la risa. La sorpresa es el resultado que desde antes hemos preparado.

Busquemos activamente situaciones y personas positivas y optimistas.

Decidamos cada día, al despertar, que *hoy, sólo hoy*, será un día alegre y bueno, con todo y nubarrones.

Estar triste puede ser muy natural y nada malo. Al fin y al cabo, es un sentimiento tan legítimo como la alegría misma, pero no hagamos nido en las cosas tristes.

Dejemos el mañana para el futuro y procuremos ponernos de pie cuando caigamos.

Leamos cuentos, aprendamos a contarlos y huyamos de los que los cuentan mal: “¿Ya te sabes el del gallego que se creía argentino?”, “Sí”, digo yo. “Bueno, no importa, te lo voy a contar...”

Dr. Germán Herrera

Revista Saludablemente Disfrutando, número 3

VIDA, CUERPO Y MENTE

La psicoterapia, un proceso de autoconstrucción

Una oruga no sabe que es una oruga, no se pregunta si querrá serlo o no, no se pregunta por qué no fue mejor un canario o por qué a ella tenía que tocarle ser oruga. No sabe que después puede ser una crisálida y después de eso una mariposa. En cada una de sus fases es solamente lo que es, sin cuestionarse nada al respecto. Nadie le dice cómo debe ser su comportamiento o qué cosas hacer. Una oruga solamente es una oruga y es a partir de su proceso de transformación (metamorfosis) que llega a constituirse como una mariposa, tiene en su estructura genética todos los recursos en potencia para llegar a ser la mariposa que un día será.

Los humanos tenemos también una organización genética que posibilita nuestra constitución física y orgánica, pero a diferencia que la mayoría de las especies, podemos hacer cargo de nuestro desarrollo personal, psicológico y social de una manera consciente. Tenemos dentro de nosotros la historia de la evolución del universo, de la misma manera que las mariposas tienen la información que les permite constituirse como mariposa. Tenemos todos los recursos necesarios para hacerle frente a las situaciones que vivimos.

Nuestro maravilloso diseño nos posibilita crecer, crearnos, desarrollar nuestro potencial y construirnos aun cuando no nos percatemos de que lo hacemos, es como si la naturaleza hubiera querido asegurarse de que así ocurriera, dotándonos de

capacidades que muchas veces no alcanzamos a descifrar. Nos construimos diariamente con las decisiones que tomamos, con las interpretaciones que hacemos de los acontecimientos y a través de las consideraciones que hacemos a partir de nuestras propias experiencias. Nos vamos transformando en el curso diario de los días y somos lo que somos por nuestra capacidad creadora. Somos también seres sociales creados en alguna medida por la influencia de otras personas que nos han antecedido y dejado huella en la historia de la humanidad o en la personal.

En cada situación vivida, en cada acto aprendido, en cada interpretación que hacemos y en cada decisión tomada, está abreviada nuestra capacidad creadora como especie y como individuos. En cada suceso donde nos damos cuenta de que tenemos esa posibilidad de diseñar nuestra propia historia, en cada acción consciente que llevamos a cabo para lograr nuestras pretensiones, encontramos una vez más esa evidencia.

Tenemos la posibilidad de tomar conciencia de que vivimos y de darle a esa vida la calidad de existencia, podemos vivir nuestra vida desarrollándola de la mejor manera posible, cuando menos a nuestro juicio, y podemos impregnar nuestro desarrollo personal de la fascinación de vivir de una manera auténtica y realizada; esto es a lo que yo llamo existir, el arte de vivir.

Tenemos también la posibilidad de diseñar de maneras más atractivas o mejores, esas cosas que construimos en nuestro interior y que nos hacen ser las personas que somos. Si usamos esas capacidades podemos asegurar en mayor medida ser las personas que queremos ser y hacer lo que queramos hacer y lo podemos lograr a partir de nuestra participación constante de

una manera personal, creando y hasta inventando nuevas formas.

Otra manera de hacerlo es tomando los ejemplos de otras personas, como modelos a seguir, si es que ellas han encontrado ya las formas de obtener los resultados que queremos. Esta es una de las posibilidades que nos da la psicoterapia, al tener disponibles diferentes formas y modelos.

En mi experiencia personal, la psicoterapia la he vivido desde el sitio del paciente, como un espacio de crecimiento donde dedicar un tiempo de revisión personal, donde es posible que cada uno de nosotros utilice en su propio beneficio ese tiempo, ese espacio y la experiencia nuestra dedicada en ese momento al logro de las cosas que queremos: “a la autocreación”.

Una de las funciones de un psicoterapeuta es ampliar el campo de percepción de las personas, de forma que sea consciente de una gama más amplia de los posibles significados y los principios mediante los que podrá dirigir sus acciones, creando un espacio para diseñar nuestra vida en adelante. El hecho mismo de dedicar con regularidad un tiempo para la reflexión y para la revisión de la propia historia, de la vida, de las decisiones tomadas, de las cosas que las personas podemos identificar que nos determinan, detienen, frenan o diseñan, es ya suficientemente útil; pero si además agregamos a ese tiempo dedicado a la propia persona la dirección, el acompañamiento y el apoyo de un experto, definitivamente los resultados serán diferentes.

Es en esa medida que podemos ir construyendo la historia que queremos una vez que nos hemos preguntado qué nos gustaría hacer. Vamos construyendo nuestra historia de una manera más

responsable, agradable y dedicada, siendo quizá primero orugas dotadas de lo necesario, luego crisálidas al darnos cuenta de que podemos diseñar lo que queremos y llegando a ser finalmente esas mariposas que la naturaleza quiso darnos como regalo, para transformar nuestro universo.

Mtra. María Yolanda Aguirre Gómez

Revista Saludablemente Disfrutando, número 6

Preparación psicológica para el deporte

La historia mundial está llena de relatos desde la antigüedad, por ejemplo, en Japón y en China se habla sobre hechos de samurais y luchadores de artes marciales, que después de un intenso entrenamiento mental de su atención y su concentración, a través de la meditación, conseguían logros sobrehumanos en lo que se refiere a su resistencia física y al aumento de la tolerancia al dolor en las competencias.

En el mismo sentido, existen abundantes registros de faquires hindúes que frecuentemente hicieron experimentos y demostraciones en donde mostraban un condicionamiento y una resistencia que los seres humanos no podemos imaginar fuera del estado de trance y sin estar sometidos a muchos años de condicionamiento de la relación mente-cuerpo.

A través de la historia sabemos de estafetas o atletas maratonistas que al entrar al “segundo aire” prácticamente entraban en un curioso automatismo y empezaban a consumir mucho menos energía corporal y a tener una mayor resistencia. Existen muchos mitos sobre “equipos de oro” de todos los tiempos o súper atletas especialmente de Europa oriental, que tienen un desempeño ejemplarmente regular y victorioso. Se ha sabido siempre que, detrás de la estrategia de sus entrenadores, existían motivaciones, códigos, palabras de orden, una visualización previa de los detalles de la competencia, un ensayo, una imaginación de la cadena de movimientos, repetición exhaustiva de movimientos o hechos favorables, acompañados de afirmaciones y sugerencias directas de éxito, con o sin técnicas de hipnosis individual o de grupo.

Por otro lado, en todas las Olimpiadas, Juegos de Invierno o Copas del Mundo de fútbol, se dan grandes desilusiones y grandes sorpresas. Para muchos atletas, ya de renombre, la obsesión de vencer una finalísima, una decisión puede, frecuentemente, representar un estrés excesivo a la pérdida del control (fenómeno Rubiño) el desafío del penalti, etcétera...

El exceso de tensión puede disminuir la autoeficacia o aumentar las posibilidades de lesiones y de errores individuales y colectivos.

A través de la Psicología del Deporte, realizada como parte permanente del entrenamiento de los atletas, tanto individualmente como de equipos deportivos, se pueden alcanzar los siguientes objetivos:

1. Aumentar la motivación focalizándola en el placer de la victoria.
2. Transformar la tensión en un estado de alerta mental.
3. Aumentar la calma y la tranquilidad interior.
4. Encontrar la zona de funcionamiento óptimo de rendimiento mente y cuerpo.
5. Aumentar la autoeficacia, los logros y la precisión.
6. Controlar la tensión muscular.
7. Disminuir los estiramientos, las lesiones y el dolor.
8. Aumentar la autoestima y la autoconfianza.
9. Evitar distraer su pensamiento.
10. Desligarse de la meta y las caras del adversario y del juez.
11. Apartar el miedo visualizando el placer de la victoria.
12. Disminuir la ansiedad, el enojo y la explosividad del temperamento.

13. Aumentar la concentración, controlar el diálogo “interno-negativo” y disminuir los estímulos externos que pueden distraer.
14. Aumentar la motivación y el entusiasmo a través de una emulación constante.
15. Aumentar la resistencia a mini derrotas.
16. Mejorar la utilización del tiempo focalizándose la acción del juego.
17. Manejar la incomodidad que causan el error y los elementos desfavorables.
18. Resolver o neutralizar los conflictos internos que pueden originar la distracción.
19. Aumentar la cooperación.
20. Asimilar las derrotas y aprender a través de ellas.

Relatos de entrenadores victoriosos y con mucha experiencia como son Gilberto Tim, Felipão, Tite, Bernardinho, Nuno Cobra, Larri, etcétera, que conocemos a través de la prensa nos muestran cómo ellos han utilizado técnicas que son parte de la psicoterapia ericksoniana o cercanas a ella, como: visualización, imaginación activa, hipnosis, psicodrama, programación neurolingüística y análisis transaccional.

Dr. Ricardo Feix

Revista Saludablemente Disfrutando, número 5

¿Sabes por qué comes de más?

Cuando nos encontramos con sobrepeso, es importante recuperar el contacto con nuestro cuerpo y con nuestra capacidad de disfrutar los sabores naturales de los alimentos. Ellos nos proporcionan salud y vitalidad.

Necesitamos comer de manera tranquila, cambiando el hábito de hacerlo rápidamente y de ingerir lo primero que encontramos a la mano cuando tenemos hambre.

El camino para resolver el sobrepeso comienza por sensibilizarnos para percibir e identificar nuestras propias emociones y sensaciones corporales que nos llevan a comer de más. Podemos preguntarnos: ¿qué necesito en este momento?, ¿cómo se llama lo que siento? Y en lugar de tratar de apagar la sensación, que tal vez no es agradable, comiendo chocolates o lo primero que encontremos, acercarnos a lo que nuestro cuerpo nos pide en ese momento. Lo que nos pide podría ser comer algo salado, o algo dulce, o bien disfrutar de un abrazo, o de un estar en un jardín. Nos nutrimos de todas nuestras experiencias vitales y no sólo de la comida. Si nos pide un abrazo y, en su lugar, le damos chocolates, es seguro que vamos a ganar peso. Es importante aprender a escuchar este suave lenguaje de nuestro organismo y aprender de él.

Nuestros antojos son una guía de lo que nuestro cuerpo necesita para estar bien y en equilibrio. Ellos son la manera como nuestro organismo se comunica con nuestros sentidos y con nuestra imaginación para expresar lo que necesita y mantenernos en balance.

Si nos encontramos más en contacto con nuestro cuerpo que con las señales externas de la publicidad, las cuales nos invitan a comer todo tipo de alimentos procesados, y de las normas sociales, que nos indican que debemos acabarnos el plato entero y comer a una determinada hora, aunque no tengamos hambre, estaremos más en armonía con nuestra naturaleza. Se nos antojarán más los alimentos que nos hagan bien y nos proporcionen energía.

Comer despacio, disfrutando de los sabores, nos ayudará a encontrar nuestro peso natural y mantenernos en él. La señal de saciedad llega a nuestro cerebro aproximadamente 30 minutos después de que empezamos a comer. Si comemos rápido, ella nos sorprenderá después de haber ingerido varias raciones de comida, en lugar de sólo una, tranquilamente.

Para alcanzar nuestro peso ideal es importante adquirir una nueva serie de hábitos que transformarán nuestra relación con la comida y con nuestro cuerpo.

Te recomiendo:

Primero: En el momento de comer, no realizar ninguna otra actividad y dedicarnos a disfrutar de los sabores y olores.

Segundo: Comer muy, muy lentamente.

Tercero: Comer sólo cuando tengamos hambre y de preferencia alimentos naturales.

Cuarto: Que el momento de la comida sea de armonía con nuestro entorno o con quien nos acompaña.

Quinto: Disfrutar del momento de estar satisfechos, aceptándolo.

Sexto: Incluir en nuestra alimentación sabores dulces, salados, ácidos, etcétera, ya que estimulan nuestro organismo.

Séptimo: Buscar maneras diferentes de darnos placer y afecto, que no sean a través de la comida como, por ejemplo, escuchar una música linda.

Octavo: Leer libros o artículos acerca de nutrición y salud para descubrir el sistema alimenticio que va mejor con nuestras necesidades y preferencias.

Mtra. Marisol Segovia

Revista Saludablemente Disfrutando, número 2

¿Qué es el estrés?

El estrés es la enfermedad de nuestro tiempo. Aun cuando podríamos dar muchas definiciones del estrés, en realidad, se llama así a todo lo que no reconocemos. Estamos acostumbrados a vivir en la cultura de la prisa donde confundimos estrés con cansancio, enojo, tristeza y muchas cosas más. Y así seguimos porque parece ser que tener estrés da prestigio. Si estás estresado, estresada, quiere decir que tienes un puesto importante que te obliga a viajar continuamente, el celular prendido 24 horas al día, comes en restaurantes elegantes por cuestiones de negocios, tienes que tomar decisiones de peso. Probablemente sufras algún tipo de angustia, insomnio, úlcera, colitis, gastritis o hipertensión reactiva, pero eso también se considera señal de estatus.

El estrés es un mecanismo biológico para la sobrevivencia. Es parte de nuestra parte animal que deberíamos apreciar más porque es la que nos mantiene con vida.

Cuando un animal salvaje se encuentra en el campo, comiendo y escucha un ruido, deja de comer y se estresa. Se estresa quiere decir que su cuerpo empieza a trabajar a todo lo que da, se sobrerrevoluciona para detectar si ese ruido es un peligro y, si es así, echar a correr y salvarse. Si se da cuenta de que no es nada, se relaja. Se relaja quiere decir que su cuerpo vuelve a su funcionamiento normal.

Cuando un animal salvaje cae en una trampa, se estresa. Su cuerpo empieza a funcionar a todo lo que da para salir de ahí. Incluso si se lastima, pareciera que no sintiera nada porque sigue

tratando de escapar. Llega un momento en que se queda dormido. Se queda dormido porque su cuerpo lo pone a dormir.

¿Qué pasa con los humanos? Para nosotros, las situaciones de peligro son diferentes: llegar tarde a una reunión, no terminar un trabajo importante, un pago que se vence y no tenemos con qué cubrirlo, por ejemplo. La primera parte del mecanismo se echa a andar en automático, nos estresamos para buscar una solución. Sin embargo, una vez que ya analizamos lo que podemos hacer o nos dimos cuenta de que no podemos hacer nada, en lugar de relajarnos, seguimos estresados. Es como si la segunda parte de ese mecanismo no pudiera activarse y nos quedamos en la primera, estresados.

¿Por qué no se activa la segunda parte? A veces, porque en la vida moderna, urbana, tenemos tantos estresores, que antes de relajarnos ya hay algo nuevo que nos vuelve a estresar y luego otra cosa y otra y otra y continuamos permanentemente estresados. *Es como un vaso que se va llenando y luego cualquier gota lo derrama.* También podemos verlo como *un timbre que se queda pegado, una alarma descompuesta que se queda sonando.* Incluso a veces, llegado el momento de relajarnos, seguimos dando vuelta al problema racionalmente. Es como si una parte nuestra —el cuerpo— quisiera ya relajarse y otra parte —la razón— quisiera seguir ayudando a encontrar una solución. Y luego están nuestras emociones que se atorán al cuerpo sin que las podamos reconocer. Nuestras distintas partes tratan de ayudarnos, cada una a su manera, pero en lugar de colaborar se estorban.

Cuando la segunda parte de este mecanismo no puede activarse, las tensiones y las emociones se van a alguna parte del

cuerpo y se estancan en forma de molestias a las que llamamos estrés o *problemas psicósomáticos* (úlceras, dolores tensionales, entre otros). Estos problemas se vuelven aún más graves ya que se agudizan con la falta de descanso, la ingestión de alimentos pesados y elaborados y la falta de ejercicio.

Si tienes alguna de estas molestias, detente un momento y pregúntate: ¿estoy durmiendo mis horas?, ¿estoy comiendo bien?, ¿vale la pena arriesgar mi salud por lo que me da el tipo de vida que llevo?, ¿me doy cuenta de las emociones que aparecen a lo largo del día?, ¿realmente puedo descansar cuando me lo propongo?

Yo te recomiendo hacer un alto varias veces al día, aunque sea de un minuto, para permitir que entre la segunda parte del mecanismo del estrés y te relajés. Detente un momento, siente tu respiración, así como estás respirando, sin cambiar nada, cuatro o cinco veces y verás cómo, poco a poco, vas aprendiendo a relajarte y tener momentitos (aunque sean de un minuto) de paz. Puede ser que en esos momentos aparezcan las emociones que te has tragado durante el día. Siéntelas, reconócelas, escucha su mensaje. Aun con el ritmo de vida moderno, actual, puedes parar, relajarte, descansar y hasta disfrutar lo que tienes en ese momento.

Dra. Teresa Robles

Revista Saludablemente Disfrutando, número 4

Masaje funcional para manejar el estrés

Para liberar el estrés, quisiera compartir esta experiencia que te puede ayudar a manejar las emociones que se atorán en el cuerpo. Esta técnica la conocí cuando fui a Italia a actualizarme en **Zerostress**.

La originalidad del programa **Zerostress** de Luciano Rispoli, Director del Instituto de Psicología Funcional del Sí de Nápoles, consiste en observar la relación entre el estrés crónico y las alteraciones de la respiración. Estas alteraciones se miden observando la respiración con la ayuda de una máquina que registra los diferentes modos de respirar, ya sea diafragmática o torácica. Luciano Rispoli, reichiano de formación, creó el “**Masaje Funcional**” basado en una técnica específica de masaje y elementos de la Psicología Funcional del Sí, un largo programa de formación que imparte, en el cual lo más importante es ayudar a los pacientes a recobrar las experiencias básicas del Sí.

