

12

COLEGIO DE TERAPEUTAS ERICKSONIANOS DE MÉXICO A.C.

BOLETÍN INFORMATIVO
VOL. 12 NÚM. 12 / 03 JULIO 2025



NUESTRO BOLETÍN

Este boletín es realizado con el fin de mantener informados a todos nuestros miembros y asociados sobre las novedades que tendremos en el Colegio de Terapeutas Ericksonianos de México. Por este medio, recibirán información sobre los beneficios, convocatorias y actualizaciones con líderes mundiales, talleres, actividades gratuitas, así como información de valor para los miembros. Para cualquier duda sobre lo aquí presentado, ponte en contacto con nosotros a los números del colegio o al correo colegio@grupocem.edu.mx



CONTENIDO

5

FRASE DEL MES

6

COMITÉS

8

MESA DIRECTIVA

10

AVANCES DE PROYECTOS

14

PRÓXIMOS EVENTOS Y CONGRESOS

17

LA METÁFORA DEL MES

19

NANOTRANCES

22

LA LECTURA DEL MES

CONTENIDO

FRASE DEL MES

*“Al envejecer, la capacidad de discernir y aliviar
dificultades se convierte en un lenguaje
profundo que nos conecta unos con otros”*

(CON INSPIRACIÓN ATRIBUIDA A STEPHEN GILLIGAN)

Comité Investigación

DRA. ANA LILIA
VALDERRAMA

DRA. MARÍA ELENA
CASTRO

DRA. GRACIELA
SÁNCHEZ BEDOLIA

DR. GILBERTO
ROBLES RIVERA



Comité Editorial

VICEPRESIDENTE
DR. GABRIEL
LABASTIDA LÓPEZ

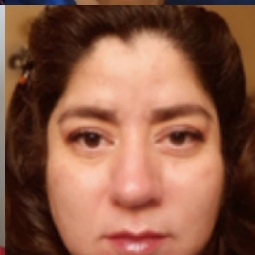
MTRA. BLANCA
IVONNE HIDALGO

DRA. ELENA
VEGA

DRA. ANA LILIA
VALDERRAMA

DRA. MARÍA ELENA
CASTRO

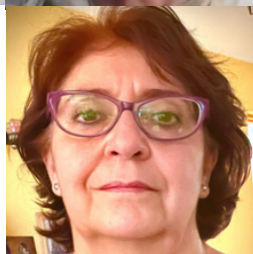
DRA. GRACIELA
SÁNCHEZ BEDOLIA

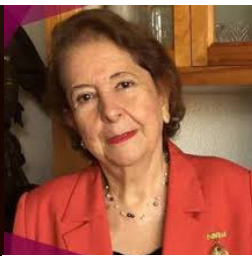


Comité miembros y ética

MTRA. GABRIELA
ÁVILA

MTRO. ALBERTO
MINOR





Comité de relaciones internacionales

DR. ARNOLDO
TÉLLEZ LÓPEZ

DRA. TERESA
ROBLES

DRA. CECILIA
FABRE

12 • MAYA • 01 JUNIO 2025



Comité diseño y marketing

DR. JORGE
CASTAÑEDA

MTRO. GABRIEL
SALAZAR



Comité de Galardones

DR. ARNOLDO
TÉLLEZ LÓPEZ

DR. GABRIEL
LABASTIDA LÓPEZ

DRA. CECILIA
FABRE



Comité Interinstitucional y de actualización

DRA. VERÓNICA
ORTEGA LOYO

MTRA. ALEJANDRA
MUÑOZCANO

DRA. TERESA
ROBLES



Comité de Difusión y Relaciones Públicas

MTRA. SILVIA BÁRCENAS

MESA DIRECTIVA

PRESIDENTE
DRA. CECILIA FABRE



SECRETARIA
DRA. ELENA CASTRO

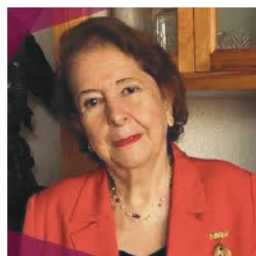


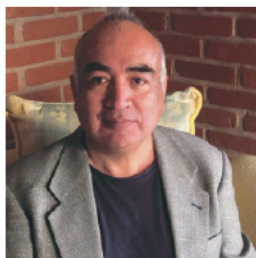
TESORERO
DR. JORGE CASTAÑEDA



PRIMER VOCAL
DRA. VERÓNICA ORTEGA

VOCAL MIEMBRO
DRA. TERESA ROBLES





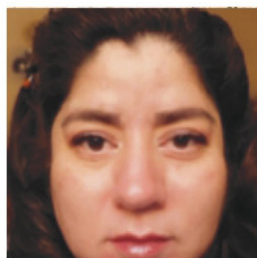
VICEPRESIDENTE
DR. GABRIEL LABASTIDA



SECRETARIA SUPLENTE
MTRA. IRÁN RANGEL



TESORERA SUPLENTE
DRA. ANA LILIA VALDERRAMA



SEGUNDA VOCAL
DRA. ELENA VEGA



VOCAL MIEMBRO
DRA. TERESA ROBLES

MESA DIRECTIVA

The background is a solid teal color. Two thin, vertical white lines are positioned symmetrically on either side of the center, extending from the top and bottom edges towards the middle of the page.

AVANCES DE PROYECTOS

Durante la última sesión del Colegio de Terapeutas el día 4 de Junio, se abordaron temas organizativos clave para el fortalecimiento del Colegio de Terapeutas Ericksonianos, destacando la necesidad de reestructurar las sesiones mensuales, para incluir las participaciones del comité de actualización y le comité de investigación y así fomentar la participación de los miembros y establecer estrategias de difusión más efectivas. Se acordó la creación de un Comité de Difusión y Relaciones Públicas, con el objetivo de ampliar el alcance y la pertenencia institucional. Asimismo, se planteó un calendario preliminar de presentaciones alternando entre investigaciones y temáticas generales, a realizarse durante las juntas de cada mes, iniciando el próximo jueves 3 de julio a las 7 pm con la participación de la Dra Cecilia Fabre. El calendario preliminar de presentaciones es el siguiente:

Comité de investigación: Método Ericksoniano para tratar problemas alimenticios: Aligerando tu vida: Cecilia Fabre Julio 2025

Comité de actualización Gabriel Labastida “Las metáforas del cuerpo” agosto 2025

Comité de investigación Maria Elena Castro: Investigación de técnicas Ericksonianas aplicadas adolescentes para le desarrollo de habilidades para la vida y el incremento de la resiliencia. Septiembre 2025

Comité de actualización Arnoldo Téllez (por confirmar) octubre 2025

LA PRÓXIMA **SESIÓN**
ESTÁ PROGRAMADA
PARA EL **JUEVES**
03 DE JULIO DE 2025,

PRÓXIMOS EVENTOS Y CONGRESOS

¡ÚLTIMAS SEMANAS DE INSCRIPCIÓN!

