

el abrazo
consentido 

EL ABRAZO
 CONSENTIDO

el abrazo  consentido

el ABRAZO 
con SENTIDO

el abrazo
consentido 

EL ABRAZO
 CONSENTIDO

directora del instituto prekop
Dra. Laura Rincón Gallardo

directora de la revista: el **abrazo** consentido
Elvira Halabe de Kababie

consejo editorial
Laura Rincon Gallardo
Martha Ortiz
Laura Olmedo
Mary Lou Kennedy
Laura Krieger
Elvira Halabe

distribución
Instituto Prekop, SC
Lafayette # 54, Col. Villa Verdun
Tels. 5635-3323 • 5635-4264
México, D.F. 01810

pag web. www.institutoprekop.com

diseño **de** la portada
Paola Beck Rincon Gallardo

impresa en febrero del 2006 por:
División impresos Fomark S.A. de C.V.

Indice

Editorial	4
¿Qué es la Terapia de Contención?	6
Entrevistando a Laura Rincón Gallardo	14
La Terapia de Contención en Latinoamérica	17
Para la Terapia de Contención	20
¡El amor no puede ser demasiado profundo!	23
El vínculo afectivo Madre-Hijo	30
..... la música que aún no olvido	36
El conocimiento de la constelación familiar propia como punto de partida en la Terapia de Contención	45
Terapia de Contención para la reconciliación con padres vivos o muertos	50
El orden en el amor	57
El vínculo del amor	63
Hoy me reencontré con mi padre el mar	69
La magia de la reconciliación	70
Añoranza	71
Cuestionario sobre resultados obtenidos en Terapia de Contención	72
Renacimiento Emocional • Mi paz interior	73
Testimonio	77
Mi experiencia en Tlalpan	81
El abrazo de reconciliación con mi padre	85

Dar una presencia escrita de las ideas, testimonios y novedades de la terapia de contención es nuestro más caro propósito.

La publicación surge a raíz de la necesidad que comparto con mis compañeros de la sexta generación de autotranscender como grupo.

Grupo de formación fructífera, novedosa, intensa, generosa, formativa, informativa, por mencionar algo de las muchas horas de compartirnos, conocernos, abrazarnos, contenernos, gozarnos y tantas vivencias que dejaron huella en nuestras vidas a lo largo de la formación. Al externar la idea, la emoción nos iba alimentando.

Recibir el apoyo incondicional de Laura Rincón Gallardo es un gran estímulo y compromiso de que la propuesta sea y constituya un medio de información y de difusión de la terapia de contención y del mismo instituto.

Se establecen tiempos, ideas, espacios y poco a poco se va cuajando esta primer semillita de nuestra aportación de lo que tienes amigo/a lector en tus manos.

Un título... al principio parecía que Laura Rincón Gallardo con los títulos de sus dos libros (EL ABRAZO QUE LLEVA AL AMOR Y ASI FLUYE EL AMOR), abarcaba todo lo que se nos ocurría en esos ratos de café y pastel.

Allí, sentados alrededor de la mesa, Gerardo Olmedo con su gran presencia atenta y puntual, Marylou Kennedy, aguda y reservada; Lina Herrera, receptiva, observadora y servicial; Ana María Cuevas, espontánea y sensible; Alejandra Pizarro, risueña, y con gran enseñanza; Laura Krieger, compartida, aplicada y cumplida; Vianney Sahagún, simpática y muy ocu-rrente y yo; proponiendo el nombre, como si ya hubiera

nacido y sólo nos faltara el nombre; fue Vianney la que dijo: EL ABRAZO CONSENTIDO, la aprobación fue unánime.

El trabajo allí solo empezaba, ahora nos tocaba la tarea de conformar un índice atractivo y conseguir las aportaciones que le dieran la calidad que nos proponíamos.

La tarea nos resultó ardua y ... satisfactoria.