El diafragma, músculo de la respiración, cuando ejerce su función natural tiene movilidad. En presencia del estrés crónico este último reacciona y se bloquea y la respiración se modifica volviéndose torácica o convirtiéndose en una inspiración crónica, como respirando sin dejar salir el aire y bloqueando la caja torácica. Las reacciones emocionales ejercen una influencia sobre el diafragma de manera directa. Esto no solamente lleva a un bloqueo físico, sino también a veces a una sensación de anestesia física, emocional, de preocupaciones recurrentes sobre el cuerpo o de periodos de angustia intensa.

Pero si el diafragma es un músculo que se mueve de manera involuntaria reaccionado al estrés, puede también moverse

voluntariamente, así que podemos recobrar una respiración natural y bienestar.

En ciertas ocasiones te será difícil trabajar solo, sola. Es muy posible que al principio necesites una ayuda física para desbloquear tu diafragma, pero mientras, es muy importante que intentes sacar todo el aire, como cuando bostezas o suspiras, a la vez que sueltas tu cuerpo como cuando te liberas de una carga. Lo puedes hacer muchas veces al día, te ayudará a evitar el bloqueo de tu caja torácica, de tus emociones y de tu energía.

Mtra. Cécile Laversin

Revista Saludablemente Disfrutando, número 4

Imágenes para curar el estrés y las presiones

Cierra tus ojos por unos instantes y haz una respiración profunda. Y trata de pensar, sentir o visualizar un bosque lindo, bonito, lleno de mariposas, de flores silvestres; siente que entras en contacto con ese bosque. Siente el aroma, toca las flores, siéntete parte de la naturaleza. Y así, mientras vas entrando, protegidamente, en este bosque, te encuentras con una cascada linda, de agua muy clara, limpia, tibiecita, con poderes curativos. Te colocas debajo de la cascada sintiendo esa agua tibia que cae sobre tu cuerpo, limpiándote completamente. Esa agua curativa va limpiando todo lo que te causa estrés, limpiando las presiones, limpiando todo eso que te molesta, limpiando las presiones familiares, limpiando tus propias presiones internas, limpiando todo lo que sea necesario limpiar para que tú estés bien, saludablemente bien.

Y esa agua va recuperando la energía que habías dejado en tantos problemas, recuperando tu paz interior, recuperando todo lo que sea necesario recuperar para que tú estés bien, saludablemente bien.

Y ahora, cuando sientas que ya acabaste de limpiarte internamente, haz una respiración profunda y regresa al lugar donde estás, despertando tu cuerpo y tu mente, despertando a tu propio ritmo.

Psic. Gastão Ribeiro

Revista Saludablemente Disfrutando, número 4

SI CONOCES A...

una mujer embarazada que pronto vaya a dar a luz, cuéntale esta historia

Si tú quieres puedes imaginarte esta escena... puede haber sucedido hace muchos, muchos años, en los albores de la humanidad, cuando la tierra aún estaba caliente y los seres humanos luchaban contra los elementos para aprender a dominarlos... y si te fijas, podrás observar a un pequeño grupo que está reunido en una cueva... sentados todos alrededor de una figura humana que se encuentra tendida en el suelo. Junto a ella hay una fogata, la persona tendida es una mujer, está recostada en el suelo, le han acomodado paja a manera de colchón, yace junto a una fogata...

Hay otra mujer, platica con ella... es la hechicera del grupo, la matriarca, la persona de más experiencia en ese grupo humano incipiente, tiene más edad que cualquiera... y también más conocimientos... y le habla al oído a la mujer tendida... se encuentra pariendo con contracciones a cada rato... seguramente le está explicando cómo la Madre Tierra ha puesto en su vientre esa semilla de vida que ya germinó y está a punto de convertirse en un bebé.

Le está explicando que su cuerpo sabe cómo expulsar a esa criatura sin que se haga daño y sin que ella sufra más de lo que puede soportar... la sabia hechicera sabe explicar las cosas, ha presenciado muchos partos en su vida, los de sus propios hijos

primero y luego las de los hijos de sus hijos y las de todas las mujeres del clan... ella sabe cómo tranquilizarla.

La mujer acostada se mira tranquila, confía en la hechicera y se siente reconfortada por todo el grupo que la acompaña. Ha descubierto que su cuerpo está respondiendo en forma natural al fenómeno de expulsar fuera de su vientre a esa criatura, ha aprendido que las contracciones, aunque generan dolor, son premonitorias del acontecimiento que todos están esperando con tanto ahínco: va a nacer un nuevo miembro del clan, se va a fortalecer este con la venida de otro ser y ella ha sido la elegida para aportar esa nueva vida, ¡qué buena es la Madre Tierra! Por eso espera pacientemente, ella sabe que su cuerpo le responde, ella tiene fuerzas para soportar eso, ella sabe que vale la pena esperar y, si miras con atención, el grupo que la rodea le está comunicando fortaleza y animándola a continuar hasta el final a su manera, con sus cánticos y exclamaciones de apoyo. Por todo eso, ella no tiene miedo.

Si sientes que esta historia te hace bien, grábala con tu voz o pídele a alguien que la grabe para ti, escúchala en las noches antes de dormir hasta el día del alumbramiento y también en el hospital, mientras te encuentras en trabajo de parto. También puedes recordar, en ese momento, algunas de las imágenes que tuviste al leerla o escucharla.

Dr. Carlos Salcedo Corona

Revista Saludablemente Disfrutando, número 4

alguien que tenga problemas de acné, cuéntale el cuento de Mariana y el granito

Esa mañana, como tantas otras, Mariana abrió sus ojitos con el último sueño aún pegado a ellos. En pocos días cumpliría trece años y estaba soñando con su fiesta. Perezosamente se dirigió al baño. Al lavarse los dientes, su mirada se posó en un granito que comenzaba a asomarse en su mejilla izquierda.

—¡Qué horror! —exclamó—, y no podía apartar la mirada del granito.

Desde la superficie de la piel, el granito notó la mirada y pensó: "¡Qué atentamente me mira esta niña! Debo parecerle muy interesante y muy lindo". Y sintiéndose muy emocionado, se dispuso a crecer y ponerse bien gordito para admiración de la niña.

Mariana terminó su aseo matinal y volvió a su recámara. No podía quitar la imagen del granito de su mente. A los diez minutos volvió a mirarse en el espejo, observó fijamente el granito.

—¡Albricias! —se dijo el granito—; ¡cuánto le gusto a esta niña! Me voy a convertir en el granito más grande, más gordito y con más pus para orgullo de ella.

Y así todo ese día y al día siguiente y al otro día, Mariana horrorizada se miraba al espejo a cada ratito. Y el granito, cada vez más orgulloso, se hinchía para parecer más grande.

En la tarde del tercer día, el granito vio acercarse unos dedos amenazadores que comenzaron a apretarlo, queriendo expulsarlo, arrojarlo fuera de esa piel amada.

Una intensa confusión lo invadió:

—¡Qué sucede! No, no me echen. Mi niña me quiere, me admira.

Sintió un profundo dolor. Se aferró con uñas y dientes, rasgando la piel que tanto amaba, y con su último aliento dejó semillitas de sí mismo para reproducirse y halagar a la niña. Y tan intenso y profundo fue su dolor, que dejó una huella imborrable en el rostro de Mariana.

Tres días después, a 2 centímetros de la huella del granito, asomaron las puntitas de tres nuevos granitos.

Otra vez horrorizada, Mariana se obsesionó con estos nuevos visitantes y a cada momento, volvía al espejo a mirarse. Y los nuevos granitos, emocionados también, hacían esfuerzos notables para crecer y ser grandes y gordos para agradar a la niña.

Pasó el primer día y el segundo y a Mariana le crecía el horror y los granitos crecían orgullosos y felices.

En la mañana del tercer día, Frasqui, el cachorrito labrador que recientemente le habían regalado a Mariana, amaneció enfermo. Rápidamente lo llevaron al veterinario, quien le diagnosticó una enfermedad viral. Era necesario cuidarlo atentamente y Mariana se dedicó a él. Debía darle agua en pequeñas cantidades cada hora, limpiarle los ojos de las secreciones, controlarle la temperatura y, en fin, apapacharlo.

Y se olvidó de su cara y de los granitos.

Los nuevos granitos estaban extrañados, se decían:

—Ya no le gustamos a la niña, no nos admira más.

Y comenzaron a hacerse chiquitos, chiquitos, hasta que decidieron:

—¡Vámonos de este rostro donde no nos quieren! Busquemos otro donde nos admiren y nos estén mirando todo el día.

Y dicho y hecho, se desprendieron silenciosamente de la piel, sin dejar huella de su paso.

Dr. Raúl D'Angelo

Revista Saludablemente Disfrutando, número 3

LAS TEORÍAS SON CREENCIAS

Cómo aprendimos a sufrir en la vida y cómo podemos aprender a disfrutar

Todo lo que escuchamos y observamos antes de que desarrolláramos la capacidad de analizarlo y mucho menos de decidir si nos parecía bien o mal, entró a nosotros sin darnos cuenta. Lo tragamos como esponjitas y lo guardamos adentro como creencias-teorías que no cuestionamos, que simplemente repetimos en automático y nos hacen reaccionar de manera que, poco a poco, vamos aprendiendo a vivir sufriendo, en lugar de disfrutando la vida.

Por ejemplo, aprendimos que *esta vida es un valle de lágrimas*, que *nada es fácil, está llena de sufrimientos*. Cuando hablamos de una persona que ha sufrido mucho, se dice: *¡Cuánto ha vivido!*, con admiración, como si vivir fuera sufrir y algo admirable. Así vamos preparándonos para sufrir en la vida, como si fuera lo normal. Y como nos repetían: *goza ahora que eres niño, niña, porque después...* el mensaje es que a medida que creces dejas de disfrutar, llegan las responsabilidades, la vida se va poniendo cada vez más complicada. Por supuesto que muchas personas no quieren crecer: retrasan o evitan el terminar la escuela (hacer la tesis), el casarse, el tener un trabajo estable y todo lo que implique compromiso. *El trabajo es duro*. Aprendimos que tendríamos que *ganar el pan con el sudor de nuestra frente*. Y hasta *amar es doloroso*. Nos contaron que *el amor es sacrificio; amar es dar*; nunca aprendimos que amar es también recibir. Y,

si todos quieren dar, ¿quién recibe? Generalmente nos cuesta mucho más trabajo recibir que dar, porque queremos ser siempre los buenos, los que amamos, los que damos.

Y lo que aprendimos está lleno de mensajes contradictorios que nos llevan a una situación en donde hagas lo que hagas está mal y si no haces nada, peor tantito.

Por ejemplo, en la propuesta de que *el amor es sacrificio*, si amas, mal, porque te sacrificas y sufres. Si no amas para no sacrificarte, también mal, porque te quedas solo. ¡Ah! Y *la soledad se sufre... es terrible estar solo*.

Aprendimos también que *lo que no cuesta trabajo, no vale*. Y entonces resulta que, si tenemos facilidad de hacer alguna cosa y nos sale bien a la primera no lo valoramos, sino que tratamos de hacer eso para lo que no tenemos habilidad, lo que nos cuesta trabajo y que creemos es más valioso. Y ahí está cada quien haciendo las cosas que le cuestan trabajo, y no para las que tiene facilidad.

Dime si no parece un mundo al revés, orientado al dolor inútil y al sacrificio.

Si bien el dolor es parte de la vida, no lo podemos negar, también las cosas lindas que podemos disfrutar, los buenos momentos, son parte de la vida.

Hay dolores inevitables, que cuando los superamos crecemos, como son los que acompañan la muerte de alguien querido o una enfermedad crónica, por ejemplo. Sin embargo, aun en los peores momentos hay cosas buenas que podemos disfrutar, como es la compañía de otros seres queridos, los buenos recuerdos.

Pero también hay dolores inútiles, como los que surgen de estas creencias que se vuelven teorías y orientan nuestra vida sin

darnos cuenta. Son dolores inútiles que surgen de ideas, casi nunca corresponden a nuestras vivencias y en lugar de hacernos crecer, nos limitan.

La próxima vez que te descubras repitiendo en automático una frase, pregúntate: ¿de veras será así?, ¿la habré tragado como esponjita?, ¿será alguna de esas creencias que me limitan y me hacen sufrir inútilmente? Verás cómo el sólo hecho de hacerte estas preguntas te libera y te abre caminos para empezar a vivir tu vida de una manera diferente, disfrutando.

Dra. Teresa Robles

Revista Saludablemente Disfrutando, número 3

RESOLVIENDO

Bajando el volumen a la *tragedia* en la vida

¿Por qué será que aprendemos a ver el lado negro de la vida y dejamos de ver los colores? Encontramos el negrito en el arroz y no disfrutamos lo sabroso del resto del plato. Aunque tengamos muchas cosas buenas nos quejamos de la que está regular.

Aprendimos así porque eso vimos en nuestros padres, en nuestros abuelos y seguramente ellos lo vieron igual de sus propios padres y abuelos...

Muchos padres y maestros creen, creyeron, que educar bien era señalar los errores y que no tenían que alabar a los hijos o a los alumnos porque hacer las cosas como debían de ser era su obligación. Y aprendimos a caminar por la vida buscando lo que está mal, dejando de ver las cosas buenas.

¿Te ha pasado que te preguntan “cómo estás”, en realidad estás bien, te han sucedido cosas buenas, haces lo que te gusta, y contestas “bien, pero...” y agregas algo para arruinar el “estoy bien”? ¿Te has dado cuenta de qué sientes al contestar “bien, pero...”? ¿Será que te preocupa que el otro no esté tan bien como tú y se sienta mal?, ¿o te tenga envidia?, ¿o tal vez te has creído que no podemos estar completamente bien y entonces es mejor inventarte un pero chiquito y no arriesgarte a que algo peor suceda?

Aprendimos a ver la vida como una tragedia, *un valle de lágrimas* donde *venimos a sufrir y a ganar el pan con el sudor de nuestra frente*. Y por lo tanto así vivimos.

Cuando era niña, podíamos pasar un fin de semana muy a gusto y cuando el domingo en la tarde mis hermanos se peleaban, mi mamá les decía: “Ya me echaron a perder el fin de semana”. Y yo me preguntaba: “¿Se echó a perder el fin de semana completo por el pleito de este ratito?”

También, alguna vez, “le echamos a perder su cumpleaños y **todos sus cumpleaños de ahí en adelante**”. Afortunadamente, los años siguientes pude darme cuenta de que no fue así, pero ella lo sentía de esa manera en ese momento y se quedaba con la amargura de lo echado a perder, sin poder recuperar todo lo bueno del cumpleaños, del fin de semana, de la vida.

Un cumpleaños, el fin de semana, la vida, tienen de todo, cosas buenas, malas y regulares. Podemos enfocarnos en las buenas o en las malas. La verdad es mejor enfocarnos en las buenas y disfrutarlas y, simplemente, ver las malas para resolver lo que podamos resolver y aprender cómo evitar, en la medida de lo posible, que se vuelvan a repetir.

Se nos olvida que los seres humanos aprendemos por ensayo y error, y que lo normal es cometer equivocaciones y hasta fallar varias veces antes de lograr hacer lo que queremos.

Se nos olvida que sólo si vemos las equivocaciones y aprendemos de ellas, podemos evitarlas y hacer las cosas mejor. Se nos olvida que aun en las peores situaciones, siempre hay cosas buenas que podemos disfrutar.

Muchas veces nos encontramos con personas angustiadas porque tienen que elegir entre dos situaciones y elijan la que elijan, algo resulta mal. Esas personas no han aprendido a encontrar las ventajas de cada situación para darse cuenta de

que elijan lo que elijan, alguna cosa buena tendrá, aunque también obtengan desventajas.

Te invito a que la próxima vez que te encuentres en una disyuntiva **recuerdes** lo que hemos platicado y te preguntes: ¿Qué partes buenas o qué ventajas tiene cada una de estas alternativas? Y te vas a sorprender de lo que encuentras.

Y la próxima vez que te equivoques, en lugar de recriminarte, siéntate un rato a analizar qué puedes aprender de esa experiencia. Y si la equivocación fue de alguna persona cercana a ti, invítala a que aprendan juntos de lo que sucedió.

Si te descubres repitiéndote que algo *ya se echó a perder* o frases como *nunca más volverá a ser igual*, busca y busca hasta que encuentres lo bueno que es parte de lo que no te gustó o no salió como tú querías.

Eso de que la vida no sea como habíamos decidido que tenía que ser, de que los otros no sean, actúen y reaccionen como quisiéramos, es otro de los ingredientes que convierte la vida en tragedia en lugar de vivirla como comedia y disfrutarla. Y si creemos que para estar bien necesitamos que las cosas salgan como queremos, lo más probable es que acabemos sintiéndonos mal porque los otros son muchos, son libres y, además, la mayor parte de las veces ni siquiera actúan como quieren sino como pueden.

Recuerda todo esto la próxima vez que te sientas mal porque las cosas no salieron como querías y busca el lado bueno de lo que está sucediendo, aprovecha las sorpresas y los regalos que te ofrece la vida en cada momento.

Dra. Teresa Robles

Revista Saludablemente Disfrutando, número 4

Las emociones que se atorán en Navidad y Año Nuevo

Hace muchos, muchos años, desde que éramos niños, aprendimos que la Navidad y el Año Nuevo son momentos de felicidad y alegría, para estar todos reunidos, en familia.

Aprendimos esto sin tener oportunidad de pensar que las cosas podrían ser de otra manera. Aprendimos que son épocas para perdonar, compartir y hacer buenos propósitos. Pero ¿sabías que en ese tiempo aumentan considerablemente las personas deprimidas, el índice de suicidios y las crisis nerviosas? ¿Te has puesto a pensar por qué?

¿Será porque esas fiestas se han comercializado?

¿Será porque en esos días extrañamos a quienes no están ya con nosotros? o ¿será porque resulta que cuando llegan la noche del 24 o del 31 de diciembre, o la comida del 25 o del primero del año, estas fiestas no son como aprendimos que “debían de ser”? Ni estamos todos unidos, ni la familia completa se encuentra en armonía y paz, conviviendo en un ambiente con olor a galletitas o a pavo recién horneados, intercambiando regalos, disfrutando.