Maestría en
Psicoterapia Ericksoniana



Doctorado en
Desarrollo Integral y Consciente
para las Organizaciones



Diplomado en
Constelaciones Familiares
Ericksonianas



Diplomado en
Hipnosis para trabajar con personas
en situación de violencia



CENTRO ERICKSONIANO
DE MÉXICO, A.C.
un lugar de encuentro...

**¡INSCRÍBETE YA Y APROVECHA LA
PROMOCIÓN DE 25 ANIVERSARIO!**

100%

Entrevista 100%
reembolsable al
pagar tu inscripción*

25%

De descuento
en primera
colegiatura*

*Promoción válida hasta el 30 de junio de 2025.

✉ informes@grupocem.edu.mx

📞 (+52) 55 4448 76 04 / 998 388 3610



¡ÚLTIMAS SEMANAS DE INSCRIPCIÓN!

Diplomado en
Técnicas Ericksonianas



Taller de
Desbloqueo del
Aprendizaje de Idiomas



Taller de
Uso de lenguaje
Hipnótico



CENTRO ERICKSONIANO
DE MÉXICO, A.C.
un lugar de encuentro...®



✉ informes@grupocem.edu.mx

☎ (+52) 55 4448 76 04/ 998 388 3610

LA METÁFORA DEL MES

¿Alguna vez te conté, cómo funcionan las catapultas?

Las catapultas servían para lanzar objetos pesados en una trayectoria larga, eran máquinas de guerra que se usaban en la antigüedad para vencer al enemigo derribando sus murallas, y consistía en poner el objeto pesado en una viga que se tensaba hacia atrás, para tomar impulso. Entre más resistencia se creaba, mayor impulso tenía, mayor fuerza. A través de cálculos muy precisos, se dirigía al punto dónde debía llegar el objeto que se le lanzaba. Entre más atrás se hacía, tomaba mayor fuerza. Recuerda que con la catapulta se ganaron muchas batallas, incluso guerras.

Cuando queremos cambiar un mal hábito, requerimos paciencia y perseverancia... necesitamos que nuestro cuerpo tenga suficiente energía para lograrlo... a veces, necesitamos retroceder un poco para concentrar nuestra energía de vida y preparar a cada una de nuestras células para que el cambio sea exitoso...

Observa cómo tu Sabiduría Universal ya se está haciendo cargo de este deseo, de esta intención... y mientras tomas tu energía de vida de toda tu historia de vida... fíjate cómo preparas todo tu ser para el gran salto....para derribar murallas... cargándote de energía.. Observa cómo te puedes imaginar victorioso-victoriosa... con gran entusiasmo, lleno de salud... renovado, renovada.... para seguir, protegidamente, tu camino.... Toma una respiración diferente... estírate y prepárate, con gratitud, a seguir adelante...

GABRIEL LABASTIDA

NANO TRAN CES

Lupita Vallejo en su colaboración en el “Manual de grupo para aprender a manejar el estrés”, acuñó el término: nanovacaciones, nano ejercicios (nanotrances).

El término implica que son trances muy pequeños, donde un terapeuta puede hacer un trance en 7 minutos o menos.

De la misma manera le podría sugerir a su paciente que realice este nanoejercicio cada vez que lo necesite, su ventaja es que es un ejercicio tan pequeño que no tiene que realizar muchos pasos o memorizar muchas cosas. Cada mes incluiremos uno, esperemos los disfruten y si alguno de ustedes quiere compartir un nanotrance en los próximos Boletines, serán bienvenidos.

Nano trance de este mes:

La Resiliente Flor de Loto

Todos los seres vivos experimentan cambios en la vida que les impulsan a crecer y fortalecerse.

¿Alguna vez has oído sobre la Flor de Loto?

Esta flor tiene la capacidad de superar las dificultades, los obstáculos y crecer en aguas turbias y oscuras.

Crece debajo de una hoja de mayor tamaño muy protegidamente y se fortalece a su ritmo. Cuando está lista empuja suavemente a la hoja que la cubrió de la lluvia y entonces florece.

Así como la flor de loto nos muestra que tiene una fuerza interna que la ayuda a superar los obstáculos y las dificultades sin importar en donde este colocada. Todos tenemos esa fuerza que nos impulsa a crecer y levantarnos una y otra vez en la vida, nos ayuda a vencer nuestros temores, superar obstáculos y dificultades que se nos presentan. Y nos permite continuar en el camino con una actitud más positiva y optimista. Cierra tus ojos e imagina a esa Flor de Loto que crece y florece en esas aguas turbias, y siente como tu respiración entra y sale por tu nariz poniéndote en contacto con tu Sabiduría Universal, y pídele que te muestre tus fortalezas y esos recursos para resolver esa incomodidad. Observa cómo te muestra tus fortalezas y esas posibilidades de solución. Puede ser a través de un color, o una sensación, un símbolo e incluso un cambio de temperatura. ¿Ya te diste cuenta de todas tus fortalezas?

NAYELI ESCALANTE JARERO

LA LECTURA

DEL MES

Te invitamos a disfrutar del siguiente artículo:

LA DRA. TERESA ROBLES HA COMPARTIDO GENEROSAMENTE ESTE TRABAJO QUE CONSTITUYE EL ÚLTIMO CAPÍTULO DE VOCES DE MUJERES EDITADO POR CONSUELO CASULA Y PUBLICADO POR ALOM EDITORES EN

2025.

El arte de envejecer con gracia.

Han pasado 16 años desde la publicación de este libro en Italia, en 2009. En estos 16 años las más jóvenes de nosotras se han convertido en mayores y viejas, mientras Betty Alice Erickson (1938-2019) a los 81 y Marlene Hunter (1931-2024) a los 93 años se fueron. Ya no están con nosotros. En estos 16 años cada una se ha comprometido a vivir saludablemente, involucradas en procesos de aprendizaje, actualización, verificación, conscientes del significado de sus propias experiencias, autorreflexivas, responsables, informadas y al mismo tiempo a seguir aprendiendo el significado de la vida.

En estos 16 años desafortunadamente el mundo ha empeorado para las mujeres. Los feminicidios han aumentado aun que las denuncias del movimiento a mi también y ni una más han aumentado. Las jóvenes de hoy están influenciados por la web, por las mentiras, por los discursos de odio. En el trabajo, las mujeres siguen ganando menos que los hombres, siendo objeto de discriminación y de violencia verbal o física. Y nosotros seguimos luchando por un mundo mejor.

