

Laura Rincón Gallardo



# ¿De dónde viene mi dolor?

Opciones para sanarlo

2a Edición

*Al conocer y sanar nuestro dolor  
podemos encontrar la paz*



Laura Rincón Gallardo

# ¿De dónde viene mi dolor?

Opciones para sanarlo



## Índice

### INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1	Sentimientos en polaridad
CAPÍTULO 2	El primer paso: hacer consciencia
CAPÍTULO 3	Lo dicho por los padres impacta la vida de los hijos
CAPÍTULO 4	El sufrimiento
CAPÍTULO 5	Heridas emocionales
CAPÍTULO 6	Las huellas del abandono
CAPÍTULO 7	Una fuente de dolor profundo: el nacimiento por cesárea
CAPÍTULO 8	La violencia comienza en el nacimiento
CAPÍTULO 9	Trauma de nacimiento y carácter
CAPÍTULO 10	Un Nuevo nacimiento
CAPÍTULO 11	La biología del amor
CAPÍTULO 12	¿Por qué sana la Terapia de Contención?
CAPÍTULO 13	en una forma de vida.
CAPÍTULO 14	Cuando la mente nos enferma
CAPÍTULO 15	Cuando el alma familiar nos enferma
CAPÍTULO 16	El dolor del primogénito
CAPÍTULO 17	El dolor por el aborto voluntario
CAPÍTULO 18	El dolor por la orfandad
CAPÍTULO 19	El dolor por el divorcio
CAPÍTULO 20	Diferentes modalidades de Terapia de Contención para adultos
CAPÍTULO 21	Terapia con música GIM (Imaginación Guiada con Música).

### BIBLIOGRAFÍA

¿De dónde viene mi dolor?  
Opciones para sanarlo

Instituto Prekop  
Mixcoac No. 31,  
Col. Merced Gómez  
Álvaro Obregón  
C.P. 01810, México, D.F.  
Teléfono y fax: 56353323 y 56354264  
www.institutoprekop.com  
contencion@institutoprekop.com

ISBN 978-07-8200-00-9

Reservados todos los derechos y prohibida la reproducción total y parcial sin autorización de la editorial.

Primera edición electrónica: 2014  
ISBN edición electrónica: 978-607-9266-06-6  
Elaboración libro electrónico: Letra de nube

## Prólogo

Desconfío de cierto tipo de psicoterapeutas. Se trata de los “tuertos”, que sólo encuentran una Sola causa para un trastorno, que insisten tercamente en ello y que, por tanto, recurren a un único tipo de psicoterapia. El posterior fracaso, que era de esperarse, se lo achacan a la resistencia terapéutica del pobre cliente. Con frecuencia se trata de principiantes ingenuos o de terapeutas que, aunque por fuera son adultos, por dentro son todavía demasiado inmaduros como para poder imaginarse el amplio espectro de las causas posibles y, mucho menos, las combinaciones de distintas intervenciones psicoterapéuticas que se podrían utilizar. Todavía les queda mucho que aprender y no se deberían atrever a acercarse al pobre paciente, que no sólo necesita ayuda sino que encima paga por ella.

    Mi Laura de ninguna manera es así. Y digo *mía*, porque es mi colaboradora más joven, en cierto sentido mi ex alumna, y una de mis más importantes sucesoras, la heredera y continuadora de mi obra. Mi amiga en armonía con la totalidad. Simplemente, mi ser humano.