Parte de la realidad de estas épocas es, por ejemplo: la discusión de todos los años sobre si vamos a cenar con tu familia o mi familia, uno que otro pariente al que no queremos ver y que es parte de los que deberían estar en armonía. Puede ser que la cena se haga en casa de los padres o de los abuelos que ya se cansan y sienten esto como una obligación o en casa de la tía que apenas terminen de cenar va a querer recoger los platos y la cocina para dejar la casa limpia en lugar de sentarse a platicar y participar en la entrega de regalos. Si se reparten los platos que

llevar, no falta el que *se hace pato* y no colabora. Por supuesto que todos los demás se molestan. Y los comentarios a la hora de la compra de los regalos: “siempre gastamos más en tu familia que en la mía” o “nosotros gastando para que fulano le dé a nuestros hijos una porquería”. Sin embargo, en medio de estos preparativos y a pesar de las dificultades, luchamos por mantenernos en la ilusión de la época de paz y alegría y entonces, sin darnos cuenta, nos tragamos los disgustos, los enojos, las tristezas, las insatisfacciones que se van quedando indigestas y se transforman luego en depresión, crisis nerviosas o simple desilusión.

Por fin, llega el día de la fiesta entre carreras para acabar de comprar y envolver los regalos, terminar de cocinar y arreglarse. Tomamos fuerzas para volver a vivir en la ilusión. Cansados y con dolor de espalda, llegamos a la cena. Y resulta que la familia no está completa, y menos en armonía y en paz. El que siempre hace caras y majaderías, las sigue haciendo; los que no se hablan, siguen sin hablarse o uno de ellos no va. El pavo ya se está secando, todos quieren cenar y el impuntual en esta ocasión también llega tarde. No falta quien quiere irse temprano para pasar un rato a brindar con la otra familia y está molesto porque aún no se sirve la cena. Y a la hora de los regalos, resulta que no era lo que esperabas. Fulano, como siempre, te dio una porquería y Zutano ni siquiera se puso a pensar en algo que fuera para ti...

Al día siguiente, cansados, desvelados, viene otra vez la desilusión. No es difícil estar deprimidos o al menos algo decepcionados. Claro que pocos se atreven a comentarlo, porque “¿qué nos cuesta hacer un esfuerzo para disfrutar estos días en

familia?” Todavía podemos lograrlo para Año Nuevo. Y volvemos a tomar fuerzas y a ilusionarnos con la cena de fin de año.

Lo importante es que, a pesar de todo, pudo haber buenos momentos en la fiesta: un regalo que nos gustó o la cena estuvo sabrosa o pasamos un rato agradable platicando con alguna persona querida que hacía tiempo no veíamos. Sin embargo, en lugar de recordar esos buenos momentos y disfrutarlos, nos quedamos con un mal sabor de boca, porque lo que vivimos, la realidad no fue lo que “debía de ser”. Y si lo hubiera sido, a lo mejor no hubiera sido lo que tú realmente, desde adentro, querías.

Ojalá que la próxima Navidad y Año Nuevo te animes a romper con la ilusión y la desilusión. Tal vez quieras replantearte pasar estas fechas como realmente tú y tu familia desean, en casa, sin salir, invitando solamente a quienes de verdad quieres invitar, cocinando o sin cocinar, como se te antoje.

Si decides pasarlas como siempre, tal vez puedas encontrar que, junto a eso que siempre te molesta, hay muchas otras cosas que sí disfrutas y valen la pena. Más allá de lo que decidas, te deseo que sea de una manera diferente, disfrutando pequeños detalles o grandes cosas que antes estaban perdidas entre la ilusión y la desilusión.

Dra. Teresa Robles

Revista Saludablemente Disfrutando, número 5

El cansancio de vivir

Recuerdo a una persona que me platicaba, en consulta, sus vivencias.

Duras experiencias para las que sólo cabía de mi parte una escucha comprensiva y un ponerme en su lugar para tratar de sentir lo que él, a partir de su experiencia, sentía. Yo trataba de empatizar, de ponerme en su piel...

Me hablaba de su cansancio y hastío, de las incomprensiones vividas y su desamparo. De tantas cosas conocidas y no por ello menos duras.

Entonces recordé una historia dramática:

Recuerdo —le dije— una historia que leí y que me impactó mucho: era un grupo de amigos que además habían formado un club de alpinistas. Frecuentemente escalaban montañas y ello les hacía sentir muy bien en todos sentidos, ya que cada vez se fortalecían más físicamente, la convivencia los acercaba más y compartían diversión y riesgo, sentían que cada pico alcanzado era un escaño en el crecimiento de su propia vida.

Una ocasión salieron a su acostumbrada actividad. Era un pico alto y era una época invernal, pero contaban con el equipo adecuado y decidieron partir. Y como siempre, unos con la ayuda de otros, conquistaron aquella altura y lo festejaron con abrazos y una bebida caliente.

Había en la cumbre un refugio y algunos de ellos decidieron recogerse en él; otros querían caminar por la montaña y desde su altura gozar de aquellos hermosos paisajes. Estaban tan entretenidos que no se dieron cuenta de que anochecía hasta que comenzó la ventisca y fue, entonces, cuando decidieron regresar

al albergue. Sin embargo, se hizo noche pronto y no encontraban el camino de regreso, además, conforme pasaba el tiempo, era muy duro caminar entre la nieve y con tanto frío...

Caminaron muchas horas, no sé cuántas, uno al lado del otro, animándose mutuamente. A veces alguien caía y no faltaba alguien que le tendiera la mano para proseguir su camino hacia el albergue. Llegó el momento en que no pudieron más, la nieve golpeaba su cara, la oscuridad era completa y no tenían fuerzas para continuar. Eso sin contar que tenían mucha hambre y los pies y las manos les dolían inmensamente a causa del frío. Así que decidieron descansar junto a una pequeña montañita de nieve que seguramente les protegería del golpe del viento.

Al otro día, apenas aclaró, los compañeros que se habían quedado en el albergue y que habían pasado una mala noche por la larga espera de sus compañeros, notaron que no habían regresado y decidieron salir del refugio para ir en busca de ellos.

Caminaron unos cuantos pasos, pues al dar la vuelta al albergue que estaba cubierto de nieve los encontraron... muertos.

Fue algo muy doloroso para todo ellos, uno comentó: "...si hubieran dado unos pasos más..."

A veces sólo hace falta un paso para encontrar la vida.

Aquella persona escuchó con atención la historia, y al final dijo en voz alta, pero como para sí mismo: "sólo un paso más y voy a darlo".

Ahí comenzó el final de una terapia breve que culminó en amistad.

Mtra. Guadalupe Romo Romero

Revista Saludablemente Disfrutando, número 2

El dolor inútil

¿Sabías que hay dolores útiles y dolores inútiles?

El dolor, dice la Organización Mundial de la Salud, es una experiencia subjetiva, que casi siempre tiene una base orgánica. Es decir, si alguien dice que algo le duele, hay que creerle, aunque no exista una razón “real”, concreta, que explique el dolor. Tal vez hayas escuchado hablar que, algunas veces, después de haberle amputado un brazo o una pierna, la persona sigue sintiendo dolor, como si su miembro estuviera ahí. Este fenómeno se conoce como “miembro fantasma”. Nosotros hemos encontrado que muchas veces tiene que ver con que la persona no ha aceptado todavía la pérdida de la parte que le amputaron, no se ha despedido de ella.

El dolor es una señal de que algo está sucediendo en el cuerpo. Es un aviso de que hay tejidos que se están lastimando, órganos que no funcionan bien, para que resolvamos la situación y el daño se detenga. En este sentido, el dolor es útil. Además, el tipo de dolor es muy importante para diagnosticar de qué enfermedad se trata.

Por esta razón, cuando sientas un dolor, aunque sea un “simple dolor de espalda”, fíjate qué te está diciendo. Investiga a qué se debe, escucha esa llamada de atención y resuelve lo que sea necesario para tu salud. Por ejemplo, en el caso del dolor de espalda, cambia de posición y deja de cargar cosas pesadas o fíjate si estás tenso, tensa o contraído, contraída.

Otro dolor útil es, por ejemplo, un dolor de muela. Te avisa que tienes que atender esa muela. Pero ¿qué sucede cuando ya pediste cita con el dentista y la muela sigue doliendo? Ese dolor

ya se convirtió en inútil. Ahí sí, ya puedes quitarlo con un analgésico o de cualquier otra manera.

Hay personas que padecen dolores crónicos. Ya saben qué es lo que está sucediendo en su cuerpo, ya se están tratando y no pueden hacer nada más.

Algunos de esos dolores siguen siendo necesarios, por ejemplo, un dolor de columna que impide a la persona hacer movimientos bruscos que le causarían daños graves. Otros, ya se volvieron inútiles y, lo peor del caso, a veces también muy difíciles de controlar.

Me gustaría darte algunas ideas que pueden servirte para manejar mejor los dolores inútiles.

Probablemente ya te has dado cuenta de que cuando estás haciendo algo que te interesa y absorbe tu atención o cuando estás acompañado, acompañada, percibes menos el dolor. Por esa razón, casi siempre aparecen los dolores en la noche, en la cama, cuando ya no estamos haciendo nada y nos disponemos a dormir.

Si tienes un dolor crónico, y te sucede algo parecido, te propongo que, durante el día, te pongas a hacer algo que te interese y te guste. Si no se te ocurre nada qué hacer, ayuda a alguien que lo necesite. Por ejemplo, el Centro Mexicano de Filantropía (CEMEFI) propone maneras diferentes de ayudar dando un poco de tu tiempo. Yo estoy segura de que alguna te va a gustar¹.

Durante la noche, pon tu mente a trabajar en lugar de que se dedique a percibir el dolor. Ponla a trabajar recordando con todo detalle situaciones lindas en donde te has sentido como te quieres sentir o imaginando que ya estás viviendo como quieres

vivir. Deja que toda tu atención se concentre en imaginar, recordar, disfrutando, mientras tú descansas. Descansas, mientras imaginas y recuerdas, incluso más que cuando estás durmiendo y, a veces, pasas automáticamente al sueño. Si te llegaras a despertar en la noche, con o sin dolor, ponte a imaginar otra vez.

¿Te has dado cuenta de que cuando estás relajada, relajado, tienes menos dolor y cuando estás tenso, tensa, más? Una forma muy sencilla de relajarte es: siente tu respiración con todo detalle, así como estás respirando, sin cambiar nada. No se trata de respirar más suave o más profundamente. Sólo siente el aire cómo pasa a través de tu nariz o de tu boca, en un sentido, en otro. Tal vez puedas darte cuenta del sonido del aire entrando, saliendo, a través de tu nariz o de tu boca, o sentir su temperatura. Siente tu respiración dos o tres veces y verás cómo te vas relajando automáticamente.

¿Quieres otra idea? Cuando sientas un dolor inútil, fíjate: ¿de qué color sería? Siente tu respiración con todo detalle mientras imaginas cómo el aire entra, llega donde está el color, lo barre y lo va sacando, una y otra vez... y fíjate ¿qué es lo que está apareciendo ahí donde tu respiración ya barrió el color? Observa qué sientes en donde antes estaba ese color. A veces puede quedar adolorido, pero lo adolorido es la señal de que ahí estuvo un dolor y ya se fue.

¡Mucha suerte con estos ejercicios!

Dra. Teresa Robles

Revista Saludablemente Disfrutando, número 3

NUESTROS CONSEJEROS HABLAN

Síndrome de pánico

El desorden de pánico es una crisis de ansiedad. *¡No es una enfermedad grave!* Recuerda siempre esto.

La manifestación de la ansiedad se va volviendo cada vez más fuerte y por eso provoca una crisis de pánico. La persona que sufre ansiedad está siempre pre-ocupándose más de la cuenta.

Existen dos tipos de personas que pueden tener un desorden de ansiedad: el primer tipo son las personas meticulosas, perfeccionistas, hasta metódicas. Les agrada mucho tener todo seguro, limpio, perfecto. Son más bien reservadas en lo que respecta a sus emociones y un poco obsesivas en sus pensamientos. ¡Se vuelven repetitivas, con eso se angustian y tienen entonces más dificultades para librarse del pánico, porque no dejan de pensar! La primera cosa que se debe hacer es influenciarlas a ser perfeccionistas con ellas mismas. Hacer una presión para que tengan salud mental, para que limpien su mente, presionar para que aprendan a meditar, a soltarse, etcétera. Normalmente, la persona acostumbra a tener pensamientos *obsesivamente negativos*, que se repiten constantemente. Como si fuera un diablito molestando, estorbando todo el tiempo. Vamos a poner un pensamiento *obsesivamente positivo* que combata al negativo. El positivo atrae otro pensamiento positivo. Así, la vida se va abriendo y la persona empieza a estar de acuerdo meticulosa, calculada y

metódicamente, en que puede cambiar su vida. Y va a sentirse protegida por sí misma.

La persona que tiene pánico piensa que el malestar puede aparecer en cualquier momento. Entonces, si ya una vez se sintió mal en el elevador, ya no vuelve a entrar ahí para no ponerse mal otra vez. Así le sucede también en el tránsito o en un restaurante. De este modo va limitando su vida a unos cuantos “lugares seguros”, para seguir segura.

Y poco a poco va adquiriendo más y más este malestar. Va sintiendo algo aquí y allá y, dentro de un cierto tiempo, su vida queda limitada: deja de viajar en avión, de andar en coche o en autobús y, hasta deja de salir de casa.

Las personas que observan de fuera, creen que es una manipulación, no se imaginan ni tienen idea de las dificultades, el sufrimiento, el sudor frío, las palpitaciones, la sensación de muerte que acompañan ese momento. Recuerda otra vez: esto no es una enfermedad, es una señal de alarma de qué tan sobrecargado, sobrecargada y ansiosa, ansioso estás. ¡Cúidate! Pero tu cambio no puede darse ya ahora, en este instante, porque se volvería una presión más. Vas a aprender a ir reconociendo pequeñas cosas. Hacerlas bien, primero.

Dentro de la segunda categoría de personas que sufren de pánico, están otras que no son tan organizadas ni obsesivas, pero que sí son muy precisas y un tanto impresionables. Son personas que se impresionan de todo. Y es exactamente esa característica negativa la que nos va a servir para resolver esta situación. Milton H. Erickson, un excelente psiquiatra estadounidense, que ya murió, decía que tenemos que curar al síntoma con el propio síntoma.

Especialmente para aquellos que trabajan con psicoterapia, me gustaría hacer notar lo que observo en mi práctica clínica sobre las personas impresionables y precisas. Ese tipo de personas se cura muy rápido. ¿Sabes por qué? Porque son impresionables. Puedes ayudarlas a que se curen sugiriéndoles que enfrenten el miedo con un amuleto (ángel, oración, meditación, fuerza interior, etcétera), haciéndoles creer que así se curan. ¡Y rápido! A veces nos asusta hasta la rapidez de la curación.

Yo no sé qué tipo de persona seas tú. Pero no te pongas triste, en caso de que seas parte del primer grupo, también te curas. Sólo necesitas tomar muy en serio el hecho de que pensar obsesivamente no te va a servir, pensar que algo malo te va a suceder no te va a ayudar a protegerte, ni a abastecer lo que es necesario.

Las personas que son más impresionables con mayor facilidad creen en el terapeuta, y lo creen inmediatamente. Y eso les produce protección y la mitad del tratamiento se da a través del sentimiento de protección. Mira bien, se necesita terapia, meditación (silencio-relajación) y también cambios en esos hábitos que presionan. Haciendo esto todos sanan. El alivio llega rápido.

Necesito contarte que, en algunos casos, la persona se libra del pánico rápidamente y en otros les lleva años. La diferencia está en el pensamiento obsesivo, pero todos sanan y aprenden a vivir mejor.

Lo importante es que sepas que eres una persona que sufre por ser correcta y por presionarse demasiado en la vida. Una persona que se concentra en su futuro, que está basada en su

pasado y que se olvida de vivir el presente. Vive tu presente: cada minuto, cada momento; y esto hará que tu futuro sea más tranquilo.

Sofía Bauer

Revista Saludablemente Disfrutando, número 3

Si quieres conocer más sobre lo que Sofía Bauer nos dice, consulta *Síndrome de pánico, una señal que nos despierta*, editado por Alom Editores, S.A. de C.V., México, 2003. (Este artículo está tomado de las páginas 23-28.)

¿SABÍAS QUE...

los ancianos se deprimen?

¿Alguna vez te has imaginado a los 80 años?

¿Te has puesto a pensar cuál sería tu actitud ante la vida?

Las personas de edad avanzada muy frecuentemente “pierden la cabeza”; se olvidan de personas, situaciones o cosas (demencia senil), y muchas veces se deprimen, cuando no tienen contactos estrechos y frecuentes con otras personas. Afortunadamente la depresión se resuelve.

Cuando una persona tiene depresión, generalmente, se aísla, no quiere ver a nadie, ni hacer nada, deja de comer y baja de peso o comienza a comer demasiado, duerme todo el día, se siente inútil, a veces se queja de todo y se irrita por cualquier cosa.

También les pasa que al llegar a esta etapa de la vida a veces no aceptan ni su edad ni el cambio de su cuerpo. No aceptan envejecer.

Todo esto les provoca emociones que les cuesta trabajo manejar y dificultan que disfruten esta etapa de la vida.

Rosa María Cervantes Montoya realizó un taller para personas de edad avanzada utilizando técnicas ericksonianas en la ciudad de México. Las personas que asistieron se tuvieron más confianza, creyeron en sí mismas, aprendieron a acompañarse ellas mismas en lugar de depender de la compañía de los demás y reconocieron que hasta el último momento de vida es posible seguir cambiando.

Después del taller aprendieron a valorar el estado de su cuerpo en este momento, diciendo, por ejemplo, lo valioso que había sido vivir el embarazo y la maternidad, aunque se perdiera la cintura o trabajar arduamente con ese cuerpo que ahora tenía manos callosas y así, empezaron a darse reconocimientos, a revalorizar no sólo su cuerpo sino también el sentido de su vida y aumentar su amor propio.

Una de las personas que participó comentó: “Si es verdad que estoy pasita, también lo es que me empiezo a gustar, pues me doy cuenta de que tengo un cuerpo que me ha acompañado lealmente y de manera desinteresada, en las buenas y en las malas”. Y otra más dijo: “Hemos recordado y de alguna forma vivenciado aquellas épocas de fuerza y momentos bonitos. Se había perdido el rumbo, en el devenir del tiempo y al sacar del baúl las fotos y mirarlas de nuevo, pero con otros ojos, hemos encontrado algo que se había extraviado en el camino. Ahora podemos darle un peso y un valor a los sacrificios realizados en una vida que se apaga”.