Este es el primer número que nace engalanado con los festejos del quinto aniversario del instituto Prekop-México y con el primer congreso internacional

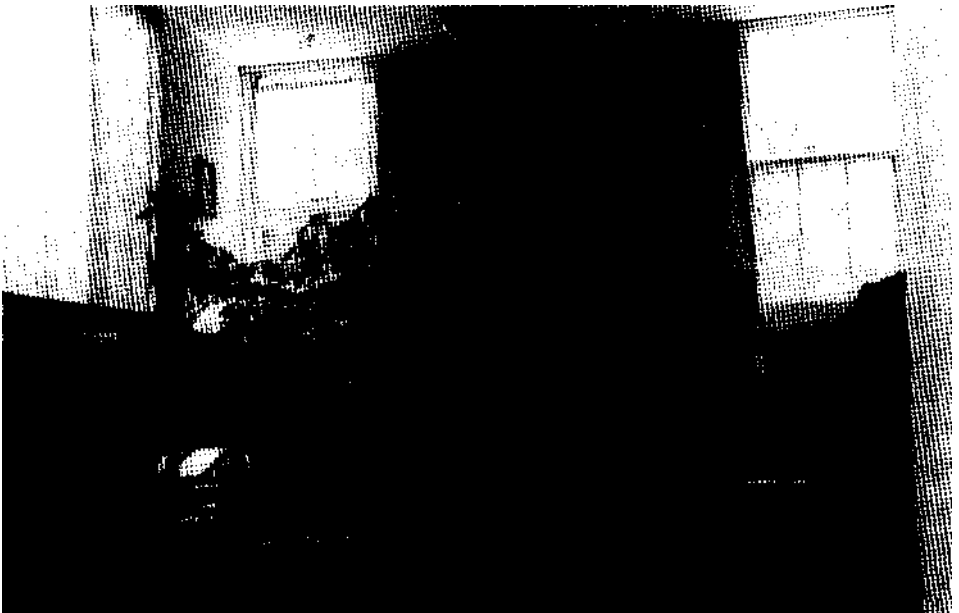
de terapia de contención, con la presencia de Jirina Prekop y la reunión de alumnos, ponentes, participantes de diferentes regiones y formaciones y de tí.

Deseamos sea de tu interés, agrado y utilidad; estamos abiertos a recibir tus críticas y tus futuras aportaciones.

Cada artículo es responsabilidad de su autor, que también queda a disposición de ser contactado, por tí lector que nos favoreces con tu atención.

Atentamente

Elvira Halabe de Kababie



Sala de Recepción del Instituto Prekop

¿Qué es la Terapia de Contención?

Abrazar es una conducta humana, natural e instintiva que han realizado los seres humanos desde que existen. Es siempre una agradable demostración de afecto que, sin embargo, se ha ido perdiendo en sociedades muy civilizadas, en países como Alemania, Suecia, Suiza, Estados Unidos, entre otros.

El bebé siente el primer abrazo después de nacer, cuando su madre lo recibe en los brazos. Su necesidad es quedarse así junto a ella el mayor tiempo posible. Comparado con el resto de los mamíferos, el infante humano nace fisiológicamente prematuro y es el que más depende de la madre para sobrevivir. Por esta razón necesita seguir junto a ella en una especie de embarazo externo, y que la madre lo mantenga abrazado o cargado el mayor tiempo posible. Su necesidad esencial como recién nacido es

continuar unido o pegado al cuerpo de su madre.

Las madres de culturas indígenas o de la población rural de nuestro país satisfacen de forma instintiva esta necesidad. Por medio del rebozo proporcionan al hijo recién nacido una situación muy parecida a la experiencia intrauterina: sentirse apretado en un espacio reducido y estar unido al cuerpo de la madre, oyendo los latidos de su corazón, sintiendo su ritmo y movimiento.

Todas estas sensaciones recuerdan al bebé su estancia dentro de la madre y por tanto le dan confianza y seguridad.

Esta convivencia de intensa cercanía entre la madre y su hijo favorece profundamente su vinculación. Es necesario que el niño la perciba con todos los sentidos y, sobre todo, que pueda descubrirla y sentirla. Mediante esta cercanía física el

niño comienza a tener experiencias de índole corporal, sensorial, emocional y mental, que serán básicas para el desarrollo de su personalidad. En los grupos o culturas primitivas no se cuestiona si esto es adecuado o no para los niños; simplemente... se lleva a cabo desde hace milenios.

Desgraciadamente en nuestra sociedad "civilizada" no existe esta costumbre; los niños no son cargados con rebozo, porque no se adapta al tipo de vida de las madres que viven en las ciudades y porque los especialistas que las madres tienen cerca, como el pediatra y la educadora, no les aconsejan ni explican la importancia de tener a sus hijos pequeños pegados al cuerpo. Aunado a esto, los niños con frecuencia son mandados al jardín de niños antes de cumplir los dos años, es decir, en plena etapa de vinculación, y ante su llanto la madre es apaciguada con el argumento de que el niño se tranquilizará en cuanto ella se haya ido. Pero, si pudiera, el niño le pediría: "Por favor, no me dejes, pues cada mañana se abre la herida de la separación. Todavía no estoy listo para separarme de ti".