Por esta razón, Teresa y yo decidimos añadir en esta edición mexicana este último capítulo, evocando el título de cada encuentro milanés: El arte de envejecer, con gracia. Aunque

Marilia Baker y Teresa Robles ya han mencionado ese tema, en este nuevo capítulo exploro consideraciones que no hubiera podido hacer en el 2009 porque no había llegado a la edad que tengo hoy (76), no había experimentado los signos de la vejez en mi cuerpo y mis ojos y mis oídos aún no habían visto ni oído lo que he vivido a lo largo de 16 años más.

La vida es un viaje que nunca termina, solo los viajeros terminan, como Marlene y Betty Alice que ya se fueron, y nosotras seguimos experimentando, pasando de una temporada de la vida a otra, hasta llegar al invierno, la fase de longevidad (65-80 años), o de perenidad, después de los 80 años. A lo largo de los años hemos aprendido a procesar el significado que viene desde dentro, con una suave redondez hecha de sabiduría y desapego de la impulsividad de la juventud. La vida tiene reglas, un orden que prevalece sobre el caos, pero la regla tiene al mismo tiempo pliegues, rincones inexplorados de excepción, de licencia, de indulgencia y de desorden, que con la vejez descubrimos.

Las mujeres llevan dentro de sí desde el nacimiento impedimentos y prohibiciones junto con un hambre de aventura.

Goliarda Sapienza

Con la extensión de la vida adulta experimentamos que aceptamos el principio de contradicción y de ambivalencia, y ganamos la flexibilidad intelectual que no teme las dudas y la complejidad, sino que las reconoce como un ingrediente esencial de la vida. A medida que envejecemos, nos damos cuenta de que podemos elevarnos por encima de las convenciones a las que nos hemos sometido como adultas responsables y solidarias.

Envejecer nos ha empujado a buscar la fuente de la vejez que nos hace apreciar la vitalidad y encontrar un lugar para nosotras, y a reconocer que este lugar es mejor que el intento ilusorio y fallido de mantenerse joven. Todas las experiencias de errores y de triunfos, las batallas perdidas y las ganadas, los momentos de desesperación y los de exaltación, ahora son parte de nosotras: cada una de nosotras puede decir “yo soy yo a esta edad” (Friedan)

Aunque el mundo tiende a no dar creer en el futuro de las personas viejas, y a designarlas por el prefijo in (incapaces, ineptas, inútiles, indeseables, indefensas) en este capítulo me refiero a quienes no se identifican con ese prefijo in, y hablan de sí mismas en términos de todavía soy capaz, hábil, útil, deseable, amable. Por supuesto que nos volvemos más vulnerables, más débiles, más lentas, tenemos más dificultad para recordar, y nos cansamos más. Pero nuestro corazón y alma se han vuelto más fuertes y más sabios. Además, lo que más teme una persona vieja no es la muerte, sino el sufrimiento de la enfermedad y volverse dependiente como un recién nacido, necesitado de la ayuda y del cuidado de los demás, incluso desamparado. Cuando seamos viejas estaremos bien si somos autosuficientes y, aunque vivamos solas, si sabemos que hay gente que piensa en nosotras.

Las personas que envejecen con gracia agradecen la edad que tienen y descubren de haber tiempo extra para experi-

mentar con la creatividad y la flexibilidad (Bateson, Cohen). Y si después de una enfermedad, larga o grave, se recuperan, el sentimiento de gratitud les lleva a pensar que fueron rescatadas para algo importante, y están dispuestas a corresponder. La resiliencia nos permite ver tanto la singularidad de nuestro sufrimiento como su universalidad y nos brinda una comprensión compasiva que se refleja en nuestras acciones y en nuestra relación con los demás. La resiliencia nos permite comprender que no estamos solas, que todas compartimos a los cuatro Visitantes Celestiales: el envejecimiento, la enfermedad, la muerte, y el mensaje que trasciende el daño del cuerpo, despierta el alma y abre el umbral de significados que de otro modo se ignorarían (Candiani).

Comencemos ahora a explorar el proceso de envejecer.

Envejecer

La vejez es una etapa de la vida que no garantiza mayor conciencia, ni sabiduría ni equilibrio incluso si la experiencia pasada otorga una complejidad intelectual, estimulando la reflexión filosófica. La vejez es una oportunidad para fortalecer las virtudes espirituales que han sido puestas a prueba por el declive físico. Algunos autores exploran la idea de que el envejecimiento no es únicamente un período de decadencia sino una nueva etapa de la vida con posibilidades únicas. Estos autores desafían la visión social de que el envejecimiento equivale a pérdida y agotamiento, argumentando que las personas en la vejez pueden descubrir una nueva intimidad, propósito, creatividad y crecimiento (Bateson, Bolen, Boryshenko, Cohen, Friedan, Steinem).

Todas las personas que han cumplido 65 años han sufrido pérdidas, traumas, separaciones y decepciones, superando diversas dificultades que transformaron en resiliencia, aprendiendo algo que no habrían aprendido de no haber superado esos desafíos. Por eso, hemos aprendido a transformar los traumas en crecimiento postraumático, las derrotas en exploraciones, los errores en aprendizaje, las pérdidas en búsqueda de algo nuevo, las decepciones en flexibilidad y ecuanimidad: ¡así es la vida!

Quienes han cumplido 65 años también saben que tendrán que enfrentar tiempos difíciles en el futuro con la esperanza de haber adquirido una mayor conciencia de los recursos que necesitan. Enfrentarán decepciones, traumas, separaciones y pérdidas, y tendrán que superar otros tipos de dificultades, con un cuerpo más frágil sostenido por un alma más fuerte.

Quienes han cumplido 65 años se enfrentan hoy a un nuevo enfoque de longevidad. Se estima que para 2025 habrá en el mundo más de 800 millones de personas de 65 años o más, número que supera la población total de América Latina y el Caribe. Y por esto han inventado dos nuevos términos: *longevos* y *perennes*.