Disfruta cada etapa de la vida.

Si conoces un ancianito o una ancianita, regálale un ratito de tu tiempo y ayúdalo, ayúdala, a que reviva las cosas buenas que ha tenido a lo largo de su vida.

Este taller fue parte de la investigación realizada por **Rosa María Cervantes Montoya** en el año 2001 para optar por el grado de maestría en Psicoterapia Ericksoniana en el Centro Ericksoniano de México, A.C.

Revista Saludablemente Disfrutando, número 5

las técnicas ericksonianas facilitan la reducción de ansiedad en adolescentes y mejoran su rendimiento académico?

La ansiedad es una emoción universal que experimentamos ante el peligro. Cuando la percibimos, nos sirve como una señal y cuando es continua, lejos de sernos útil, se vuelve un obstáculo para nuestro crecimiento saludable.

La ansiedad aparece con frecuencia en los adolescentes debido a que se encuentran constantemente acomodando y resolviendo cosas. Por esto, para ellos es importante aprender a manejarlas.

La ansiedad a veces trae como consecuencia un bajo rendimiento escolar. Este bajo rendimiento es como una forma en que el adolescente nos muestra su inconformidad por situaciones que le afectan emocionalmente. Por esta razón, al trabajar las emociones, acomodándolas, digiriéndolas a través de las técnicas ericksonianas, estamos contribuyendo a resolver sus dificultades académicas, atendiendo su vida emocional, otorgando comodidad y confianza en su proceso de adolescencia.

Silvia Salinas Tapia realizó un taller que incluía técnicas ericksonianas con adolescentes considerados conflictivos en una preparatoria de la ciudad de México. La directora demostró su asombro al observar el cambio en estos alumnos mientras que los muchachos participantes comentaron que habían aprendido formas diferentes para sentirse mejor cuando algo les preocupaba, a expresar lo que querían decir sin sentirse mal y sin lastimar a otros; aprendieron a estar en paz con ellos mismos y con los demás, siendo más colaboradores y accesibles,

logrando mejores relaciones con sus padres, maestros y amigos, y comentaron al final: “Todos tenemos algo bueno en nosotros”.

Este taller fue parte de la investigación realizada por **Silvia Salinas Tapia** en el año 2001 para optar por el grado de maestría en Psicoterapia Ericksoniana en el Centro Ericksoniano de México, A.C.

Revista Saludablemente Disfrutando, número 4

además de abuso físico y sexual existe abuso emocional y que todos estos abusos son sinónimo de violencia?

La violencia familiar generalmente se dirige hacia las mujeres, las niñas y los niños, así como a las personas adultas mayores (60 años en adelante) y a las personas con discapacidad. Aunque también hay mujeres generadoras de violencia familiar, las estadísticas señalan que la mayoría de los generadores son hombres (esposos, novios, compañeros, tíos, etcétera).

Las personas que abusan físicamente de otras también utilizan deliberadamente tácticas psicológicas (abuso emocional) para reforzar su control sobre ellas donde una vez que las han atacado, les crean el miedo a sufrir un nuevo ataque por medio de amenazas verbales o gestos o actitudes violentas, creando una atmósfera de constante temor y angustia.

El abuso emocional se basa en críticas constantes a lo que se es y se hace, que debilitan la fuerza interna, autoimagen y autoestima, como por ejemplo: el decir a una mujer que es fea, tonta e inútil; ponerle nombres que la ridiculizan; mostrarle desprecio minusvalorando su persona, sus necesidades, sus opiniones y cualquier acuerdo que hayan establecido juntos previamente, avergonzarla en público; y compararla negativamente con otras mujeres.

Algunas mujeres consideran que de todo el maltrato que han soportado, lo más destructivo es la humillación y la degradación. Dicen que los malos tratos físicos se pueden prolongar desde cinco minutos hasta dos horas, pero el efecto del abuso

emocional persiste las veinticuatro horas del día, incluso mientras duermen.

En general, los malos tratos no se extinguen por sí solos, si no se busca ayuda aumentan en frecuencia y gravedad. Algunos hombres empiezan a tener comportamientos de este tipo desde la etapa del noviazgo; otros lo hacen después de casarse, como si el matrimonio les diera autorización para actuar así.

Adriana Barroso observó que en casi todos los casos de abuso emocional se presenta la depresión, por lo que realizó una investigación en el Centro Ericksoniano de México, A.C.

Ella encontró que el abuso emocional afecta en seis áreas de la persona abusada: afectiva (pérdida de la motivación), relacional (sufrimiento en la relación), comunicacional (tienen comunicación confusa), cognitiva (dificultad para reconocer que ha sido víctima de abuso emocional y da poco valor a sus logros), fisiológica (malestar general) y de comportamiento (actitud de derrota).

Hay muchas maneras de enfrentar el fenómeno del abuso, Adriana Barroso realizó un taller para mujeres que sufren abuso emocional de parte de su pareja, con psicoterapia ericksoniana, porque estas técnicas permiten ver a los seres humanos como capaces por naturaleza de conservar y sostener su salud si se les permite hacerlo, activando sus propios recursos y potencialidades. Esto fue lo que se observó en ellas, en el transcurso de cada sesión.

Las técnicas realizadas durante el taller lograron que ellas descubrieran otros modos de sentir, pensar y comportarse, respetando su ritmo y manera de cambio evocando recursos y habilidades olvidadas.

Información extraída del marco teórico y resultados de la tesis: *Psicoterapia Ericksoniana grupal en el tratamiento de la depresión producida por abuso emocional*, para obtener el título de Maestría en Psicoterapia Ericksoniana, de **Adriana Margarita Barroso Santoyo**, León, Guanajuato, México, 2002.

Revista Saludablemente Disfrutando, número 6



PAREJA Y SEXUALIDAD

LAS TEORÍAS SON CREENCIAS

Quando queremos que la pareja llene el vacío

Un maestro muy querido, el doctor Mariano Barragán, decía que los cuentos de hadas terminan cuando el príncipe lleva a la princesa a su castillo, pero que, cuando cierran la puerta, empieza el trabajo de los terapeutas de pareja.

¿Será porque no se habían tratado?, el príncipe se enamoró de su voz o de su imagen al verla bailar en el bosque y ella descubrió en el reflejo del agua el rostro que había soñado... no tuvieron oportunidad de discutir o manifestar distintas opiniones sobre algo. O ¿será tal vez porque la princesa no sabía hacer nada?... ¿se aburrirían uno del otro encerrados en el castillo sin tener qué hacer?

Muchas mujeres durante años esperan al príncipe de sus sueños y, por supuesto, le encuentran mil y un defectos a cualquier hombre que se les acerca. Seguramente los tiene porque las personas tenemos cualidades y defectos, cosas agradables y desagradables, buenos y malos momentos y, cometemos errores ya que aprendemos por ensayo y error.

Muchos hombres se enamoran de la princesa que creen inalcanzable y luchan por llegar a su altura, ser aceptados y queridos ofreciéndole a cambio devoción eterna.

Y una vez que encontramos al príncipe o a la princesa, creemos que seremos amados con un amor absoluto que nos hará felices “para siempre”, como en los cuentos de hadas.

¿Y qué sucede cuando se cierra la puerta al llegar a su castillo, a su casa?

Cada uno encuentra que el otro es una persona real, concreta, que se equivoca, aplasta chueca la pasta de dientes, no le gusta dormir abrazado, en la noche tiene frío y se cubre hasta la nariz o le gusta leer el periódico mientras desayuna y en esos momentos su plática se convierte en una serie de “mmms”.

Cada uno encuentra que el otro lo quiere como puede, ni siquiera como le gustaría o ha prometido quererlo.

Nadie puede querernos con ese amor absoluto que soñamos. Cada quien quiere como puede. Y entonces la relación se convierte en una serie de esfuerzos por querer al otro, a la otra, como creemos que necesita ser querido, querida, para que así nos quiera, ahora sí, como necesitamos. Y se convierte también en una serie de frustraciones y de reclamos porque no es así. Una convivencia muy diferente a la que esperábamos al dirigirnos al castillo.

Desde muy pequeños aprendimos a buscar el amor, la aprobación, las soluciones, afuera en lugar de adentro de nosotros.

Yo entendí esto con más claridad un día platicando con una amiga, Ana Coudurier, que conoce mucho de temas espirituales. Mientras cenábamos, le conté esta historia:

Cuando yo era niña, tenía prohibidísimo entrar al despacho de mi papá en la casa, un estudio lleno de libros, porque, decía mi mamá, ahí había libros que los niños no debíamos leer, eran para adultos e incluso algunos estaban prohibidos por la Iglesia.

Yo tendría cuatro o cinco años, no sabía leer, pero me moría de la curiosidad por ver esos libros. Mis papás salían mucho en

las noches. Yo hacía grandes esfuerzos por quedarme despierta en mi cama hasta que se fueran. Y cuando lo lograba, bajaba en silencio al estudio con una lamparita de mano.

Me dirigía primero al escritorio de mi papá que tenía una puertita rotatoria donde había botellas de licores y algunos vasos. Lo primero que hacía era servirme unas gotas de cada botella y beberlas lentamente, saboreando. Después me dirigía a uno de los estantes más bajos donde se encontraban libros que a mí me parecían enormes y que sacaba uno por uno cada noche. Esos libros me encantaban por sus ilustraciones del tamaño de una página completa. Entre ellos estaba, por ejemplo, *La Divina Comedia* con sus grabados sobre el infierno y el cielo. Yo estaba segura de que esos debían de ser los libros prohibidos.

Uno de mis favoritos tenía ilustraciones en color en la página del lado derecho y la explicación en la del izquierdo que, por supuesto, empezaba con una gran letra capital, con adornos muy sofisticados.

Ahora podría decir que esas ilustraciones eran tipo oriental, con paisajes encimados llenos de figuritas: hombrecitos, casitas, campos, fiestas, templos, caminitos. Estaban rodeadas de un marco grabado en colores naranja y dorado, adornado con frutas, hojas, tal vez incluso animales.

En uno de esos cuadros se veía en la esquina superior derecha una masa dorada, sin una forma definida. De ella salían hilos, como rayos, de los que colgaban en el extremo hombrecitos unidos al rayo a la altura del ombligo. En algunos casos los hombrecitos ya se habían desprendido y caían a la tierra, pero guardaban la marca de la unión en forma de un ombligo dorado.

Y todos los personajes del cuadro, todos tenían también su ombligo dorado.

Ana me explicó que ese era nuestro “ombligo espiritual”. La marca que nos recuerda el tiempo en que éramos uno con el TODO, con la FUENTE de donde procedemos, con el AMOR Universal (la masa dorada). Vivíamos en plenitud y nada nos faltaba.

Me comentó que pasamos la vida guiados por ese recuerdo y cuando nos acercamos a los demás, nuestro ombligo vibra y detecta el dorado en el otro y lo queremos tener, sentir. Nos acercamos todo lo que podemos, lo tratamos de atrapar, pero luego viene la desilusión cuando nos damos cuenta de que no es el AMOR original, sino sólo una marca. Y seguimos buscando a ese AMOR afuera, sin darnos cuenta de que lo tenemos adentro. Seguimos buscando con la sensación de un vacío que nada de afuera puede llenar, en lugar de mirar hacia nuestro interior y descubrir que el dorado que buscamos está adentro de ti, adentro de mí y que, si lo miramos y lo sentimos, a través de él, podemos reconstituir el cordón espiritual que nos une con el TODO, que nos funde con el AMOR:

Si quieres, ahí donde estás, cierra tus ojos y mira, siente o imagina en cualquier forma, tu ombligo espiritual, vivo, latiendo al ritmo de tu respiración... imagina que entras en él y, sin que tú hagas nada, tu respiración te lleva a través de él a unirse por un momento con la FUENTE y llenarte del AMOR absoluto, incondicional que tú, yo, todos añoramos.

Quédate ahí un momento y después, guardando las sensaciones lindas que tienes ahora, haz una respiración profunda y abre tus ojos, con la tranquilidad de que puedes

volver ahí, automáticamente, siempre que quieras y sientas ese vacío que es simplemente el recuerdo de los tiempos en que eras parte del TODO y una invitación a que regreses a él, por lo pronto, con tu imaginación.

Dra. Teresa Robles

Revista Saludablemente Disfrutando, número 6

SI CONOCES A...

alguien que no encuentra el amor y quiere encontrarlo, o no cree en él y tiene el deseo de hacerlo, cuéntale esta historia...

Empezaré por comentarte, que tienes mucha razón, “ESO” a lo que has llamado amor, en realidad no lo ha sido, si fuera de otra manera, creerías en él o lo habrías encontrado.

Te diré algo, en estos tiempos encontrar el amor, es un tanto complicado. Te preguntarás ¿por qué? Pues porque implica un cambio de visión, un cambio de lentes a los que te has acostumbrado. Al amor hay que verlo sin lentes, tal como es.

Hasta hoy has tenido una idea del amor algo equivocada, así que has andado buscándolo por el camino que no es y por eso, tal vez hoy, no creas en él o sientas que aún no lo encuentras.

Quizás esta historia ilumine el sendero, el camino, que te llevará a encontrarlo. Si sientes esa luz en tu corazón, que en realidad se percibe como un eco de las palabras que vas leyendo, entonces estarás iluminando el camino de tu corazón que te llevará con toda seguridad a vivir el amor...

Hace muchos años existía un hombre sabio que vivía en un lindo pueblito. Ese hombre era reconocido por su gran experiencia, por su inteligencia y por la gran ayuda que daba a su comunidad. A él le gustaba develar los más grandes secretos del espíritu humano y como buen investigador lo hacía cuestionando.

Uno de esos días en que paseaba por las calles y miraba a las parejas, decidió develar el secreto del Amor para quien quisiera conocerlo.

Muchas personas se acercaron con curiosidad, él los miraba y les preguntaba: “¿Alguna vez has estado enamorado? ¿Has sentido amor por otro? Cuéntame, ¿cómo lo sabes?”

Cada persona comenzaba a contarle su más bella historia de amor, todas con una entrega completa, con dolor y desgarré ante la pérdida.

Con firmeza les decía: “No, eso no es Amor”. Todos quedaban sorprendidos con esa respuesta tan tajante, pero él continuaba diciéndoles:

—Cuando yo descubra el Amor en uno de ustedes, me sentiré tan dichoso, y podré develar el secreto del Amor, porque se habrá abierto la puerta que lleva a que la humanidad vuelva a sentirlo. Desfilaron poetas, músicos, artistas, religiosos, pero aún el maestro no quedaba satisfecho. Cansado de tanto buscar entre los que a él acudían, se dirigió a todos y les dijo:

—Sólo he descubierto relaciones de dependencia, de control, de manipulación, llenas de carencias, pero envueltas en palabras bellas, en sentimientos hermosos, que, como toda envoltura, se tira a la basura y sólo queda eso, un montón de necesidades insatisfechas que entretejen lo que ustedes llaman Amor. Se juran honrarse y respetarse y después se olvidan del juramento y buscan que su pareja satisfaga sus necesidades, sin importarles quién es y qué quiere, con la garantía de que jamás las cubrirá. ¿Acaso eso no es dejarse de honrar y respetar?, ¿acaso no es esto una falta de amor?

No importa qué tanto amen al otro, jamás podrás hacerle feliz, porque nunca sabrás exactamente lo que él o ella necesita, no conoces el sueño que vive su alma, sus deseos más profundos, su manera de sentir y vivir la vida, única en cada persona. Así que el amor no es dar lo que creemos que necesita el otro, ni tampoco es que él también lo haga.

En cada persona habita un alma soñadora, con sus propios deseos, anhelos y necesidades, pocas veces la conocemos y le prestamos atención, y por eso sufre. En lugar de mirarla, intentamos mirar los deseos del otro y le exigimos lo mismo, que nos mire de la misma manera.

Tristemente murmuró: “¿Acaso no vamos encontrar la puerta al amor entre ustedes?”

En ese preciso instante, se levantó un joven entre la multitud que escuchaba lo que el sabio decía, sonriente interrumpió al maestro:

—Maestro, no sé si quiero conocer el amor, soy tan feliz sin él, ¿por qué seguir buscándolo?

Sorprendido, lo miró, lo llamó a su lado y le preguntó:

—¿Cómo es que eres feliz sin amor?

El joven miró al maestro y con la serenidad que da la felicidad respondió:

—Soy lo que soy, ni más ni menos y he encontrado el respeto hacia mí mismo en la amistad. Los amigos no nos preocupamos por pensar si lo que sentimos es amor, simplemente somos amigos. A mis buenos amigos les gusta lo que hago y si no, no lo critican, sólo me dejan ser, lo mismo hago yo, sabemos que

nuestra amistad y cariño es tan grande y nuestra lealtad y respeto son tan genuinos que nunca podríamos dudar de la buena fe del otro en su actuar.

A aquel maestro, que estaba a punto de desertar, se le llenaron sus ojos de lágrimas, *la puerta hacia el amor comienza a abrirse...*

—Continúa muchacho —exclamó, con la voz entrecortada—; por favor, continúa.

—Compartimos espacio, aventura, deseos y cada uno vive su propio sueño, su propia vida y juntos compartimos este espacio.

A veces nuestros sueños se parecen, se tocan, pero cada quién es único, es tan diferente. Vivimos soñando, compartiendo nuestras fantasías, nuestros anhelos, nos escuchamos y no hay más compromiso que ese. No esperamos nada del otro. Así que nadie falta a la amistad y al cariño que nos tenemos, cada quien es quien es. Somos diferentes, cada uno vive su propia vida como decide, sin tener que esperarnos, presionarnos o forzarnos. A veces nuestros caminos se cruzan, a veces no...

El muchacho guardó silencio por un momento y preguntó:

—¿Acaso no es una de las reglas del AMOR, el RESPETO?

El maestro sonrió nuevamente y dijo:

—Has descubierto la puerta del amor y el verdadero camino hacia él. Hasta ahora, todos me habían estado hablando, a través de sus historias, de otro camino, el camino hacia la dependencia y el sufrimiento, *es igualmente fácil decidir por cuál de los dos caminos caminar, por el amor o por el sufrimiento, las dos puertas se abren cuando queremos pasar*. Este muchacho camina por el camino del amor, de otra manera no podría sentir felicidad.