    Laura no sólo aprendió de mí sino también de otros maestros a adoptar la búsqueda etiológica en los muchos carriles de causas pluridimensionales y, por tanto, la combinación de varios métodos terapéuticos. Pero no se

contentó con ello. Con su propia chispa creativa desarrolló su propio método. Terapia de Contención y las Constelaciones Familiares, combinadas exitosamente por Hellinger y por mí. Pero las complementó, a su manera, con un acompañamiento musical. Las emociones sanadoras obtuvieron de esta forma profundidad y sonido. La solución que surge es aceptada no sólo por el raciocinio y la lógica del corazón, sino también por el sistema límbico en su totalidad, el cual se ve involucrado de manera inolvidable con los ritmos y los colores de los tonos y las melodías. La fuerza sugestiva no puede cuestionarse, un terapeuta con seguridad la irradia. Laura es un claro ejemplo de esto. ¡Una idea genial! Te felicito, querida Laura, por tu arte terapéutico y por este libro, en el que describes tus procesos para sanar. Un dolor profundo tras otro. Cada uno surgido en una etapa diferente de la vida, a veces durante el nacimiento, otras por los enredos sistémicos o debido al lugar especial ocupado por el primogénito. Dependiendo de cada caso, varias y adaptas tu intervención terapéutica. Felicito a tus admirables padres por haberte concebido, dado a luz y educado, y naturalmente también a tus hermanas, entre las que tuviste que imponerte desde tu posición de hija “sándwich”. Quiero seguir acompañándote mucho tiempo, apoyándote y, sobre todo, también aprendiendo de ti.

Dedico este libro a todas aquellas personas que han creído en mí y me han otorgado su confianza.

## Introducción

Como mi trabajo me ha llevado a conocer de cerca el dolor del alma en los seres humanos, siento la necesidad de comunicar lo aprendido sobre este tema, como un intento de prevenir, en la medida de lo posible, que el dolor provocado entre las personas, sobre todo cuando estas se aman, disminuya de cualquier manera.

En este momento me doy cuenta, cómo en mis libros anteriores creo haber tenido la misma intención, sin embargo, ahora con más años de vida, de experiencia y con nuevas herramientas terapéuticas, deseo compartir mis nuevos conocimientos acerca del dolor humano.

He descubierto la importancia de “darle a la mente una explicación”. Incluso niños muy pequeños escuchan con interés cuando sus madres les cuentan durante la Terapia de Contención, de dónde viene su dolor.

Aunque en el momento duele escucharlo, instantes después llega una sensación de liberación y paz.

También presento algunos cursos nuevos, así como tres tipos de terapias llevadas a cabo comúnmente en el Instituto Prekop: la Terapia de Contención, las Constelaciones Familiares y la Imaginación Guiada con Música (GIM). Todas ellas son opciones de ayuda para muchas personas y brindar un recurso para mover sus relaciones de la polaridad de la rabia, a la polaridad del amor.

Agradezco profundamente a todas las personas cuyas experiencias me compartieron e hicieron de este libro, una realidad. Sus testimonios, profundos y conmovedores, explican de una manera clara la forma en la cual lograron moverse de la polaridad del sufrimiento, a polaridad de la liberación y el amor. Dando además al lector la oportunidad de conocer los alcances sanadores de estas tres terapias.

Los nombres propios han sido modificados para garantizar su confidencialidad.

## CAPÍTULO 1

## Sentimientos en polaridad

El principio de polaridad rige todo en la vida, realmente todo está en polaridad, esto es, en opuesto o en contrario. Por ejemplo: día-noche, luz-oscuridad, vida muerte, hombre-mujer, arriba-abajo, adentro-afuera, etcétera.

Los sentimientos actúan bajo el mismo principio, y así como no podemos vivir al mismo tiempo la noche y el día, ni la luz y la oscuridad, tampoco podemos sentir al mismo tiempo la rabia y el amor.

El trabajo realizado a través de la Terapia de Contención, tiene como principal objetivo, mover esas relaciones en conflicto de la polaridad de la rabia a la polaridad del amor.

El cuadro de la página siguiente muestra claramente dicha polaridad y resulta útil para explicar cómo gran parte de la infelicidad de algunas personas se debe al hecho de que con sus seres queridos se encuentran instalados por largos períodos de tiempo, en la polaridad de la rabia.

El polo de la rabia muestra a este sentimiento encabezando a algunos otros ocultos bajo el primero. Los mismos son dolorosos y frecuentemente ni siquiera somos conscientes de tenerlos guardados.