Los *longevos* (después de los 65 años) son personas que ya han tenido responsabilidades, recompensas y satisfacción en su vida personal y profesional, y están motivados para vivir experiencias diferentes, impulsados por la pasión por aprender, se adaptan a cualquier contexto, a nuevas formas de ser y a diferentes herramientas de trabajo. Los *longevos* desean dejar huella en la sociedad y su entorno, evolucionar, aprender

y descubrir maneras de mejorar y hacer del mundo un lugar mejor. Los perenes (después de los 80 años) están abiertos a la “consejería mayéutica”, a estar disponibles para los más jóvenes y compartir parte de lo aprendido en su vida personal y profesional.. Los perenes contribuyen activamente, demuestran un pensamiento global, son inclusivos, asumen riesgos y ayudan a los demás, ya sea desde una perspectiva de mentoría o de colaboración. Descubren la autoaceptación, la sabiduría, la generatividad, la autenticidad y la integridad. Reciben con agrado los dones del envejecimiento con una mayor conciencia de la vulnerabilidad del cuerpo y una mayor fortaleza del alma.

Así que preparémonos para afrontar los momentos cruciales en los que la salud y la enfermedad se encuentran en un delicado equilibrio y pueden inclinarse en cualquier dirección: hacia la curación o hacia la muerte. En estos momentos cruciales experimentamos una vez más que las dificultades moldean el alma: pueden ser lecciones que nos lleven a saber quiénes somos y pueden hacer que nos convirtamos en seres humanos más auténticos de lo que éramos antes. Envejecer es renovarse en cada etapa de la vida, al superar los momentos difíciles, surfеando, cayendo y levantándonos cada vez más fuerte, más flexible y con más confianza. Envejecer es aprender de los errores y hacer nuevos, para no repetirlos, es aprender de los arrepentimientos para no ponerme a prueba con decisiones poco ponderadas. Por esto aprendemos a lentificar el pensamiento o las acciones demasiado rápidas para contener nuestros impulsos y anticipar las consecuencias de lo que provocamos, y al mismo tiempo a acelerar el pensamiento lento para tomar decisiones acertadas y confiadas, sin demasiadas dudas

ni postergaciones que nos hagan perder las ocasiones y oportunidades que nos ofrece la vida (Kahneman). Envejecer nos ha hecho afrontar muchas pérdidas, de personas, cosas, objetos, trabajos, roles, oportunidades y nos ha enseñado a aceptar con ecuanimidad lo que no podemos cambiar (Flem).

A medida que envejecemos, descubrimos las emocionantes perspectivas de la vida a cualquier edad, mejoramos nuestra capacidad de expresión creativa mediante la creatividad social, colaborativa e intergeneracional (Cohen).

A medida que envejecemos, la creatividad contribuye a la salud física y enriquece nuestras relaciones, vamos resolviendo problemas, viejas vergüenzas, arrepentimientos, remordimientos, rencores y resentimientos, las cuatro emociones que nos atrapan en el pasado. Estas cuatro emociones -arrepentimientos, remordimientos, rencores y resentimientos- las experimentamos en el presente, pero se refieren a episodios que pertenecen al pasado y que deben ser colocados ahí para cerrar el paréntesis y avanzar hacia el nuevo futuro que no puede ser una repetición o una fotocopia del pasado, como el caso de Beatriz nos enseña.

Beatriz (59)

Beatriz es una exitosa psicoterapeuta. Se casó embarazada a los 18 años y con su marido tuvo tres hijos. Pasado algún tiempo, Beatriz dejó a su marido durante dos años, después de lo cual volvieron a estar juntos. Diez años más tarde, se separaron definitivamente: demasiadas diferencias dificultaban la coexistencia. A pesar de la separación han mantenido una buena relación.

Hace seis años Beatriz conoció a una nueva pareja con quien comenzó a vivir en la casa propiedad de ella. Después de algunos años de convivencia, y aunque él no se ha separado oficialmente, deciden comprar juntos un nuevo departamento en una zona de lujo, donde ella hace su consultorio. A Beatriz le gusta la nueva casa, el consultorio, la zona, la convivencia y el estilo de vida con su nueva pareja. Pero a veces sufre porque se siente culpable por haber dejado a su marido y se repite a sí misma: No debería haber dejado a mi marido. No debería haber dejado a mi marido. No debería haber dejado a mi marido.

La intervención terapéutica abarcó diversos temas para disipar las nubes de culpa que oscurecían su consciencia. Un tema importante fue la relación con sus hijos y con su ex marido. Tanto el marido como los hijos están bien. Su marido sigue viviendo el tipo de vida por el que ella lo dejó: centrado en el trabajo, con pocos amigos, sin intereses sociales ni culturales, pero presente como padre cuando los hijos lo necesitan. Los hijos son felices desde un punto de vista personal y profesional, cada uno viviendo su propia vida en otra ciudad.

Otro tema importante fue descubrir y integrar valores y virtudes que Beatriz daba por sentados. Reconocer que es una buena madre a pesar de que se divorció del padre de sus hijos. Estas intervenciones la ayudaron a cambiar la definición de sí misma, generando nuevas experiencias y a reconocer que es una mujer respetable incluso sin estar casada con su nueva pareja. Las intervenciones anteriores la ayudaron a recordar que cuando vivía con su esposo, se sacrificaba por el bien de los hijos y que ahora que ellos son independientes y viven su vida, ya no necesita sacrificarse.

Así llegamos a actualizar su propio código de honor y Beatriz ahora puede disfrutar de su vida personal y profesional con su pareja... incluso si su exesposo vive solo con su estilo de vida.

La intervención terapéutica más importante implicó un cambio de historia útil para crear una nueva narrativa de su separación de su marido. A continuación resumo los mensajes más significativos.

...Con la consciencia de hoy, regresa al año en que te separaste por primera vez e imagina que no te separas. Con el paso de los años, te gradúas, te especializas, empiezas tu profesión... observa tus cambios, tu desarrollo personal y profesional. Imagina que, incluso después de diez años, no te separas de tu esposo y sigues viviendo con tu familia. Observa los cambios en ti misma, en tu esposo y en tus hijos.

Si nunca te hubieras separado de tu esposo, ¿cómo sería tu vida hoy?...

Con esta intervención he querido ayudar a Beatriz a insertar el divorcio en toda su vida, desviando la atención del pasado al presente. Observar el divorcio desde un estado de calma y capacidad de reflexión, donde la mente y el cuerpo reconocen las diferencias entre el presente y el pasado, y puede explicitar algunas emociones implícitas, integrando el trauma en la estructura de su vida. Tras relegar el pasado al pasado, Beatriz se da el permiso de reconocer los recursos del presente y puede ir hacia el futuro con plena aceptación de las decisiones tomadas en el pasado.

Cuando nos liberarnos de las emociones que nos atrapan en el pasado, podremos volver a mirar hacia el futuro con emociones epistémicas como la curiosidad, la confianza y la

esperanza, y podemos también prepararnos a enfrentar la enfermedad y la muerte con dignidad.