Es el momento de develar el camino hacia el amor — continuó— y distinguirlo del sendero del sufrimiento. Date unos

momentos para abrir tu corazón y escuchar lo que voy a decirte muchacho, a ti y a todos los que quieran escuchar:

Si quieres que tu andar sea a través del amor, tienes que distinguir los dos senderos para poder elegir. Observa lo que sientes y pregúntate en qué camino estás, siempre podrás moverte de uno a otro con gran facilidad, la decisión es personal e íntima.

Tu manera de relacionarte con los demás, madre, padre, hermanos, hijos, novio, novia o esposo, esposa, puede ser a través del amor, que implica libertad, respeto y felicidad, o a través del sufrimiento, que implica dependencia, control y malestar.

Si estás *en el camino del amor*, no te sentirás obligado a nada, harás las cosas porque quieres hacerlas, porque las *disfrutas* o porque te da gusto hacerlas, no esperas nada del otro, simplemente vives el día de *hoy*, sin crearte expectativas, si el otro hace algo diferente a lo esperado, comprendes que así quiso hacerlo y no lo tomas como algo personal. Al no esperar nada, nada pasa, no te sientes herido por el hecho de que no pase, suceda lo que suceda *todo está bien*, éste es el verdadero sentimiento cuando estás enamorado.

Lo más importante es lo que acabas de preguntar muchacho, *el Amor se basa en el RESPETO*, en el Amor tú no puedes decidir por el otro, no puedes decirle qué debe o no debe hacer, porque en ese momento pierdes el respeto por su Ser, cuando decides lo que un hijo tiene que hacer y no lo dejas elegir, cuando ya es capaz de hacerlo y su salud o su vida no se ven comprometidas, le has perdido el respeto, pues no crees en él.

El amor es siempre amable, tranquilo, pues el alma no se siente presionada, ni aturdida. Es *incondicional*, amas a quien miras, a ese Ser *diferente* a ti, lo amas tal como es y así lo respetas, no buscas cambiarlo.

En cambio, si estás en el camino del sufrimiento, tendrás la sensación de “tener que” tal o cual cosa y esperarás que el otro haga lo que “tiene que” y te sentirás muy mal si las cosas no salen como “tenían que” salir. Te sentirás lleno de expectativas que si no se cumplen te causarán dolor y culparás al otro por no haberlas cubierto. Todo esto te llenará de tensión, la tranquilidad no será el estado habitual de tu alma. Sentirás miedo a fallar, a fracasar y, por lo tanto, empezarán a manifestarse condiciones para poder “amar”: “Te amo si eres como yo necesito que seas”.

Por último —agregó el maestro—, estamos a tiempo de cambiar este mundo de odio, venganza, control, dependencia y sufrimiento, si sientes abierta la puerta hacia el amor, ya estás amando. La posibilidad de amar siempre está ahí, la capacidad para lograrlo también está ahí, adentro de cada uno y eres libre de elegir.

Con esta frase el maestro se retiró, enviando a todos una bella sonrisa y agradeciéndoles mucho el haber compartido con él la experiencia de abrir la puerta de Amor y descubrirlo ahora.

Ahora siente tus emociones, esas que estás sintiendo al leer esta historia y pregúntate: ¿En qué camino estoy? ¿Vivo amando? Si no, ¿qué estás esperando? **...anda, deja ya de perder tu tiempo y ven a disfrutar la vida, sencillamente a vivirla, a amarla y amarnos, respetándonos unos a otros.**

A ti, querido lector, quiero hacerte una cordial invitación a conocerte a ti mismo y a trabajar contigo para evitar que la

puerta del amor y la posibilidad de abrirla, se cierre. Para poder amar, tienes primero que amarte a ti mismo, amarte es conocerte y aceptarte con todo lo que tú eres, reconocer tus necesidades y trabajar contigo para cubrirlas desde ti mismo, sólo así podrás responsabilizarte de tu parte en una relación y evitarás culpar y responsabilizar a otros.

Así pues, amigo lector, te invito a que te acerques a algún terapeuta que pueda acompañarte a transformar saludablemente tu interior, si es que aún sientes que no has podido contactar con el Amor.

Mtra. Cecilia Fabre

Revista Saludablemente Disfrutando, número 6

VIDA, CUERPO Y MENTE

La química del amor

El flechazo

“Todo lo que hice fue verte, una sola mirada bastó para que tu imagen quedara plasmada en mi corazón, posesionándose de él y transportándolo a un mundo de ilusiones...”

¿Te ha sucedido esto alguna vez?, y no te has preguntado: ¿Por qué de esa persona exactamente? ¿Por qué no otra?

Existen en la actualidad suficientes datos para afirmar que desde niños vamos formando un mapa mental de nuestras preferencias de adultos, a partir de toda la información recopilada hasta aproximadamente los 6 años, es decir, formamos en nuestra mente un “patrón” de belleza que en las etapas posteriores va a ser decisivo para elegir a la persona de la que nos enamoraremos; una vez formado, sólo tenemos que esperar a que aparezca en nuestra vida.

Cuando llega, es como una gran explosión dentro de nosotros, dentro del sistema nervioso se desencadena una serie de mensajes de un lado a otro, que incluyen la activación de grupos de neuronas y producción de sustancias químicas específicas que a su vez activan a otros grupos de células en nuestro cuerpo y así en cadena, como la bomba atómica, cada órgano, cada músculo, cada glándula entra en acción produciendo sensaciones tan extrañas como agradables.

Así que, en cuanto ella/él aparece en escena: ¡ZAZ!, ¡ya te flecharon! Fuiste atravesada/o por una flecha QUÍMICA, y aun

cuando el proceso es más o menos igual en todos los seres humanos, tu sentimiento es único en el universo.

Lo que sucedió, aunque parezca poco romántico, fue que al darte cuenta de la existencia de esa persona que encaja en tu mapa mental, en tu encéfalo se produjo una sustancia química activadora, parecida a las *anfetaminas*, que al bañar con su primera oleada a las demás neuronas de tu sistema nervioso, despertó la producción de otra poderosa sustancia activadora llamada *dopamina*, y esta, a través de una pequeña estructura llamada hipotálamo, estimula a tus glándulas suprarrenales para la producción de las hormonas *adrenalina* y *noradrenalina*, que te preparan para salir disparada/o en pos del/la causante: es un momento de “dulce locura”, los sentidos se nublan y el mundo entero parece girar, tu cuerpo flota... Indudablemente, estás flechada/o y esto es por causa de esa flecha química llamada *FENIL-ETIL-AMINA* (paradójicamente abreviada: FEA).

Según los investigadores que han demostrado este proceso, la producción de FEA tiene corta duración (uno a tres años), además con el tiempo el organismo se va haciendo resistente a los efectos de esta sustancia y los efectos de la pasión inicial decaen paulatinamente y, a pesar de que el mapa mental persiste, el efecto avasallador de la oleada química se va desvaneciendo con el tiempo; sin embargo, ya para entonces, estas sustancias químicas habrán cumplido su propósito.

Para este momento, la pareja se encuentra en otra etapa o en la disyuntiva de separarse. Si permanecen, entran en otra etapa química, si se separan, el sistema nervioso, tras un proceso de recuperación (a veces largo), se puede reactivar nuevamente con otra persona que encaje en el mapa mental, aunque la magnitud

de la respuesta puede ser menor y no se compara con la sorpresa de la primera.

Una forma de alimentar al encéfalo para este propósito es: ¡Comer chocolates!

¡Sí! Los chocolates (la cocoa natural) contiene FEA, lo cual es proverbialmente un dulce remedio para las decepciones amorosas, ya que mantiene los niveles de esta amina. Claro que el remedio desde adentro sería pasar al otro tipo de amor, entrar a la otra etapa química: la pasión.

Pero esto, sólo fue el flechazo, ya que el amor... bueno, eso es química de otro costal.

La pasión

“Eres mi bien lo que me tiene extasiado, por qué negar que estoy de ti enamorado...”

Alerta máxima. Ya fuiste flechada/o, la FEA cumplió su cometido y ahora toca el cargo a unas sustancias químicas que tu amado/a libera por cada poro; por el aliento y por otras secreciones. Estas sustancias, llamadas *feromonas*, que se transmiten por el aire o por el contacto físico pueden llevar señales de interés sexual y de pronto, en tu cuerpo, todo es impulso y oleaje químico. Gracias a la *dopamina*, la *noradrenalina* y la *oxitocina*, cada músculo, cada glándula, cada órgano responde como sabe hacerlo, tu cuerpo te impele a tocar, abrazar, estrujar, acariciar. Aquí no tiene nada que ver la inteligencia o el conocimiento, sólo existe el objeto de tu dulce angustia donde cada parte de tu cuerpo responde, mientras que, en tu *encéfalo*, en esa pequeña estructura llamada *hipotálamo*, se está cocinando el posible futuro de la especie, liberando las

hormonas que preparan a las glándulas y a tu organismo para un propósito. Y tú, dependiendo de tus costumbres y educación, puedes salir disparado/a o reprimir tu primer impulso.

Si eres varón, lo primero es lo más probable, si eres mujer, casi seguramente será lo segundo y aun cuando existen factores sociales y psicológicos para esto, también depende de sustancias químicas y sus secuencias de producción, que son parte de este juego maravilloso que refuerza el proceso.

Curiosamente, los hombres son más susceptibles que las mujeres para la acción de estas sustancias y se enamoran con mayor facilidad y rapidez que las mujeres, pero el efecto también es más rápido y pasajero; las mujeres tardan mucho más que los hombres en responder a sus efectos, pero enamorarse, en ellas, suele ser más duradero.

Esta experiencia puede repetirse una y otra vez e inclusive puede ser agotadora mientras dura; aceleración de la frecuencia cardiaca, elevación de la temperatura corporal, aumento de la presión arterial, dilatación de las pupilas, aumento de la respiración, por mencionar algunas, son las respuestas del cuerpo que podemos detectar fácilmente y que se repiten tan sólo con pensar en la persona amada.

La duración de este proceso suele ser de año y medio a tres años. Éste es un programa biológico que garantiza que la pareja se conozca y tal vez se relacione más profundamente; después de este tiempo, las sustancias químicas responsables pierden su fuerza porque el cuerpo se va haciendo resistente a su efecto y, en consecuencia, declina la fase de "locura" para dejar paso a otra fase: el amor sosegado; en esta la pareja puede seguir uno de dos caminos: separarse y prepararse para otro ciclo o bien, iniciar

una relación más calmada, más duradera, más segura que puede durar toda la vida y que también depende de sustancias químicas.

Dr. Marcelo Álvarez Córdova

Revista Saludablemente Disfrutando, número 6

El amor sosegado y duradero

Hablamos ya de la química del amor, cuando se dan el flechazo y la pasión. Con el tiempo y cuando la pareja se transforma también en pareja de padres, puede venir el amor sosegado y duradero.

“Contigo aprendí, que existen nuevas y mejores emociones...”

Los investigadores (nada románticos), han demostrado que esa flecha química llamada FEA, que es responsable del enamoramiento y de la pasión pasajera, puede dar paso a otros efectos químicos más duraderos.

En efecto, el enamoramiento y la pasión producen en el organismo una respuesta tal, que sería imposible mantener por mucho tiempo (como aumento de la presión arterial, de la frecuencia cardiaca y respiratoria y una aceleración de todas las funciones orgánicas). Por tanto, una vez logrado su cometido, se producen ciertos componentes químicos niveladores que se relacionan con el apego y las sensaciones de bienestar y ternura con relación a la proximidad de la persona amada.

Nuevamente, ese pequeño órgano de nuestro cerebro llamado *hipotálamo*, produce elevadas cantidades de *dopamina*, pero esta vez con relación a otras sustancias similares a la *morfina* llamadas *endorfinas*.

Química y más química, que tiene como efecto la calma después de la tempestad. Las *endorfinas* son las hormonas que al actuar sobre el sistema nervioso tienen el cargo de conectarnos con la felicidad, reducen la agresividad y refuerzan la ternura, nos permiten gozar de la compañía del ser amado, eliminan el dolor y estimulan el pensamiento creativo.

Cuando estamos enojados, deprimidos, angustiados u otros estados emocionales parecidos, el organismo produce hormonas de otros tipos que nos preparan para respuestas específicas, pero no *endorfinas*; éstas se producen como una respuesta aprendida al estar en contacto con la persona amada.

Esta parte del proceso es muy interesante y verdaderamente útil, ya que por una parte tiene que ver con el análisis racional, con las experiencias de vida en compañía de la pareja en diferentes contextos, con las creencias y con los valores sociales y espirituales compartidos con ésta a través del tiempo; y por otra parte con las funciones vitales, con las partes del cerebro mediadoras de las emociones y de los estados corporales. El amor sosegado y duradero es, por así decirlo, una recompensa química aprendida por el cerebro que serena la mente y permite valorar al ser amado, que genera la paz después del arrebato de la pasión.

Amar y ser feliz, depende de cada persona y en sentido estricto es una decisión.

Dr. Marcelo Álvarez Córdova

Revista Saludablemente Disfrutando, número 8

RESOLVIENDO

Cuando el amor “se atora”

La vida como escuela

Podríamos emplear la metáfora de que vivir esta vida es como habernos inscrito a una escuela para aprender a amar. Sin embargo, las lecciones no siempre son sencillas, ya que la “escuela” tiene programas de “estudio” personalizados, basados en las características que cada uno tiene. Dichas características tienen que ver con aquello que se nos dificulta. Lo que a cada uno le corresponde resolver para trascender cada momento.

Aprobar cada “nivel” de estudio depende de la resolución armoniosa de la “prueba”, para esto la sociedad en que vivimos nos da a cada quien el “programa” de aprendizaje. Y comienza por enseñarnos, en muchas ocasiones, lo contrario de lo que queremos aprender. Claro que esto resulta más fácil que aprender a amar, aun cuando pareciera que lo hacemos. Así, por ejemplo, se nos enseña a esconder nuestro afecto, a controlarlo o a reprimirlo, dándole más valor a esta acción que a la expresión del mismo. Se nos dice que no mostrar emociones nos hace fuertes, pero los resultados son que somos más vulnerables y cualquier acción de los demás contraria a lo que esperamos nos llega a afectar en demasía.

Desarrollamos desconfianza, de modo que no recibimos ni brindamos amor, lo primero por considerar que no lo merecemos o que no lo necesitamos, lo segundo por temor al rechazo, porque nos parece poca cosa o porque la otra persona

se niega a recibirlo y esto lo vivimos a manera de rechazo. Necesitamos aprender que los demás son como son, y que su historia y sus propios temores y desconfianzas los llevan a reaccionar como lo hacen y, por supuesto, que nada de lo que hacen es contra nosotros, no es personal.

Esta es la Gran Paradoja, nos sentimos tan importantes que creemos que los demás nos deben de otorgar amor constante y, por otra parte, creemos que todo lo que hacemos les tiene que afectar por el hecho de ser un acto nuestro, como si esto fuera real. Cada quien es tal cual es, porque así elige vivir, o así elige “tomar sus lecciones”.

Las lecciones de esta Escuela son personales y la expresión del afecto (amor) también es personal, podríamos dejar de “darnos tanta importancia personal” al punto de considerar: podemos hacer felices a otros o castigarlos dejándoles de hablar —a modo de una de las expresiones del amor—; hasta tenemos frases que representan esto: “...castigar con el látigo de mi desprecio”.

En esta escuela cuando “castigas” a algún otro compañero o compañera de estudios, te estás castigando a ti. Es igual al niño que haciéndole un “berrinche” a la mamá le dice: “...ahora no como, a ver quién se amuela”.

Castigar a los y las demás es atorar tu propia energía de amor y cuando se atora es parecido a frenar la fuerza de un río para que no fluya.

Las consecuencias del “castigo por atorón”

Cuando detienes el amor o cuando no lo sabes expresar, también se atora esa energía de vida, y se puede convertir en exceso de preocupaciones por ti mismo o por ti misma, por tu salud física,

por el qué dirán de ti si lo expresas. Entonces comienzas a sentirte “la pobre víctima” de lo que te hacen. Y esto se va convirtiendo en una lección con dolor, peor aún, con mucho sufrimiento. ¿Sabías que muchas enfermedades físicas son consecuencia de las llamadas emociones de Alta Activación Fisiológica, como el enojo por el rechazo, el miedo poco saludable y algunas otras?

Pues sí, cuando no te amas tampoco amas a los compañeros y compañeras de esta escuela y entonces te autocompadeces, te tienes autoconmiseración y lástima, te vuelves víctima; cuando “llegas a la *victimez*” hay una sensación de que nada tiene solución y nada depende de ti. A todo esto, tu cuerpo reacciona tal si tuviera una enfermedad y envía muchos anticuerpos a destruir al invasor, pero... ¿cuál invasor?, ¿tu propia *victimez*?, ¿tu atorón de amor? Esto puede originar enfermedades.

Algo que origina esta sensación son nuestras heridas emocionales y el asunto es que en el momento que una herida emocional atora el amor, pues se genera otra y otra y...

De acuerdo, este artículo se parece a cuando vas con el profesor de matemáticas y te dice por qué no te salió bien la ecuación, pero no te da algunos *tips* útiles para comenzar a resolverlo de una manera diferente. Recuerda, una cosa son los *tips*, otra las lecciones que te corresponden.

A manera de decálogo (yo diría algunos pequeños *tips*)

1. **Evita jugar al Adivino** (tú no lees el pensamiento de los demás).
2. **Evita jugar al Juez** (no juzgues ni te juzgues, por lo dicho o no dicho, por lo hecho o no hecho).

3. **Evita jugar a la víctima** (a menos que quieras que los demás decidan por ti toda tu vida).
4. **Evita jugar a que eres el “ombligo del mundo”** (lo que los demás hacen no es contra ti).
5. **Reconoce que no eres de palo** (identifica tus emociones y acéptalas como decisión tuya).
6. **Practica este Deporte Extremo** —*está de moda hacerlo*— (atrévete a expresar con responsabilidad lo que sientes).
7. **Aprovecha las oportunidades de esta escuela** (puedes repetir cada vez que quieras hasta que te salga con amor).
8. **Usa tu respiración** (imagina que la respiración desbarata los atorones y digiere los malestares, así no te afectarán).
9. **Practica mucho** (es como hacer la tarea, pero a cada segundo y con amor).
10. **Disfruta tu estancia en esta escuela** (y aprende todo lo que puedas).