RABIA		AMOR
Tristeza		Cercanía
Miedo		Confianza
Dolor	↔	Seguridad
Soledad		Apoyo
Rechazo		Cariño
Abandono		Comprensión
Frustración		Ternura

La rabia es proporcional al tamaño de la tristeza y nos ayuda a ocultarla, lo hacemos para sentirnos más seguros y así, nos comportamos enojados y agresivos en lugar de llorar.

Además, alejamos a nuestros seres queridos por miedo a sentirnos nuevamente lastimados.

Con la tristeza nos sentimos vulnerables y expuestos, como desnudos emocionalmente, definitivamente preferimos mostrar nuestro enojo a nuestras lágrimas.

Para lograrlo, protegemos el corazón con una armadura la cual funciona como una coraza, de esta manera los sentimientos ya no entran ni salen.

Cuando esto nos sucede, somos profundamente infelices pues tampoco podemos dar ni recibir amor.

La vida se encarga de movernos continuamente Entre los dos polos, y así cómo oscila el día y la noche, la salud y la enfermedad, el cansancio y el descanso, la vida mueve también las relaciones entre el polo de la rabia y el polo del amor.

Cuando estamos viviendo con nuestra pareja o hijo en la polaridad de la rabia, nos alejamos, lo regañamos, no queremos mirarlo ni escucharlo, podemos incluso desear en ese momento su desaparición de nuestra vida.

Cuando los padres y los hijos se relacionan a partir de este polo, los niños presentan síntomas psicológicos, el cuerpo se enferma, los adultos hacen contacto con todas partes “malas, enfermas o neuróticas” y el amor se bloquea.

Algo completamente diferente sucede cuando estamos en la polaridad del amor, es entonces cuando buscamos la cercanía, el contacto visual, sentimos alegría, fluye el amor de manera automática y queremos demostrarlo con besos y abrazos, palabras cariñosas, detalles, regalos, etcétera.

En esta polaridad los niños florecen, los adultos triunfan, el cuerpo está sano, la vida se ve maravillosa, aquí es donde tocamos la felicidad.

A diferencia de las polaridades que suceden de manera automática, como la noche y el día, los sentimientos en polaridad son y deben ser completamente manejables por las personas que los experimentan.

Lo cual implica primero darme cuenta si estoy viviendo, las polaridades de una manera satisfactoria para mí. Por ejemplo con mi pareja, nos enojamos, nos confrontamos, nos escuchamos, solucionamos y finalmente nos reconciliamos. Hasta entonces podemos desplazarnos poco a poco a la polaridad del amor y comenzamos a sentirlo de nuevo. La pareja a quien odiaba hoy en la mañana, e incluso llegue a pensar “ojalá se muera”, me vuelve a resultar simpática y puedo mostrarle mi cariño nuevamente.

Es importante darme cuenta, si paso la mayor parte del tiempo en la polaridad de la rabia con la persona a quien amo y con quien probablemente vivo.

Estar en esta polaridad implica también vivir con los sentimientos que subyacen a la rabia: tristeza, miedo, frustración, sensación de abandono, soledad, etc.

Cuando me cuesta trabajo desplazarme hacia el polo del amor, puede ser mi orgullo el obstáculo, o simplemente me parece imposible llegar al amor, parece imposible llegar al amor, como si algo inexplicable dentro de mí me lo impidiera.

Dichos sentimientos son como barras de metal atravesadas horizontalmente en el cuerpo, impidiendo el flujo del amor, este no puede salir y expresarse en forma de besos, abrazos y palabras amorosas.

En conclusión, si estamos en la polaridad de la rabia con todos los sentimientos escondidos tras ella, se nos escapa la sensación consciente del amor, somos infelices y con frecuencia sentimos que la vida no vale la pena.

Los siguientes capítulos tienen como objeto, dar luz sobre las múltiples razones ocultas para mantenernos en la infelicidad de estar atrapados en el polo de la rabia y todos sus sentimientos subyacentes.

Mi intención es usar este enfoque sencillo para entender “De dónde viene mi dolor.”