Enfermedad

Una de las recompensas del envejecimiento es un cuerpo menos indulgente que transmite sus advertencias rápidamente, no como una traición sino como sabiduría.

Gloria Steinem

No es el propósito de este capítulo abordar el tema de las enfermedades del envejecimiento, sin embargo conviene recordar que el envejecimiento se asocia con fragilidad o deterioro físico y con un mayor riesgo de sufrir de Alzheimer, hipertensión, demencia senil. Los psicólogos estamos acostumbrados a prestar atención a cómo el paciente afronta su enfermedad, con qué actitud sabe escuchar y aceptar el diagnóstico para seguir las indicaciones del médico o del psicólogo. Cada paciente es diferente, incluso en cuanto a querer saber realmente el diagnóstico (Lingiardi).

¿Estamos ante una enfermedad leve y pasajera o ante una enfermedad grave y duradera? ¿Estamos ante una enfermedad terminal? ¿Estamos ante una enfermedad terminal que nos invite a prepararnos para una muerte digna?

Mientras el cuerpo se mantenga sano, la muerte parece muy lejana. Cuando el cuerpo se enferma y no sabemos si sanaremos ni cómo, los que se enferman y luego sanan sienten que aún no ha llegado su hora, que se les ha concedido un tiempo extra, por lo cual estamos agradecidos. Cuando la enfermedad llega a nuestro cuerpo puede presentarse como curable o incurable: en el primer caso nos invita a un camino

de curación más o menos largo, más o menos incierto; en el segundo caso podemos enfermar de una enfermedad terminal que nos invite a prepararnos para una muerte digna.

Preparémonos entonces para afrontar los momentos cruciales en los que la salud o la muerte se encuentran en un delicado equilibrio y pueden inclinarse en cualquier dirección

Las dificultades moldean el alma: pueden ser lecciones que nos lleven a saber quiénes somos y pueden hacer que nos convirtamos en seres humanos más auténticos de lo que éramos antes.

Todo lo que haga se transformará en lo que he hecho.

W. Szymborska

El envejecimiento trae consigo una mayor fragilidad del organismo que lo hace más vulnerable a las enfermedades en general y a las propias de la edad. Sabemos también que cada paciente vive su enfermedad de forma subjetiva, creando sus propias metáforas, dejándose llevar o haciendo aflorar la resiliencia acompañada de la esperanza (Sontang, Wolf, Short).

Esta sensación de tener algo aún por hacer y dar tiene que ver con la espiritualidad y con la individualidad, la generatividad y la integridad, surge de quienes somos y de lo que hemos aprendido de la experiencia, de nuestras alegrías y tristezas.

En la edad adulta, la creatividad fortalece nuestra moral, nos hace más resilientes emocionalmente y más capaces de afrontar las adversidades y las pérdidas de la vida y también la pérdida de nuestra vida. Conocer la enfermedad de la vejez significa conocer la muerte

La muerte

La vanguardia de la muerte es la vejez y a veces enfermamos porque tenemos que morir. Algunas personas, en la debilidad de la vejez, manifiestan toda la intensidad de su fuerza con un sentido de suficiencia y armonía. Y a veces aún no están preparados para morir y quisieran un momento más (Morin). Las dificultades de la vida de la vejez plantean las mismas preguntas de siempre pero con un sentido diferente. El cuerpo nos informa que tenemos menos energía y fuerza, nos pide que pongamos más atención y cuidado en la alimentación, en la actividad física, en las relaciones, en el tiempo que tenemos disponible. La idea de la muerte puede ser una experiencia de despertar capaz de hacer la vida más plena.

¿De qué muerte estamos hablando? ¿De la nuestra o de la de nuestros seres queridos?

Aceptar la muerte inminente del ser querido es posible porque en cada instante del precioso tiempo que nos queda podemos cuidar del otro y de nosotros mismos con la fuerza de las palabras, del amor y del pensamiento, como los dos casos que siguen. El primero describe cómo un marido consciente de su muerte inminente se preparó y cómo su esposa lo acompañó. El segundo trata de una hija que se prepara para la muerte anunciada de su madre.

Mercedes (78)

Mercedes llega acompañada de su hija quien se encuentra preocupada porque ve a su madre demasiado serena tras la muerte de su amado esposo.

Mercedes muestra su serenidad porque su esposo conocía su diagnóstico de tres a cinco meses de vida a causa del cáncer y vivió sus últimos días como quiso y pudo y murió satisfecho de la vida y del amor que lo rodeaba. Después del diagnóstico el marido se organizó para ordenar aspectos burocráticos y

explicárselos a su esposa quien se encargaría de ellos. Una vez cumplida esta parte, dedicó sus últimos días a estar en compañía de su mujer, por la mañana dando un paseo o visitando alguna exposición y por la tarde recibiendo a amigos y familiares. Hasta que un día, después de pasar la tarde con unos amigos, dijo que estaba cansado, se despidió de ellos y se fue a la cama, diciéndole a su esposa que iba a leer un poco. La esposa lo saluda y se dirige a preparar la cena cuando oye un ruido que viene del dormitorio y al llegar ve el libro caído en el suelo, su marido todavía con las gafas en la cara y una leve sonrisa. Mercedes está agradecida por haber pasado los últimos meses de la vida de su esposo preparándose juntos para su muerte. Así como ella se preparó para la muerte de su esposo, su esposo se preparó para su propia muerte.

El caso en que la muerte de un ser querido llega de forma repentina, como le pasó al marido de Joan Didion, requiere una elaboración que va más allá de los objetivos de este capítulo.

La vida cambia en un instante. Una noche te sientas a la mesa y la vida que conocías se acabó.

Joan Didion

Cinzia (55)

Cinzia ya acompañó a su padre a una muerte en paz y ahora se está preparando para hacer lo mismo con su madre de 86 años a quien le han diagnosticado cáncer de páncreas. Le quedan sólo unos meses de vida. La madre no tiene miedo a morir sino a sufrir, y Cinzia pretende ayudarla lo más posible, conociendo a su madre, mujer que nunca aceptó su envejecimiento y que hasta hace poco todavía calzaba tacones de 12 centímetros, vestía elegantemente y se maquillaba con cuidado; y su mantra era “hago lo que quiero”.

Ayudé a Cinzia a prepararse para acompañar su madre y para dejarla ir cuando llegara su momento,. para evitar que su agonía se prolongara debido a los familiares que no quieren que mueran, que quieren mantenerlos vivos a toda costa (Hennezel). Invité a Cinzia a imaginarse diciéndole a su madre todo lo que hubiera querido decirle sin crear ningún arrepentimiento, y también a imaginar lo que quisiera decir en su funeral, encontrando palabras ya dichas millones de veces como si fuera la primera vez.