Dr. Juan Antonio de la Mora

Revista Saludablemente Disfrutando, número 6

NUESTROS CONSEJEROS HABLAN

Los desacuerdos de la pareja

Durante mi práctica profesional es común que me hagan comentarios como éste: “A mi marido le gustan las de acción y a mí las de romance; por eso ya casi nunca vamos al cine”. Todo mundo tiene ideas sobre lo que es verdad y lo que no lo es, sobre lo que es bueno y lo que es malo, lo que es bello y lo que es desagradable. Pero muy frecuentemente nuestras ideas son muy diferentes a las de los demás: tenemos desacuerdos con ellos.

Y cuando esto pasa, casi siempre, si no es que siempre, pensamos que nosotros estamos en lo justo y los demás en el error. Bueno, pero ¿qué sucede si ellos piensan que los equivocados somos nosotros y no ellos? Depende... muchas veces no pasa nada, pero otras suceden cosas importantes con consecuencias serias.

Los desacuerdos tienen muchísimos más efectos mientras las personas viven más cerca unas de otras. Si tengo un desacuerdo con un hermano mío que vive en Alaska, lo más probable es que me importe muy poco. Pero un desacuerdo que yo tenga con mi mujer es otra cosa, y la importancia va a depender mucho del tema del desacuerdo.

Hay quienes pueden pasar por alto que otro piense diferente sobre algunas cosas y sobre otras no, aunque algunos son muy belicosos y discuten casi todo sólo para hacer reinar su verdad. Además, todos tenemos ideas más o menos claras sobre cuál es el mejor modo de hacer, muchas, muchas cosas.

El desacuerdo es normal en la pareja. Lo anormal sería que no lo hubiera. Si una pareja no lo tiene hay que pensar que algo raro ocurre: quizá los oculta o niega para verse ante los demás de una manera diferente a la que es en realidad.

Puede no haber desacuerdos, porque uno de ellos domina tanto al otro que los desacuerdos quedan debajo del tapete. En estos casos, generalmente, es la mujer la dominada. Ya buscará ella algún modo de cobrarse la esclavitud.

Hay veces que los problemas de la pareja han llegado a ser tan dolorosos o tan difíciles de manejar que no hay desacuerdos notables, pero es porque la distancia que han construido es el único camino, el menos sangrante que han encontrado para vivir cerca.

Las amantes tienen sobre las esposas la ventaja de que la distancia en que viven es más bien media o lejana que cercana. No es raro que cuando dos amantes furtivos se llegan a casar sobreviene el fracaso.

Hay desacuerdos de muchas clases: ¿A dónde se sale de vacaciones? ¿Cómo se administra o gasta el dinero? ¿A cuál escuela debe ir un hijo? Él es muy frío y ella demasiado demandante de cariño. ¿Se vale que la suegra se meta en “cosas de la casa”? Lo que a uno no le gusta al hacer el amor, le gusta al otro; él trabaja demasiado y ella gasta mucho. ¿Dios existe o es sólo un invento conveniente? Hasta no es nada raro que haya un desacuerdo solamente por ganar en el deporte de la retórica y la discusión.

La importancia de un desacuerdo es muy diversa; también lo es el daño que cada desacuerdo produce. Hay desacuerdos que terminan con una relación, otros que son la materia misma de

ella, los hay que desgastan a la pareja, otros la vivifican: ¿te acuerdas de *La Guerra de los Roses*?

Pero lo que debemos saber es que lo importante de un desacuerdo no es tanto su magnitud, ni su solución, sino su manejo. Un desacuerdo grave bien manejado puede hacer mucho menos daño que uno ligero y simple, manejado mal.

Vale más la pena que una pareja ocupe tiempo en aprender a utilizar sus desacuerdos para enriquecer su relación, que en largas y enfadosas discusiones.

Lo primero que se necesita es aprender a escuchar. Escuchar es tratar de comprender a la pareja, ponerse en su lugar: ¿qué dice?, ¿qué quiere decir?, ¿puedo estar traduciendo mal su mensaje?, ¿qué no dice, que sí debería decir? Se debe recordar que los desacuerdos repetidos no arreglados van debilitando la relación. Podemos buscar los puntos de concordancia y no sólo de diferencia.

Por eso, te invito a platicar esos desacuerdos con tu pareja, recordando siempre que en una relación es importante la comunicación y el diálogo, a fin de que esos problemas se resuelvan de una manera inteligente. Negociar es una manera sana para llegar a buenos acuerdos y hasta para algo más.

Si se ve conveniente y posible, ¿por qué no nos comprometemos a lo que resulte en un “volado”? ¿Valdrá la pena buscar la asesoría de un psicólogo de pareja por unas cuantas sesiones para mejorar nuestra forma de manejar el desacuerdo?

Dr. Germán Herrera

Revista Saludablemente Disfrutando, número 6

MEDICINA Y PSICOTERAPIA

Tu cuerpo y tu mente, ¿se quieren?

Es bastante común que lleguen a consultar a un médico, personas que no saben el motivo por el que están padeciendo alguno o varios síntomas físicos como, por ejemplo, dolores de cabeza, de estómago, estreñimiento, infecciones en la garganta o en los ojos, náuseas, dificultades para respirar, taquicardias, etcétera, y en muchas ocasiones, a pesar de seguir los tratamientos indicados por su médico, no obtienen una solución completa de sus síntomas. A veces, después de muchas consultas, son enviados a visitar a un psiquiatra o al psicólogo, lo que les disgusta todavía más.

Yo no sé si alguna vez has presenciado una discusión de esas que ocurren entre los miembros de una pareja. Una de esas alegatas en las que la mujer dice una cosa y el hombre otra y tal parece que cada uno de ellos estuviera hablando en un idioma diferente.

Si te has fijado, estarás de acuerdo conmigo pues la situación se pone cada vez más tensa y a pesar de que puedan estar haciendo un esfuerzo por controlarse es muy posible que las voces empiecen a aumentar de volumen y su tono se vaya haciendo más agudo. Si la discusión continúa, es frecuente que el cuerpo comience a participar de manera más activa y así, las emociones y toda la carga afectiva que los protagonistas experimentan, se expresan a través de los gestos y ademanes que van poniendo énfasis a las palabras que salen de sus bocas.

Si has permanecido unos momentos más, posiblemente habrás visto que al menos una de las personas que discuten deja de ver a su interlocutor y dirige su mirada a otra dirección, como “queriendo ver a otro lado”. Y efectivamente, la persona quiere ver otro lado pues parece que la comunicación “con este lado” se ha interrumpido. El otro miembro, al darse cuenta de que ya no lo “están viendo”, puede hacer lo mismo o, en un intento de volver a ser atendido, puede levantar la voz o gesticular y hacer ademanes aún más llamativos.

Predecir el final de la historia parece algo sencillo, ya que la comunicación entre los dos miembros de la pareja puede quedar interrumpida y, más aún, si esta conducta ya ha sido utilizada en otras ocasiones, se creará un patrón de respuesta en uno de ellos o en los dos, conducta que se repetirá hasta que el malestar sea tan fuerte que, o bien se buscan nuevas formas de resolver las dificultades o se enfría y hasta termina con la relación. Y tal vez puedes pensar que a ti nunca te ha pasado o tal vez recuerdes que ya te ha sucedido en una o más oportunidades.

Ahora bien, ¿te sorprendería saber que dentro de ti existe una pareja y que, aunque cada miembro “sabe” lo que el otro o la otra están haciendo, hay ocasiones en las que la comunicación adecuada se interrumpe? A lo mejor estás pensando en el diálogo entre “el diablito y el angelito”, pero a lo que me refiero es que en el cerebro existen dos hemisferios —el derecho y el izquierdo— y cada uno de ellos tiene su manera particular de ser.

El izquierdo se encarga de manejar la información verbal, la información lógica, la información matemática. En este hemisferio cerebral se procesan los aspectos gramaticales del lenguaje, se controla el tiempo, se planea, se toman y se llevan a

cabo las decisiones, etcétera. En el hemisferio derecho se maneja la información y la orientación espacial, se perciben los aspectos de entonación de las palabras y los aspectos emocionales, se ordenan las secuencias de letras que después forman palabras, se evalúan las características emocionales de las palabras; en este hemisferio no existe el tiempo y la información se recibe de forma global, etcétera. Podría decirse que el hemisferio izquierdo es más de tipo masculino y el derecho es más de tipo femenino, y no quiero decir que las mujeres no analizan. Esto va más allá del género y se refiere más bien a una manera de actuar que se presenta tanto en los hombres como en las mujeres. El hemisferio derecho está más ligado a las sensaciones, al cuerpo. El hemisferio izquierdo estaría más ligado al pensamiento, al espíritu.

Y si volvemos a la situación inicial en que una pareja discute y la comunicación deja de ser efectiva y adecuada, tal vez ya no te sorprenderá la idea de que lo mismo puede ocurrir en tu interior. Y de la misma manera en que los miembros de la pareja “voltean a otro lado”, así dentro de ti mismo o de ti misma, puede comenzar la separación entre tus pensamientos y tus sentimientos, entre tu mente y tu cuerpo.

Casi puedo asegurar que has escuchado, en alguna o en varias de las bodas a las que has asistido, la siguiente frase: “Lo que Dios ha unido, no lo separe el hombre” y, entre otras cosas, lo que esta aseveración nos advierte, simbólicamente, son las consecuencias que tiene en la vida de una persona cuando se resuelve todo por medio de la racionalización y del pensamiento, cuando la persona busca y encuentra justificaciones para lo que hace y aun para lo que otros hacen, llegando en ocasiones a negar que los

sucesos le afectan y, reprimiendo, en otras, todos sus sentimientos o al menos los que no son aceptados ni por ella misma ni por su entorno laboral, social o familiar. Así las cosas, es probable que en su cuerpo se comiencen a acumular todos los efectos que no han sido verbalizados, incluyendo sus respectivas cargas de energía.

Cuando así sucede en una pareja, ésta puede terminar por separarse y romper relaciones, y lo interesante es que del mismo modo puede suceder dentro de un individuo. La relación original entre su cuerpo y su alma termina por deteriorarse y la persona parece estar viviendo una vida doble. La comunicación entre sus dos hemisferios cerebrales comienza a reducirse, metafóricamente, y las consecuencias son síntomas fisiológicos.

A mí me parece que esta es la razón por la que las personas no pueden aliviar por completo sus síntomas físicos con sólo tomar medicamentos, hace falta que atiendan a su alma y la psicoterapia proporciona esa oportunidad... saludablemente.

Mtro. Jorge Alberto Piña Quevedo

Revista Saludablemente Disfrutando, número 6

SENSUALIDAD Y SEXUALIDAD

El sexo... ¿y qué más?

A partir de la revolución sexual iniciada en los años setenta, tanto el hombre como la mujer, hemos aprendido a gozar de plena libertad para vivir nuestra sexualidad en un plano de igualdad, experimentando y compartiendo nuevas formas de comunicación verbal y no verbal donde el amor, el cariño y la atracción sexual que sentimos hacia nuestra pareja se fusionan en un todo, lo cual nos permite disfrutarlos y valorarnos como personas.

Este plano de igualdad también es fruto de la lucha de la mujer por abrirse paso, en el ámbito personal, profesional y sexual, en un mundo donde las normas y estándares sociales por lo general son establecidos por el género masculino. Esto ha dado lugar a que en la elección de pareja los esquemas cambien, mas no los objetivos, por lo menos en las expectativas femeninas, que se centran en una sola palabra: compromiso o inversión, que implica atención, afecto, tiempo, energía y recursos materiales que la pareja está dispuesta a invertir en la relación.

Tanto el hombre como la mujer tienen la misma capacidad para amar, enamorarse y establecer relaciones perdurables que incluyen la relación sexual como parte importante de la pareja, sin embargo, tienen diferentes maneras de comunicarse. Aquí es donde comienzan los problemas, ya que esta diferencia suele equipararse como falta de compromiso y, por ende, empezamos

a juzgar al otro de acuerdo con nuestras propias ideas sobre la pareja.

¿Por qué no hacemos lo posible por cambiar esta situación? Ciertamente es que en nuestra sociedad todavía hay patrones y libretos viejos que ya no sirven y los nuevos se están construyendo, aún no están definidos. En este momento de cambio, donde las cosas ya no son como antes, hay distintas expectativas; por ejemplo, en lo referente a compartir un mismo techo y en lo que hay después de una relación sexual satisfactoria.

En el primer caso, generalmente, la mujer quiere vivir en la misma casa, pues por convencionalismos sociales y familiares piensa que “es lo más natural y lo que debe ser”, para ella esto es un compromiso y empieza a presionar a su pareja, pero presiona tanto que el hombre, en lugar de acceder huye más, lo cual no significa que él no quiera tener una relación estable. La forma tradicional que ella quisiera, lo asfixia. Entonces, ¿por qué seguir atosigándolo?, ¿no es preferible tener ratos de calidad que periodos largos de aburrimiento por la premura?

Cuando la pareja vive junta es normal que surjan líos de cotidianidad. Es útil que la pareja comparta el mismo techo cuando se crían hijos.

Las estadísticas muestran que más frecuentemente las mujeres viven por su cuenta indefinidamente, en cambio los hombres no viven solos por mucho tiempo. Más allá de si el hombre comparte o no el mismo espacio físico con su pareja, por su propia convicción, se pueden escoger opciones nuevas que vayan con cada quien. Es más satisfactorio irse descubriendo día a día y dejando atrás prejuicios que en nada ayudan.

En cuanto al segundo caso, es común que después de una buena relación sexual, un rato bonito, la mujer espera que él le hable al día siguiente para decirle que la ama, que la necesita y que lo acontecido fue algo maravilloso, sin embargo, muchas veces el otro no llama. La mujer tacha de falta de compromiso o falta de interés el que el hombre no llame, se rasga las vestiduras porque se siente relegada, pero al final de cuentas es ella quien le llama para decirle lo que ella quería oír de los propios labios de su pareja.

Lo que no sabe es que los hombres se expresan de manera diferente, casi siempre actuando, resolviendo, ayudando, más que hablando y con ritmos distintos, en tanto que las mujeres tienen una comunicación más verbal. Los hombres también se involucran afectivamente, pero casi nunca aprenden a expresar sus sentimientos con palabras.

Si ella ha tomado la iniciativa de llamarle ya ha dado un gran paso, pues ha superado un sinnúmero de prejuicios. Es importante que observe en otros indicadores si la ama, por ejemplo, si hace cosas por ella o si realmente la tiene relegada. Observa, lectora, en lugar de obligarlo a llamar. Observa y siente si al día siguiente o en otro, si cuando te vea, una caricia, un beso, o el simple contacto de sus manos con las tuyas, o una acción concreta de apoyo, te demuestre todo lo que él no pudo decir con palabras. En esos momentos se vale cualquier forma.

Como podrás darte cuenta, hay un montón de desencuentros que cada quien ve con sus propios lentes y son prejuicios. Aunque la mujer ganó por sus luchas, muchas mujeres siguen en los mismos esquemas y parece que eso quieren, pues siguen subsistiendo en ellas la ilusión y patrones viejos. No se dan

cuenta de que en el momento actual estamos construyendo muchos esquemas por amor, donde la calidad de convivencia es mejor en ratos; por eso no juzguemos al otro con nuestros propios lentes.

Si dentro de la relación de pareja tratas de realizar el mismo sueño, comunicarte con palabras, corazón y cuerpo, tener momentos de intimidad, dar sentido y emoción a tu vida, romper la rutina y, lo principal, amar y ser amado, comprometerás tu vida sexual y afectiva incluyendo el propio carácter, el cual se reflejará en todas tus expresiones de conducta, en tu modo de ser, de pensar, de actuar, de sentir. De esta manera tendrás, en un momento dado, un determinado nivel de intimidad, pasión y compromiso hacia tu pareja.

Te propongo que reflexiones en este aspecto y no olvides que amar es compartir, disfrutar el encuentro con el otro, pero también es cuidarlo y hacer cosas por él.

Ma. de la Luz de Dios

Revista Saludablemente Disfrutando, número 4

La mujer, su silencio y el sida

Muchas mujeres latinas guardan silencio sobre sus vidas matrimoniales, sin saber que tienen derecho a hablar. En ocasiones no saben a quién hablarle, ni cuándo, ni cómo. Amordazadas por tantos años de silencio, la opresión se adueña de sus labios y sus almas. Aun así, insensibles a sus heridas emocionales, siguen luchando por sus familias sin cuestionar qué tipo de hombres y mujeres están ayudando a crear.

En los últimos veinte años he investigado la vida sexual de muchas parejas y he percibido que el matrimonio latino, y específicamente el brasileño, aún está fundado sobre mitos, valores, tabúes y creencias relativas a su ciclo de vida, a sus crisis previsibles y a la necesidad de esfuerzo para asegurar su supervivencia o vida saludable.

Hay un hallazgo asombroso en estas investigaciones. Es el hecho que las prostitutas bien informadas tienen menos riesgo de contraer VIH y SIDA que una madre de familia. Condicionamientos sociales y psicológicos les dictan a las madres de familia cómo actuar en tanto esposas, haciéndolas más vulnerables a esta enfermedad.

Por un lado, sus maridos tienden a mantener relaciones sexuales extra-conyugales sin preservativos ni cuidados básicos. Por el otro, estas mujeres desarrollan su papel de esposas fieles y sumisas manteniendo con sus maridos un comportamiento sexual sin cuidados para evitar la transmisión de enfermedades sexuales.

¿Por qué una mujer educada en el amor romántico, que espera de su marido al proveedor afectivo, sexual y económico, así como

su compañero en la construcción de una familia, se torna vulnerable ante el VIH o SIDA?

Las mujeres latinas aún están condicionadas culturalmente para mantener sus matrimonios al costo que sea necesario. Muchas veces, para evitar las experiencias negativas que vivieran sus madres o abuelas, no se comunican abierta y eficazmente con sus esposos y viven en su matrimonio infelices, solitarias y desconocidas por sus hombres en sus intimidades, frustraciones y sueños de esposas-amantes.