Siguiendo con el tema de la muerte de la madre, presento ahora el caso de Francisca.

Francisca (73 años)

Odio y amo ¿Por qué hago esto? Quizás te preguntes...

No lo sé, pero lo siento y me tortura.

Catullo

Francisca ha sido trabajadora social con mujeres maltratadas hasta su jubilación, y siempre vivió en casa de su familia. Durante los últimos seis años, ha estado al lado de su madre enferma, acompañándola hasta el final, con dedicación y ternura mezclada con ambivalencia y ambigüedad. Francisca estaba convencida de que podía reconocer cuándo moriría su madre, y cuando ella le decía “me muero”... Francisca decía a su madre: «Yo te diré cuándo es el momento adecuado para que mueras». Así que cuando su madre murió a los 96 Francisca se queda sorprendida, como si no lo esperara, aquel día, en aquel momento. Por esto, además de estar triste, está enojada consigo misma y con su hermana con quien discutía justo en el momento en que murió su madre. Su hermana quería llamar al sacerdote para la extremaunción y Francisca sabía que su madre no quería.

Con la primera intervención terapéutica invito Francisca a tener en cuenta que ahora sabe el día y la hora exactos en que murió su madre, y que con esta conciencia imagine retroceder en el tiempo justo antes de su muerte, quedarse cerca de ella, dedicándose a ella, ignorando a su hermana. La invito a hablar con su madre, tomar su mano, y acompañarla hasta su último aliento, dándole permiso de irse.

Al final de la sesión, Francisca me agradece por ayudarla a ver la muerte de su madre: esto era lo que necesitaba, “ver” la muerte. Tras presenciar la muerte de su madre, otras intervenciones terapéuticas han ayudado a Francisca a aceptar los cambios ocurridos y adaptarse a ellos, a superar la ambigüedad en la relación con su madre, mejorar la resolución de problemas con su hermana y cultivar la claridad sobre las acciones que debe tomar en la relación con su hermano. Terminado el proceso de aceptación de la muerte de la madre y la necesidad de adaptarse al cambio resultante, invito a Francisca con preguntas exploratorias imaginar el futuro: cómo le gustaría utilizar el tiempo libre que ahora tiene. Surgen varias opciones relacionadas con la escritura. Primera opción es crear una nueva edición de su libro sobre resiliencia. Al explorar esta opción, Francisca se da cuenta de que durante los últimos seis años sólo ha cuidado de su madre y no tendría nada nuevo que aportar. Por eso la invito a explorar otras opciones, a emprender nuevas experiencias, a implementar pequeñas acciones nuevas y significativas, a tomar mejores decisiones. La invito a definir metas realistas, a mirar hacia el futuro con esperanza, confianza, curiosidad, iniciativa y proactividad. Al final de estas exploraciones, Francisca decidió asistir a un curso magistral de escritura creativa en la Escuela Holden, una de las mejores en Milan.

Asistir a la maestría, leer los libros asignados, escribir artículos prescritos que leyeron y comentaron diversos profesores le hace descubrir la diferencia entre querer escribir y tener talento, y a reconocer que tiene su estilo. Este descubrimiento y la estima que los profesores le demostraron estimulan a Francisca a comprometerse con el proyecto de escribir un libro sobre la vida de su madre.

*El duelo es el precio que pagamos por tener la valentía de amar
a los demás*
Irving Yalom

Un hermoso libro que habla tanto de la preparación para la propia muerte como de la preparación para la muerte de un ser querido, fue escrito por la pareja Irving Yalom y Marilyn Yalom. Tras ser diagnosticada con cáncer, Marilyn le propuso a su esposo que escribieran un libro juntos, en el que cada uno de ellos escribiría un capítulo sobre cómo se sintieron, cómo vivieron, cómo se prepararon para esa muerte anunciada. Obviamente, le habría correspondido al viudo escribir el último capítulo, describiendo su dolor, lo que sintió después de la muerte de su esposa. Marilyn falleció en noviembre de 2019. Irving en 2024 se casó otra vez, demostrando que todavía tiene el valor de amar.

Para prepararnos para morir con dignidad debemos percibir la diferencia entre el pasado, el presente y el futuro de Cronos, y aprender a bailar con el pasado, el presente y el futuro de Kairos, el tiempo que nutre el alma y el corazón. Cuando danzamos con Cronos, experimentamos que el presente del pasado es memoria, el presente del presente es visión, el presente del futuro es espera, esperanza, paciencia. Cuando logramos escuchar al deseo y cultivar la capacidad de visión, el

presente se pone al servicio del futuro. Cuando bailamos con Kairos y lo valoramos disfrutamos del tiempo de la oportunidad, de la elección, donde solo existe el momento presente. Cuando apreciamos el valor de Kairos, nos encontramos en un estado de completa simplicidad: perdemos la noción del tiempo que pasa. Lo que hacemos en Kairos nos llena la vida, y nos estimula nuevas preguntas.

¿A la edad que tenemos hoy quiénes somos para nosotros y para los demás? ¿Quién somos cuándo dejamos de hacer, trabajar, dar? ¿En quiénes nos convertimos para los demás cuando somos reemplazados por compañeros más jóvenes y menos experimentados? ¿Cuándo podemos no ser productivos o ya no somos indispensable? ¿Cuándo ya no podemos hacer, actuar, dar, ni viajar como antes, cuando perdemos estatus, y nos hemos convertido en pensionistas, viudas y abuelas.? ¿Cuándo no podemos ser cuidador, líder o realizar nuestro trabajo o pasatiempos, sean cual sean?

Independientemente de las respuestas que se den a las preguntas anteriores sobre quiénes somos a la edad que hemos alcanzado, las preguntas más importantes son las que se refieren al tipo de vida que nos haría felices al despertarnos por la mañana para afrontar un nuevo día y al irnos a dormir al final del día suficientemente satisfechos. Suficiente significa la cantidad justa, ni demasiado ni muy poco. Nada en exceso sugería el oráculo de Delfos, más que concóctate a ti mismo.

¿Qué tipo de vida puedes concebir que te aproveche al máximo y que sea armoniosa contigo misma, física, psicológica y espiritualmente? ¿Qué te daría el máximo entusiasmo y vitalidad? ¿Qué libertad respecto d las limitaciones, de las

expectativas de los demás, de los deberes impuestos por las convenciones sociales has adquirido con la vejez?

Otras preguntas se refieren a los valores y virtudes que hemos desarrollado a lo largo de la vida y que siguen siendo puntos de referencia y orientación para nuestras acciones. ¿Dónde reside tu sentido más profundo que te da armonía, coherencia, integridad y honestidad?