Aprenden a fingir el orgasmo esperando que, con ello, sus maridos se sientan sexualmente capaces y viriles, para evitar que las traicionen o porque no les gusta más un sexo que se tornó obligatorio y rutinario o, simplemente, porque desean que sus maridos terminen rápidamente una relación sin placer para ellas.

¿Las mujeres latinas no llegarán a aprender qué es el sexo erótico: el sexo que diferencia a los humanos de otros animales sexuados?

¿Sabrán ellas que el amor sexual erótico necesita, a diferencia del sexo reproductivo, de aprendizaje, de cambios a lo largo del tiempo acordes con los cambios físicos, existenciales y hormonales?

¿Conocerán que este amor sexual erótico tiene que ser compartido con sus maridos? ¿Y con qué finalidad de salud en sus vidas personales y conyugales?

Hay innumerables mujeres latinas, según nos muestran nuestras investigaciones, que creen ser sexualmente frías o que no tienen capacidad de tener orgasmo y placer sexual con sus maridos. Y, sin embargo, no hablan de ello. Permanecen calladas,

con mordazas culturales que las terminan enfermando. No saben que este silencio está condicionado por una cultura ancestral, que estos condicionamientos las mantiene sumisas, reprimidas y con su autoestima rebajada en la búsqueda de su placer sexual proactivo, saludable y responsable. De este modo, las mujeres se vuelven poco íntimas con aquellos hombres con quienes duermen todas las noches de sus vidas de casada.

La ignorancia acerca de sus cuerpos, de sus deseos, de sus temores y de sus maridos es lo que convierte a mujeres casadas de Brasil y de Latinoamérica en seres más vulnerables para contraer VIH y SIDA.

La infidelidad sexual de los maridos está implícita y culturalmente incitada desde la infancia. Como en un acuerdo no hablado, la cultura conyugal latinoamericana asume que los hombres casados tienen más necesidades sexuales que sus mujeres, que son naturalmente infieles sexualmente y que saben cómo hacer distinciones entre el amor sexual y el sexo casual.

Un poeta brasileño llamado Vinicius de Moraes dijo que: “el amor es infinito mientras que dure”. Lamentablemente, no nos indicó cómo hacer para que el amor sea durable para alcanzar el infinito.

Nosotras, las mujeres latinas necesitamos quebrar el silencio de nuestros dolores, de nuestros deseos, de nuestros temores y de nuestros sueños en el amor conyugal para que con nuestros hombres (maridos e hijos) y con nuestras mujeres (madres e hijas) podamos revisar nuestros valores y, a partir de su cuestionamiento, podamos construir una nueva historia para mujeres esposas, amantes, madres e hijas.

Esta enfermedad tiene en español un nombre que suena femenino: SIDA. Está avanzando, por eso necesitamos lograr que las mujeres casadas seamos menos vulnerables a infectarnos con enfermedades sexualmente transmisibles. Ello será posible, a partir de un proceso de aprendizaje en el amor a nosotras mismas, con respeto y salud. Esto no será en la confrontación con nuestros hombres, sino en la lucha contra una cultura que nos inmoviliza, nos torna pasivas, insatisfechas y víctimas del amor.

Es necesario soñar un sueño para que sea posible concretar. Nosotras, mujeres latinas, deseamos tener el sueño de liberarnos del silencio en nuestras vidas, en donde el SIDA es simplemente una agresión más.

Dra. Ana Maria Fonseca Zampieri

Revista Saludablemente Disfrutando, número 5

La sexualidad, una fuerza sagrada reprimida

En los tiempos antiguos, la sexualidad se vivía libremente, de manera natural.

Entre los antiguos celtas, los campesinos acostumbraban hacer el amor en sus campos cuando llegaba la primavera. ¿Era un ritual para evocar la fertilidad de la tierra o una manera de estar en sintonía con la Naturaleza? En las sociedades tradicionales encontramos distintos rituales de fertilidad relacionados siempre con la sexualidad.

Poco a poco, en las antiguas culturas, el ejercicio y la vivencia de la sexualidad fue quedando restringido a los grupos religiosos que la utilizaban para practicar rituales sagrados dentro de los templos. Probablemente querían guardar para ellos solos la posibilidad de manipular esta energía tan poderosa que genera vida y une profundamente a quienes la viven con intensidad. Así, la clase gobernante, formada por sacerdotes y sacerdotisas, empezó a limitarla entre la gente del pueblo, orillándolos a vivir una sexualidad orientada a la procreación, pobre y restringida por temores y culpas.

No sabemos cómo ni por qué, pero siglos y milenios más tarde la sexualidad fue restringida también a la clase sacerdotal. Yo recuerdo que cuando el movimiento estudiantil del 68, que me tocó vivir en Francia como estudiante universitaria, los jóvenes proponían:

“Paz y Amor. Hagamos el Amor, no la guerra”.

El movimiento estudiantil del 68, el movimiento de liberación femenina, la aparición del uso de anticonceptivos, repercutieron en una revolución y liberación sexuales que permitieron vivir la

sexualidad no sólo para procrear, sino también como una forma de relación y de, simplemente, obtener placer.

Dra. Teresa Robles

Revista Saludablemente Disfrutando, número 2

MEDICINA Y PSICOTERAPIA

La sexualidad de la mujer mastectomizada

Cuando vivimos una situación de amenaza a la vida, por ejemplo, por un cáncer y más aún si el tratamiento consiste en una mutilación, como en el cáncer de mama, nuestra sexualidad queda apagada y relegada. Si nos colocamos en posición de comprender este momento y lo miramos desde otro ángulo, teniendo ojos para ver y corazón para sentir, podremos comprender que la crisis frente a la muerte nos abre la posibilidad de crear y de que la sexualidad femenina tal vez pueda ser vivida de hecho como es.

Existen pasos para despertar el acto creativo que nos lleve al renacimiento y rescate esta energía espontánea. Son los siguientes:

1. Ábrete a las sensaciones. Visualiza. No critiques, no evalúes.
2. Observa una hoja en blanco. Siente el éter. Percibe que la nada existe. Comienza a observar lo que nunca observaste. Para esto utiliza sensaciones, la visión, la audición, el olfato, el gusto.
3. Ahora percibe cuánta energía has acumulado y comienza a usarla. Crea el clima, el espacio, los medios para esta experiencia.
4. Disfruta. Goza tu creación. Cuando haya terminado el acto creativo mira cómo estás tú. En caso de que no hayas logrado tu expresión creativa, recuerda: lo que la impide generalmente son nuestros miedos:
 - de perder la vida,

- de perder medios conocidos de sobrevivencia,
- de perder éxitos alcanzados en el pasado,
- y otros tantos fantasmas.

Crear, para nosotras, las mujeres, es estar entre el miedo y el éxtasis. Entre la tradición y la libertad. Entre mantener los principios y, al mismo tiempo, cambiar.

Es preciso dejar ir la seguridad de lo ya conocido y establecido para renacer y conquistar otro futuro.

La cuestión de la sexualidad femenina está mucho más allá del tener una mamá. Tal vez podamos transformar esa experiencia en más de un camino para rescatar las profundas pérdidas sufridas por nosotras las mujeres respecto a nuestro potencial creativo.

Anímate a rescatar tu energía vital.

Mtra. Maria Christina Accioli Freire

Revista Saludablemente Disfrutando, número 1

SENSUALIDAD Y SEXUALIDAD

Los leones

El león es mal llamado el “Rey de la Selva”, porque vive en la sabana y no en la selva, donde sus árboles le impedirían cazar. Los leones prefieren la sabana, que son lugares inmediatamente después de la selva, amplios, verdes y con pocos árboles.

La leona es quien caza y lleva el alimento tanto para el macho como para las crías. Su forma de cazar es muy peculiar: no utiliza su vista ya que no es buena, se guía por el olfato; se desliza entre los matorrales sigilosamente con sus patas grandes, acondicionadas para no hacer el menor ruido. Cuando un animal está enfermo o tiene miedo, segrega adrenalina, la leona lo huele e identifica a su presa, que por lo general es la más joven e inexperta, la que tiene más miedo. Entonces se le arroja al cuello y le clava sus fauces con gran rapidez para que el animal no chille o haga el menor ruido pues si el león macho se da cuenta, viene y se la roba. Cuando ya la mató la arrastra con su hocico y la lleva hasta su territorio, donde la ofrece al macho, quien come primero, luego ella y al final, las crías. Esto es así no por jerarquía, sino porque los cachorros no tienen todavía desarrollados sus dientes y colmillos para desgarrar la carne del animal muerto, sus padres hacen este trabajo y les dejan los trozos más pequeños para que puedan desprenderlos y comerlos. Todos comen más o menos rápido, porque no les gusta el olor de la carne cuando empieza a echarse a perder.

Las hembras se sienten atraídas por los machos que tienen una melena más grande, frondosa y bonita como la de los leones

jóvenes. Cuando un león joven se asoma a su territorio buscando un lugar y un grupo de hembras para él, si les gusta la melena lo aceptan como su pareja, le ofrecen que entre a su territorio para alimentarse, aparearse y criar a los hijos y abandonan al león viejo que, hasta ese momento, había estado protegido y alimentado por las hembras, pero cuya melena ha cambiado de color y se ha vuelto rala. El león viejo entonces sale de la manada y se va a otro lugar a morir. La melena es para las hembras señal de que el macho va a ser buen semental, y por eso lo cuidan y lo procuran.

Otra razón por la que las hembras buscan machos jóvenes es porque les gusta que puedan copular varias veces durante el día. Así, el león tiene asegurado su harem hasta que no sea desplazado por otro más fuerte, pues los machos, aunque no cacen, se desgastan más que las hembras por su propia actividad de semental.

Los machos jóvenes también cazan, les enseñaron sus madres a hacerlo, pero cuando se dedican mucho a este deporte algunas veces se quedan solos ya que las leonas mayores los alejan de la manada porque no cumplen con sus expectativas de aparearse y criar a los hijos.

Los leones adolescentes descubren su sexualidad por sí mismos, jugando entre ellos y la aprenden mediante la observación, viendo al macho y a la hembra jóvenes o adultos cuando empiezan sus juegos sexuales para aparearse. La iniciativa es del macho, quien le lleva un regalo, le muestra su frondosa melena, se pasea alrededor de ella, la corteja, la acaricia, le gruñe suavemente, se levanta y va por otro regalo y vuelve a hacer lo mismo, pero si a la hembra no le gustan los regalos del macho lo rechaza sexualmente, al menos en esa ocasión. En cambio, si la leona acepta al macho y sus obsequios,

se aparean, pero ella nunca le demuestra su afecto ni a él ni a sus crías. No lo acaricia, se deja querer.

La alimentación a base de carne hace que la leona produzca hormonas y un olor que es muy atractivo sexualmente al macho. Despierta su deseo e interés por ella. Por su parte, el comer carne también produce en la leona un enorme y continuo deseo sexual. El león se acerca por el olor. La leona se excita con el contacto físico. El león lo sabe y cuando la acaricia retrae sus uñas para no hacerle daño, pero éstas no se esconden completamente como sucede con los gatos; con las puntas la roza delicadamente y esto le provoca más placer.

Cuando las leonas están embarazadas, las otras que no lo están cazan para ellas, ¿sabes por qué? Para que el león se alimente y así tenerlo contento y en buenas condiciones para hacer sus tareas, porque sólo a cambio de comida el padre se hace cargo de sus hijos desde que nacen, los atiende mientras la madre sale a cazar, juega con ellos, cuida el territorio y además les ofrece a sus hembras una sexualidad rica y frecuente.

Cuando la hembra está vieja, se va y cede su lugar y al macho a una joven. Las leonas viejas preparan a las jóvenes que son más capaces para que las sustituyan y todas ellas respetan a la mayor. Tal parece que no hay celos entre leonas, es un matriarcado, entre todas aprovechan al macho y lo retienen con ellas. Entre machos sí hay celos porque si llega alguien más, pierden su comodidad, su estatus y su harem.

Qué interesante la sexualidad entre los animales, ¿no lo crees?

Ma. de la Luz de Dios

Revista Saludablemente Disfrutando, número 6



ALOM EDITORES

TÉCNICAS

***concierto para cuatro cerebros en psicoterapia, quince años después* por Teresa Robles**

Te invitamos a que conozcas un libro, ya clásico en español, sobre psicoterapia ericksoniana, que es la referencia obligada, no sólo para los estudiosos del tema, sino para todo público interesado en conocer nuevas propuestas para mejorar su calidad de vida.

***terapia cortada a la medida. Un seminario ericksoniano con Jeffrey K. Zeig* por Teresa Robles**

Transcripción del seminario impartido por el Dr. Jeffrey K. Zeig en la ciudad de México, donde propone una comunicación más eficiente, cortando las intervenciones a la medida de cada paciente y envolviéndolas para regalo (conversación hipnótica).

***la magia de nuestros disfraces* por Teresa Robles**

En este libro, la autora muestra las bases teóricas que sostienen las intervenciones ericksonianas, aparentemente muy simples. Está escrito de manera que nos lleva a reconocernos en cada párrafo, en cada página y abre las puertas al cambio.

***compartiendo experiencias de terapia con hipnosis* editado por Elizabeth Méndez**

Recopilación de nueve capítulos escritos por terapeutas ericksonianos latinos, de los cuales, dos son de corte teórico y los siete restantes presentan técnicas originales que se pueden aplicar en distintos estilos de terapia.

***hipnosis y terapia sexual* por Daniel Araoz**

Este libro establece un puente entre la terapia sexual y la hipnoterapia. Propone el concepto de autohipnosis negativa, así como un método para transformarla en positiva. El autor presenta su esquema de trabajo, junto con numerosas técnicas, fáciles de aplicar por cualquier terapeuta.

***destrezas teatrales psicoterapéuticas* por Pedro H. Torres-Godoy con la colaboración de Mario J. Buchbinder y Elina Matoso**

A partir de una interesante experiencia con un grupo de actores, este práctico libro te enseñará cómo aprender amenos ejercicios que te permitirán desarrollar habilidades teatrales que podrás utilizar en la terapia y en la vida diaria.

***la psicoterapia, un proceso de autoconstrucción: I. los cimientos* por Yolanda Aguirre**

Primero de dos volúmenes. Un libro de texto sobre epistemología constructivista y teoría de sistemas, que ilustra las explicaciones racionales con cuentos, haciendo que el lector aprenda con sus dos hemisferios cerebrales.

***la psicoterapia, un proceso de autoconstrucción: II. la propuesta* por Yolanda Aguirre**

Este segundo tomo nos presenta una propuesta psicoterapéutica que utiliza la capacidad creadora que todo ser humano tiene y la posibilidad de ponerla a nuestro servicio en la construcción de nuestro propio ser.

***jardineros, princesas y puerco espines, construyendo metáforas* por Consuelo Casula**

Este primer libro de la autora en español es un verdadero tratado sobre la metáfora, uno de los elementos esenciales del lenguaje hipnótico, para ser aplicada tanto en la psicoterapia como en la enseñanza. Los distintos lectores y estudiosos del lenguaje hipnótico, de la comunicación indirecta, encontrarán en este libro justo lo que les interesa.

estrategias de comunicación para el paciente crítico por Katalin Varga

En este libro está plasmada la experiencia de más de 20 años de Katalin Varga y sus colegas trabajando en el sistema hospitalario. Ofrece ideas prácticas para lograr una comunicación eficiente y emocionalmente positiva con el paciente crítico. Estas técnicas de comunicación nos ayudan a lograr la cooperación del paciente, evitar las resistencias y, sobretodo, que tanto pacientes como profesionales de la salud establezcan una relación más humana entre ellos.

constelaciones familiares ericksonianas, una nueva mirada por Cecilia Fabre

Cecilia Fabre integra las aportaciones de tres grandes maestros: Bert Hellinger, Milton H. Erickson y Teresa Robles para desarrollar una herramienta muy poderosa, eficiente y agradable: las Constelaciones Familiares Ericksonianas. Un libro para consteladores, ericksonianos y otros tipos de terapeutas.

para volver a disfrutar la vida, manual para trabajar la depresión por Carlos Castro

Un manual sencillo, práctico y muy eficiente, con sólidas bases científicas, que integra el enfoque cognitivo con el ericksoniano. Ofrece muchos ejercicios prácticos y estrategias para utilizar con los pacientes. Aunque está escrito para terapeutas, es interesante y útil, también, para cualquier persona que sufra depresión.

MANUALES ERICKSONIANOS DE GRUPOS

manual del grupo de crecimiento por Teresa Robles

El primero de una serie de manuales de técnicas ericksonianas para trabajar con grupos, escritos en forma tal que cualquier terapeuta puede aplicarlos. En cada capítulo se ofrece, con conversación hipnótica, una visión original sobre el tema que trata, así como ejercicios para trabajarlo.

manual de grupo para aprender a manejar el estrés, y evitar el síndrome de fatiga profesional crónica por Teresa Robles editora

Este es el segundo título de la Serie de Manuales. Como todos nuestros manuales, trabaja con temas universales para aprender a manejar en forma sencilla, automática y agradable, los distintos factores, internos y externos que facilitan la aparición del estrés, poniendo el trabajo y dejándolo en manos de la Sabiduría Universal que Teresa Robles propone y que es en este momento el eje de su trabajo. Está escrito en forma sencilla y clara para el coordinador del grupo y ofrece a los participantes, herramientas no sólo para manejar el estrés, sino para su vida cotidiana.

manual de grupo para terminar con las dependencias por Armelle Touyarot y Teresa Robles

La Terapia Breve orientada a las soluciones y la Psicoterapia Ericksoniana basada en la Sabiduría Universal se integran en este Manual para trabajar, a través de temas universales, cualquier tipo de dependencia. Las autoras llevan de la mano al coordinador del grupo con indicaciones precisas para asegurar su éxito.

CASOS CLÍNICOS

salir del túnel y olvidar, hipnosis ericksoniana con sintomatología psicótica por Cinthia de Gortari

Este libro muestra en cada sesión, cómo la actitud cercana, la mirada compasiva del terapeuta y las técnicas ericksonianas, pueden resolver problemáticas frente a las que otras psicoterapias se muestran escépticas.

ELIZABETH Y MILTON H. ERICKSON

homenaje a Elizabeth Moore Erickson, mujer extraordinaria, profesional, esposa, madre, compañera por Marilia Baker

Te recomendamos este primer libro de la serie que se crea en conmemoración del padre de la terapia breve, la hipnosis moderna y de su compañera de vida. La obra nos muestra la contribución de Elizabeth a la obra del Dr. Erickson a través de la sinergia de una pareja que duró cerca de 16 mil días, uno tras otro. Publicado en inglés y español.