La armonía es estar en el camino correcto, ser uno con él, ganarse la vida haciendo lo que absorbe y es coherente con los valores personales, haciendo cosas que expresen talentos y recursos. Sentimos armonía cuando las acciones y las palabras están alineadas con los valores, creencias y objetivos personales.

La coherencia promueve un sentido de integridad individual, y la integridad es la constancia lógica y afectiva en el pensamiento y en la acción de una persona fiel a sus principios que actúa de acuerdo con sus propios pensamientos. La integridad es el conjunto de características y comportamientos que se basan en la honestidad, la ética y los principios morales. La honestidad es un aspecto fundamental del carácter moral que incluye la cualidad de actuar con sinceridad, lealtad e integridad, evitando la mentira, el engaño y el robo, y una persona íntegra es confiable y respetuosa de sus propios valores.

Otro derecho que a menudo se pasa por alto o se ignora es el respeto por los propios talentos y habilidades. Cada una de nosotras nace con talentos y aptitudes innatos que pueden pasar desapercibidos y subdesarrollados hasta que se presente la oportunidad de expresarlos. Cada una de nosotras puede recuperar fuentes de placer olvidadas, ocultas y enterradas en algún lugar. Cada una de nosotras puede encontrar en sí misma semillas de creatividad, talentos para desarrollar, sueños

por despertar y deseos por realizar. Milton Erickson repetía: ¡El cambio es posible y está en tus manos! Y también ¡Mantén siempre tu sueño!

Así que cuando nos preguntamos qué objetivos queremos alcanzar es importante referirnos al acrónimo inglés Smart (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time -based). Smart significa Específico, Medible, Alcanzable, Relevante, basado del Tiempo, es decir, nos invita a definir objetivos realistas, concretos y específicos. Y como hemos llegado a una edad hermosa, ya sea como longevos o como perennes, podemos darnos mucha más libertad para explorar un nuevo mundo y descubrir las nuevas posibilidades que tenemos hoy y que no teníamos cuando éramos más jóvenes, con menos experiencia. De modo que podemos explorar y emprender nuevas experiencias que nos ayudan a lograr el objetivo y implementar pequeñas, nuevas y significativas acciones (Bateson, Cohen).

Al fin y al cabo, lo que más importa en la vejez es la conciencia de haber aprendido mucho de la vida, de haberse vuelto sabias, no sólo viejas. Aprendimos a observar múltiples conexiones, a reconocer y desechar lo que ya no es necesario, en los momentos de toma de decisiones a conectar las emociones con los pensamientos y las acciones, a ejercitar la imaginación creativa y proyectarnos hacia el futuro para anticipar consecuencias plausibles, posibles o ciertas, evaluadas o hipotetizadas.

Y cuando encontramos dificultades sabemos que no podemos detener las olas,

pero podemos aprender a surfear. Surfear es una metáfora que evoca la necesidad de una suficiente preparación atlética

que nos mantiene equilibradas incluso en situaciones inciertas o turbulentas y que nos permite caer sin lastimarnos demasiado y levantarnos más fuertes que antes. Las tres emociones epistémicas, esperanza, confianza, curiosidad, siguen siendo nuestras fieles amigas y consejeras y nos ayudan a imaginar que hemos conseguido el objetivo que queríamos alcanzar. Con la imaginación creativa podemos ir mas allá y explorar emociones y pensamientos relacionados para identificar los comportamientos más adecuados que podemos implementar para disfrutar de lo que hemos logrado a nuestra edad. Y si tenemos el deseo y la energía para un nuevo cambio, identificamos qué pequeño paso nos lleva en esa nueva dirección. ¿Cuál es el más pequeño cambio que puedes empezar hoy, ahora?

Ayudar a las mujeres a gestionar la complejidad del envejecimiento también puede ayudarlas a recuperar la conexión con su corazón pensante (Boella), con los misterios de la vida y la muerte, con los secretos del día y la noche, con el reino de la tierra y el más allá, con la sabiduría de nuestro cuerpo, de nuestra sangre, de la naturaleza, de los animales, las plantas, los elementos, con las similitudes entre la infancia y la vejez

Es para re-nacer que nacimos
Pablo Neruda

El ultimo caso que me gustaría compartir muestra que la vida puede seguir sorprendiéndonos con regalos completamente inesperados y no buscados.

Fiorella (75)

Tras una vida dedicada al arte —escultora, pintora, editora y biógrafa—, decide escribir su propia novela. Mientras está

absorbida y comprometida con este proyecto, un día oye que alguien la llama. Se da la vuelta y se encuentra con un amigo al que no veía desde hacía años. Con el paso de los años, él enviudó y ella se divorció. Empezaron a salir...Al principio de la relación Fiorella era feliz, todo parecía ir bien: él era amable, atento, generoso, respetuoso del tiempo que ella dedicaba a la escritura. A medida que pasa el tiempo el hombre se encariña más y le gustaría pasar mucho más tiempo con ella, que no solo está ocupada escribiendo su libro sino también está acos-tumbrada a vivir sola, a dormir sola, a organizar su tiempo según sus necesidades. Fiorella descubre que las atenciones del hombre son excesivas, imponentes.

Fiorella me comparte algunos episodios en los que dice que él sufre cuando piensa que ella podría dejarlo y ella por su lado teme ofenderlo viéndolo llorar. Por ejemplo, un sábado por la noche, después de una agradable tarde pasada en la casa de él, cuidando las flores en la terraza, él propone ir a un restaurante. Ella se muestra reticente porque es sábado. Él insiste y ella cede. Encuentran una pizzería. Ella no está contenta pero entra de todos modos. Después de cenar ella quiere volver a su casa con su bicicleta pero él insiste en acompañarla. El coge la bicicleta y se dirigen a pie hacia la casa de Fiorella. Fiorella llega a su casa molesta. La hermosa tarde se vio arruinada porque ella hubiera preferido no comer la pizza y volver a su casa en bicicleta. Si Fiorella prefiere no hacer sufrir al hombre y se preocupa por él es importante que aprenda lo antes posible a respetarse a sí misma sin miedo a ofender al otro.