***seminarios de introducción a la hipnosis, California 1958* por Milton H. Erickson**

Este seminario, dictado a un grupo de médicos en la época de madurez de su trabajo, muestra paso a paso su forma de hacer hipnosis. Es así, un excelente punto de partida para principiantes y aclara ideas a quienes ya trabajan con hipnosis.

***estrategias psicoterapéuticas de Milton H. Erickson* por Dan Short**

El autor propone una sistematización de las estrategias psicoterapéuticas del Dr. Erickson, ilustradas con casos clínicos. Se incluye un capítulo de la terapeuta italiana Consuelo Casula, donde explica dos conceptos: Esperanza y Resiliencia, que marcaron la obra del Dr. Erickson.

***Milton H. Erickson, un sanador americano* editado por Betty Alice Erickson y Bradford Keeney**

Es un honor y un placer contar con la publicación de este libro en español, porque además nos ofrece una visión diferente del Dr. Erickson. Una visión que propone que su trabajo era también espiritual. Y esto queda claro a través de las aportaciones de las personas más cercanas a él y de sus amigos, discípulos y colaboradores.

AUTOAYUDA – Libros

***Autohipnosis para reaprender a caminar en la vida* de Teresa Robles**

Desde la introducción del texto empezamos a platicar cosas que son útiles para ir aprendiendo a caminar por la vida.

Está escrito para darte herramientas seguras y naturales para que vivas disfrutando más cada momento. De hecho, esos instrumentos ya los conoces, los has usado de alguna manera siempre. Aquí te enseñamos a utilizarlos propositivamente, cuando lo necesites en tu vida. Contiene ejercicios de autohipnosis que puedes realizar fácilmente, o grabar con tu voz y escucharlos antes de dormir.

***revisando el pasado para construir el futuro* por Teresa Robles**

A partir de elementos autobiográficos, la autora nos presenta en lenguaje cotidiano, conceptualizaciones teóricas, junto con sencillos ejercicios de autohipnosis. Lectores y lectoras se reconocen en estas páginas, constando que, si bien somos únicos e individuales, en el fondo somos muy parecidos.

***síndrome de pánico, una señal que nos despierta* por Sofía Bauer**

La autora menciona que el síndrome de pánico o crisis de angustia es una señal que aparece para que cambies tu estilo de vida. Si escuchas su mensaje, puedes curarte. Ofrece ideas y ejercicios prácticos para disminuir la ansiedad.

***la granja de la esperanza, transformando las huellas de la vergüenza* editado por Cecilia Fabre**

La vergüenza es universal y puede surgir a partir de distintas experiencias que generan una maraña de emociones. Este libro de cuentos terapéuticos para niños y grandes te ayudará a manejarla mejor.

***abriendo puertas con amor, caminos en la educación de los hijos y en la prevención de problemas futuros* por Angela Cota Guimarães Mendonça y J. Augusto Mendonça**

Es un libro dirigido especialmente a los padres, psicólogos y educadores, donde a través de relatos sencillos sobre temas universales, los autores ofrecen ejemplos prácticos y útiles de su vida para enfrentar situaciones de todos los días.

guía de auto-preparación para el parto que sueñas tener por Armelle Touyarot

Este libro es una guía de auto-preparación para acontecimiento “nacimiento” y está construido como un programa. El objetivo de la autora es que tengas una buena experiencia de tu parto utilizando la hipnosis ericksoniana. En la medida que vayas avanzando en su lectura podrás darte cuenta si responde a tus dudas, si tranquiliza tus miedos, si te da las herramientas que necesitas para sentirte lista para ese momento.

creando, sanando, disfrutando, la neuroplasticidad y las metáforas para tu salud o enfermedad por Elsa Lesser

Este libro muestra el valor de saber cómo funciona el cerebro humano y cómo lo podemos usar para mejorar nuestra existencia, aprendiendo nuestras propias metáforas. Casos clínicos como una sólida introducción a la plasticidad neuronal y a las metáforas y lenguaje de nuestro cuerpo.

las muertas que no son de Juárez, siete historias de amor y una canción desesperada: infidelidad y abandono por Laura Chávez Cázares

Es un libro que presenta la problemática de las mujeres que viven violencia, ideas para que los terapeutas mejoren su práctica en estos casos y ejercicios de auto hipnosis que las mujeres que están en esta situación pueden utilizar para estar mejor. Gran parte del texto es la presentación de casos.

constelaciones familiares, alegorías y mandalas, construyendo mi arcoiris por Elida Montoya de Gómez y Fabiola Esmeral Vélez

El trabajo con constelaciones familiares y las técnicas ericksonianas son complementarios, como se muestra en este libro para trabajar con niños. Las autoras unen las técnicas de constelaciones, la narración de cuentos (técnicas ericksonianas) y el dibujo (arte terapia) y nos presentan esquemas de trabajo para diferentes problemáticas.

Audio

Y si quieres trabajar contigo mismo, evitar la terapia o salir de ella en poco tiempo, prueba nuestra serie de audio presentada en CD. El Centro Ericksoniano de México, a través de Alom Editores, promueve esta serie con ejercicios sencillos, seguros, protegidos, para que puedas trabajar en casa.

recupera tu fuerza de vida por Teresa Robles

Es como un servicio general que todas las personas deberíamos hacernos de vez en cuando para estar bien en la vida, como hacemos servicio a nuestros coches y aparatos.

música para entrar en contacto contigo producción Francisco Robles

Dos versiones producidas a partir del Canon de Pachelbel, que te ayudan a entrar adentro de ti. Una, con instrumentos musicales mexicanos. Otra, con el sonido del mar y un sonido producido con diferentes cantos de sanación. Esta música es el fondo de los otros materiales de audio. Al escucharla, se reactivan y refuerzan los procesos desencadenados con los ejercicios que realizaste con ellos.

Yo Soy sanando por Teresa Robles

Estamos en nuestro lugar cuando disfrutamos la vida y tenemos paz interior. Yo Soy Sanando te ayuda a encontrar tu lugar, cumpliendo tu Misión, resolviendo las dificultades que encuentras en el camino y despertando tu Sabiduría Interior.

escuchando mi cuerpo, mis emociones y mi espíritu por Iris Corzo

El ser humano es integral: es mente, cuerpo y espíritu. Si vivimos como un todo unificado, obtendremos la armonía. Esta grabación te invita a atender estos aspectos para favorecer tu bienestar.

salud y enfermedad por Iris Corzo

Salud y enfermedad son partes de la vida. Este audio te invita a enfrentar la enfermedad de una manera diferente, participando activamente en tu curación, recuperando tu independencia y autonomía, utilizando tus recursos internos.

para quererte tú a ti justo como necesitas por Teresa Robles

Aprendemos a mirar hacia fuera y olvidamos mirarnos a nosotros mismos. Dejamos de percibir las señales de nuestro cuerpo, tragamos nuestras emociones. Este CD te ayudará a reconocer tus emociones, escucharlas y digerirlas. Es ideal para personas que sufren de depresión, ansiedad y/o estrés.

la herencia. música que desata imágenes producción Francisco Robles

Esta música compuesta te lleva a entrar adentro de ti, desencadenando los procesos naturales que requieres en este momento de tu vida. Contiene una introducción de Teresa Robles para proteger el proceso y un final para facilitar que te pongas nuevamente en contacto con el mundo externo.

para relacionarte mejor contigo y con los demás por Teresa Robles

Si la vida es una escuela, las relaciones con los demás son la universidad. Este compacto constituye un servicio general a tus relaciones para ayudar a pasar al postgrado donde nos toca disfrutar la vida con paz interior.

para volver a dormir como antes por Montserrat Ramos

Los sueños son parte de nuestros mecanismos para digerir las emociones que vamos acumulando día tras día. Cuando tenemos muchas indigestas, viene el insomnio. Este CD te ayudará a digerir las emociones viejas y nuevas de forma agradable y protegida mientras descansas y vuelves a dormir como antes.

construye tu realidad y ayúdanos a construir un mundo mejor **por Teresa Robles**

Hoy en día, la Física Cuántica nos dice que el mundo que consideramos real es una proyección, algo como una ilusión y que nosotros construimos la realidad material. La construimos con nuestra intención, nuestro deseo y la imaginación. En este CD, aprenderás algo sobre estos temas, pero sobre todo te invitaremos a hacer un pacto entre tu parte humana y el Dios adentro de ti, para construir tu mundo a tu estilo y ayudarnos a, entre todos, construir un mundo mejor.

cuentos terapéuticos para chicos y grandes por Cecilia Fabre

Los cuentos abren la puerta a una comprensión diferente de los problemas abriendo opciones más saludables para contactar con nuestras emociones y con nuestras experiencias de vida. Con este CD verás que los cuentos permiten que tanto adultos como niños se conecten con vivencias pasadas de una manera segura y protegida, poniendo a distancia los problemas, mientras de manera cercana se resuelven, aprendiendo de ellos, cómoda y protegidamente.

para relacionarte mejor con tu cuerpo a través del ejercicio y la comida por Teresa Robles

Nuestro cuerpo es tan sabio que nos provoca hambre cuando le falta combustible y sed cuando necesita hidratarse. Y para que nunca dejemos de alimentarnos, nos regala el disfrutar la comida. Cuando éramos chicos, disfrutábamos el ejercicio, que nuestro cuerpo necesita para funcionar bien. Crecemos y mal aprendemos a comer a la hora de comer, a llevarnos a la boca cualquier cosa cuando tenemos hambre, que hay comidas sabrosas y otras obligatorias y que hacer ejercicio es una obligación. En este CD, recordarás cómo escuchar las señales de tu cuerpo y atenderlas para vivir con salud.

aprende autohipnosis por Teresa Robles

El Dr. Erickson decía que adentro de ti, de mí, está todo lo que necesitamos para resolver las dificultades que día a día la vida

nos presenta para crecer: las grabaciones en nuestra mente inconsciente de nuestras experiencias de vida. Hoy día, la Física Cuántica propone que toda la información del Universo está en cada una de sus partes, adentro de mí, la misma información que el mar, el sol, la luna y las estrellas. En este CD aprenderás a despertar esa Sabiduría Universal y a utilizarla conscientemente para resolver esas dificultades.

metáforas universales para el crecimiento personal por Teresa Robles

El Dr. Milton H. Erickson decía: la vida es dura, es injusta, el dolor existe, pero cómo la vivamos depende sólo de nosotros. A mí me gusta decir que la vida tiene de todo, también hay muy buenos momentos. Y si es injusta en nuestra contra, también es injusta a nuestro favor. La vida tiene de todo y siempre estamos creciendo como las plantas, los animales, como todo en este Universo. Este CD te ofrece en forma agradable, reflexiones y anécdotas que te ayudarán a disfrutar más esta vida, en los buenos y en los malos momentos.

para relacionarte mejor con tu cuerpo a través del ejercicio y la comida (para personas con diabetes e hipertensión) por Teresa Robles

La diabetes es una enfermedad, pero también puede ser tu mejor amiga. Puede enseñarte a vivir saludablemente, cosa que muchas veces hemos olvidado. Nuestro cuerpo es tan sabio que nos provoca hambre cuando le falta combustible y sed cuando necesita hidratarse. Y para que nunca dejemos de alimentarnos, nos regala el disfrutar la comida. Cuando éramos chicos, disfrutábamos el ejercicio, que nuestro cuerpo necesita para funcionar bien. Cre-cemos y mal aprendemos a comer a la hora de comer, a llevarnos a la boca cualquier cosa cuando tenemos hambre, que hay comidas sabrosas y otras obligatorias y que hacer ejercicio es una obligación. En este CD recordarás cómo escuchar las señales de tu cuerpo y atenderlas para vivir con salud.

***ejercicios para manejar el estrés y evitar el síndrome de fatiga profesional crónica* por Teresa Robles y otros**

El estrés y el síndrome de fatiga profesional crónica son parte de los males de nuestro tiempo. El Centro Ericksoniano de México (CEM) creó, a través de algunos de sus maestros, un CD de dos volúmenes con ejercicios para aprender a manejar el estrés y evitar la fatiga profesional crónica y muy pronto nos ofrecerá también un Manual para trabajar con estos ejercicios en grupos.

FASCÍCULOS

textos selectos

***abriendo puertas con amor* por Angela Cota Guimarães Mendonça y J. Augusto Mendonça**

Los terapeutas ericksonianos sugieren y proponen a través de contar anécdotas de su vida. Este fascículo es una selección de textos dirigidos a maestros y padres de adolescentes, donde los autores narran sus experiencias como padres y como terapeutas.

***manual del grupo de crecimiento* por Teresa Robles**

Asómate a este ameno fascículo que te encantará y en donde encontrarás una manera diferente de ver la vida, que corresponde a la manera de hacer psicoterapia que estamos construyendo en el Centro Ericksoniano de México, incorporando otros marcos de referencia.

***aprendiendo a caminar por la vida* por Teresa Robles**

Desde sus primeras páginas, este práctico fascículo, te enseña, de manera segura y natural, a utilizar los instrumentos necesarios que de alguna forma ya conoces y a poderlos aplicar efectivamente en tu vida diaria.

ideas prácticas

***para el manejo de conflictos y algunas reflexiones* por Teresa Robles**

Es un texto que te invita a mirar y cambiar los aprendizajes que nos hacen competir por el primer lugar, tratar de ganar aplastando a los demás. Te enseña a colaborar en lugar de competir, a establecer negociaciones donde todos ganen y a entrar en contacto con tu Sabiduría Universal y la de los demás.

para detectar y prevenir la anorexia y la bulimia entre tus seres queridos por Adriana Barroso y Raúl D'Angelo

La anorexia y la bulimia son padecimientos que pueden ser mortales y aparecen cada vez más y más temprano en nuestros adolescentes. Te invitamos a leer este fascículo que te ayudará a conocerlas y detectarlas con la ayuda del cuestionario que se incluye al final.

TESTIMONIOS

Victoria de las Mercedes por Laura Elena Barrientos

La biografía de una niña que, a pesar de graves errores y negligencia médicos, gracias a su extraordinario apego a la vida, la dedicación de sus padres y las “mercedes” de los amigos, ha salido victoriosa sobre diagnósticos derrotistas.

voces abiertas al Amor Testimonios del Premio Nacional Victoria de las Mercedes 1999, editado por Laura Elena Barrientos.

Si te interesó el primer libro de esta serie, te cautivaremos con el segundo de la colección, en donde convergen veinte testimonios de vida, veinte vivencias y experiencias de seres humanos (cuidadores, familiares, discapacitados) que han aceptado el compromiso de vivir con orgullo y con valentía una existencia que la vida les deparó o que ellos eligieron como Misión.

¿hay alguien ahí adentro? por Susanna Carolusson

Éste es un libro acerca de un joven que sufrió un daño cerebral grave a causa de un accidente de bicicleta y de sus padres. La madre, la autora, nos transmite su experiencia como madre y

profesional de la hipnosis para superar sus miedos, incertidumbres y enfrentar y conquistar a las instituciones rígidas y ayudar a su hijo a reincorporarse a la vida con limitaciones. Es un libro del que podemos aprender mucho todos, pero especialmente los profesionales de la salud que trabajan con estas problemáticas y los familiares de personas con daño cerebral grave.

HELIOS-VESTA

los maestros ascendidos escriben el libro de la vida

Un texto de Metafísica para aquellos lectores que no comulgan con estas enseñanzas es un bello cuento de hadas que, al leerlo, va abriendo puertas, estableciendo conexiones, acercándonos a una realidad y a una sabiduría diferentes, a través de un camino que va por rumbos distintos de la lógica racional.

en alas de Luz I, por Ronna Herman

Este libro forma parte de una colección de cuatro libros que tratan sobre la esperanza. A través de sus páginas nos transmite mensajes sobre el amor: el amor a uno mismo, amor a la vida y cómo disfrutar de la experiencia de ser un ser humano potencialmente espiritual. El libro reafirma nuestra creencia en la unidad ya que sus mensajes nos ayudan a entender quiénes somos y cómo crear nuestra realidad perfecta, y ayudar a otros a hacer lo mismo, compartiendo la experiencia de la sabiduría y el amor.

RECOPIACIONES

disfrutando saludablemente aprender por Claudia Sarmiento

Recopilación de artículos de diversos autores que fueron publicados en la Revista *Saludablemente Disfrutando* hace ya algunos años, pero que siguen siendo actuales y valiosos.

El principal propósito fue hacerlo más asequible y abrir un nuevo camino para su lectura, que nos invita a reflexionar sobre: los cambios de los paradigmas, la flexibilidad para cambiarnos los lentes con que vemos nuestra llamada “realidad”, reconocer y digerir nuestras emociones y, aprender o reaprender a vivir la vida como naturalmente es, tendiendo al crecimiento y al bienestar. La diversidad de temas y cómo están presentados: en forma de cuentos, metáforas, anécdotas, frases, artículos; así como los estilos diferentes de cada autor, lo hace aún más ameno e interesante.



CLAUDIA SARMIENTO estudió la licenciatura en administración de empresas y la maestría en psicoterapia ericksoniana. Ha realizado diversos estudios en historia del arte, talleres de escritura, cursos sobre sanación y sanación energética.

Este libro es una recopilación de artículos de diversos autores que fueron publicados en la Revista Saludablemente Disfrutando hace ya algunos años, pero que siguen siendo actuales y valiosos.

El principal propósito fue hacerlo más asequible y abrir un nuevo camino para su lectura, que nos invita a reflexionar sobre: los cambios de los paradigmas, la flexibilidad para cambiarnos los lentes con que vemos nuestra llamada "realidad", reconocer y digerir nuestras emociones y, aprender o reaprender a vivir la vida como naturalmente es, tendiendo al crecimiento y al bienestar.

La diversidad de temas y cómo están presentados: en forma de cuentos, metáforas, anécdotas, frases, artículos; así como los estilos diferentes de cada autor, lo hace aún más ameno e interesante.

La música de la vida puede tener tantos ritmos como decidas. Disfruta afinando, componiendo, dirigiendo y digiriendo, ritmando, ensayando, danzando, armonizando... con los acordes de esta recopilación.

CLAUDIA SARMIENTO