El riesgo es que termine la relación. Un riesgo que Fiorella sinceramente preferiría no correr, pero al mismo tiempo quiere seguir respetándose a sí misma. Por lo tanto, trabajamos en el No positivo. El No positivo lleva a reconocer los derechos

individuales sin ignorar nunca los universales. Respetar los derechos universales nos da derecho a reconocer nuestros propios derechos y a que los demás los respeten. El No positivo es mejor que un pseudo sí, que un sí vacilante, incierto, improbable, ambiguo. El No es positivo cuando argumenta, se pone en contexto, en aquel momento u ocasión, cuando dice No al contenido de la petición, y dice Sí a la persona, cuando legitima a la persona a preguntar y rechaza el intento de manipulación. El No es positivo cuando abre destellos de futuro, cuando nos preguntamos adónde queremos ir. Ya sea sola o con otra persona, sin renunciar sin embargo a las propias necesidades, deseos, placeres, por miedo a que la otra persona pueda sentirse ofendida.

Soy quien soy, un caso inconcebible, como cualquier caso

W. Szymborska

Conclusión

Para concluir el capítulo quisiera recordar que el arte de envejecer con gracia se compone de algunos aspectos que a continuación resumiré.

A medida que envejecemos, experimentamos diferentes formas de creatividad, comenzando, continuando o cambiando, y conectando con la adversidad. A medida que envejecemos, aceptamos el paso del tiempo como un activo, una oportunidad, un marco para nuevos logros y sueños.

Las personas que han crecido con gracia han cultivado la gratitud a la vida por lo que han obtenido, logrado, ganado y aprendido durante su vida. Están agradecidas a la vida por el tiempo extra que les ha concedido, por lo que aún les ofrecerá. Están listas para sorprenderse y para acoger los nuevos desa-

fios, las nuevas experiencias y los nuevos aprendizajes de la vida con amabilidad y valentía.

Dejan su pasado atrás para tener una mirada enfocada hacia el futuro, viven el presente, el aquí y ahora, y aceptan los regalos dulce o amargo de la vida y reconocen la diferencia entre contingencia y agencia: contingencia es ser consciente de que las cosas suceden por múltiples circunstancias, sin que podamos preverlas ni prevenirlas. La agencia, por otro lado, es la conciencia de poder producir resultados con nuestras acciones.

Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio.

En ese espacio reside nuestro poder para elegir nuestra respuesta.

En nuestra respuesta residen nuestro crecimiento y nuestra libertad.

Victor Frank

El arte de envejecer se aprende en el momento que nacemos, ya que sabemos que moriremos pero no sabemos cuándo. Sabemos que somos efímeros, criaturas de un solo día y como tales debemos dar valor a cada día, día tras día (Yalom).

Permítanme concluir con una metáfora de la abuela y su nieta que, como toda historia comienza con...

Había una vez una nieta que estaba perpleja por el comportamiento de su abuela. Todos los días sale a pasear con sus amigas y a veces regresa más alta, más delgada, más elegante, con un ritmo vigoroso, mirando al frente, con una voz clara y cristalina. Otras veces regresa con un aspecto repentinamente envejecido, encorvada, con la mirada baja al suelo, con pasos cortos y lentos, la voz débil y los ojos apagados. Entonces un día la nieta decide preguntarle a su abuela.

¿Qué pasa en tus caminatas que te hace cambiar tanto? A veces vuelves luciendo más joven y otros días vuelves luciendo viejísima. La abuela lo piensa un momento y luego responde. Ahora entiendo que cuando regreso más joven es porque pasamos el tiempo riéndonos, bromeando, burlándonos amorosamente, haciendo planes para las próximas vacaciones, el próximo viaje. Pero, cuando regreso con toda mi vejez en mis huesos es porque pasamos el tiempo quejándonos, algunas por el dolor de rodillas, otras de caderas, otras de cabeza, otras de muelas, o algunas lamentando las oportunidades perdidas en el pasado o algunas sintiéndonos culpables por algo que hicimos u omitimos hacer. Ahora entiendo que tanto la alegría con su risa es contagiosa, como el dolor con su conjunto de dolencias físicas y psicológicas es contagioso.

Con este descubrimiento invito a los lectores a leer el libro de Jean Bolen sobre las brujas y entrenarse para practicar las trece características de las mujeres que han aprendido el arte de envejecer con gracia y que se vuelven sabrosas. Las brujas no se quejan, sonríen, son jugosas y tienen mano verde, confían en lo que saben y meditan y rezan, cada una a su manera. Las brujas son feroces con lo que les importa, dicen la verdad con compasión, escuchan a su cuerpo, a su sangre, e improvisan. Las brujas no se humillan, son valientes, rien juntas y saborean lo bueno de sus vidas.

Se necesita mucho tiempo para volverse joven
Pablo Picasso

Bibliografía

1. Mary Catherine Bateson, *Composing a further life: The. Age of active wisdom*, Vintage book, 2011
2. Laura Boella, *Cuori pensanti, 5 brevi lezioni di filosofia per tempi difficili*, Chiarelettere, edizione, 2020
3. Jean Shinoda Bolen, *Goddesses in older women, becoming a juicy crone*, Harper Perennial, 2001
4. Jean Shinoda Bolen, *Crones don't whine, concentrate wisdom for juicy women*, Red Wheel/Weiser, 2003
5. Jean Shinoda Bolen, *Close to the bone, Lifethreatening illness and the search for meaning*, Scribner, 1966
6. Joan Borysenko, *A woman's book of life: the biology, Psychology, and spirituality of the feminine Life cycle*, The Berkeley Publishing Group, 1996,
7. Chandra Candiani, *I visitatori celesti*, Einaudi 2024
8. Gene D. Cohen, *The creative Are: Awakening Human Potential in the Second Half of Life*, HarperCollins Publishers 2000
9. Joan Didion, *The year of magical thinking*, HarperCollins publishers, 2005
10. Lydia Flem, *Como vacié la casa de mis padres*, Alberdania. 2006.
11. Betty Friedan, *Fountain of age*
12. Viktor Frankle, *Man's search for meaning*
13. Marie de Hennezel, *La mort intime*, edition Robert Laffont, 1995.
14. Daniel Kahneman, *Thinking, Fast and Slow*, 2011
15. Vittorio Lingiardi, *Diagnosi e destino*, Einaudi, 2018
16. Edgar Morin, *ancora un momento, testi personali, politici, sociologici, filosofici e letterari*, Raffaello Cortina, 2024
17. Goliarda Sapienza, *l'arte della gioia*, Einaudi 2015
18. Susan Sontag, *Illness as Metaphor*,

19. Gloria Steinem, revolution from within, a book of self esteem, Little, Brown & company 2021
20. Irving D. Yalom and Marilyn Yalom, A matter of death and life. Love, loss and whats matters in the End, Redwood Press 2021.
21. Irving D. Yalom Creature of a Day and other tales of psychotherapy,
22. Virginia Wolf, On Being Ill, 2006

12



COLEGIO DE TERAPEUTAS
ERICKSONIANOS DE MÉXICO A.C.