En las sociedades llamadas "civi-

lizadas", los niños frecuentemente son separados de su madre de forma prematura. Por ello el abrazo original entre madre e hijo no puede llevarse a cabo. Esta carencia afectiva puede sentirse de manera todavía más intensa en los siguientes casos:

- Hospitalización del recién nacido.
- Estancia en la incubadora.
- Conflictos de la madre que no le permiten disfrutar plenamente a su bebé.
- La ayuda de una enfermera que interfiere entre ambos.
- Separación prematura por el trabajo de ella.
- Viajes de los padres, etcétera.

Podemos decir entonces que al niño le faltó más contacto con el cuerpo de la madre.

En estos casos la vinculación madre-hijo fue afectada, lastimada o interrumpida y a raíz de ello surgieron trastornos en el niño que luego se volvieron crónicos; es entonces cuando debe introducirse el abrazo en forma de terapia.

El primer objetivo de este abrazo terapéutico es restablecer o curar la vinculación deficiente o herida, dada la importancia y trascen-

dencia de esta primera relación en nuestra vida.

Cuando un niño crece sin satisfacer esa necesidad, no sólo la relación entre hijo y madre resulta deficiente y enferma, sino que el niño pasará el resto de su vida buscando el abrazo o la cercanía que le faltó.

La terapia de contención es el encuentro del tesoro perdido, pues padres e hijos trabajan juntos el caos afectivo que caracteriza su relación:

- Los padres recuperan su seguridad como padres y la capacidad de relacionarse con su hijo.
- La vinculación se cura y se hace funcional.
- El niño se siente libre y seguro para empezar su proceso de separación, una vez que vivió y sintió la unión que le faltaba. Puede entonces empezar a confiar en su madre y ambos sienten un inmenso amor que probablemente nunca antes se habían demostrado.

Originalmente la terapia de contención fue practicada con niños autistas en Nueva York por la doctora Martha Welch. En Alemania, la psicóloga Jirina

Prekop descubrió posteriormente que no sólo era esencial para el manejo de los niños autistas, sino también para el manejo de pequeños y grandes problemas en las relaciones cotidianas con los niños.

La terapia de contención se realiza un máximo de tres veces con la ayuda del terapeuta, quien previamente habrá entrenado y orientado a los padres a tomar conciencia de los conflictos personales que han interferido en la relación con sus hijos. Después de la tercera sesión de aprendizaje de la técnica en compañía de la terapeuta, los padres pueden llevarla a cabo en su casa de manera independiente, en situaciones de crisis o conflictos importantes con sus hijos. La terapia de contención es una herramienta poderosa y profundamente humana con niños de edad máxima de 10 años, aproximadamente. Brinda a los padres una gran seguridad en el manejo de situaciones difíciles, así como para interactuar y expresar sentimientos conflictivos. La terapia de contención les permite conducir al amor esas relaciones que, por sentimientos negativos, han sido difíciles.

La terapia de contención no es

un método educativo sino una terapia que, en la medida que los padres la practiquen, se convierte en una forma de relación gracias a la cual los hijos aprenden que no debe haber huida ni aislamiento ante los conflictos, sino confrontación directa cercana.

Los padres abrazan a sus hijos, incluso contra su voluntad, para poder expresar o gritar toda su ira, decepción, tristeza, etcétera. Así descubren que en los brazos de los padres pueden siempre recuperar el equilibrio interno.

Una vez que el padre o la madre se hayan preparado con la terapeuta y se consideren capaces de llevar a cabo la primera sesión con su hijo, se presentan con ropa cómoda a la sesión. Se sientan en el suelo sobre una colchoneta, el hijo sobre las piernas de la madre o del padre cara a cara, viéndose a los ojos. La madre comienza diciéndole las conductas que a ella le enojan, posteriormente el niño le dice a ella lo mismo, y después la madre lo abraza tapando la cara del niño con la suya.

Antes hay que explicar al hijo lo que va a hacer con su mamá o papá, diciéndole: "Se vale gritar, llorar y luchar para liberarte

del abrazo si no te gusta. Hay siete cosas que no se valen: pegar, pellizcar, rasguñar, morder, jalar el pelo, escupir y patear, porque eso lastima, y no es una lucha para lastimar. Tú vas a luchar para liberarte del abrazo de tu mamá y ella va a luchar para no soltarte".

En ese momento ambos entran en la curva de sentimientos y la recorren juntos; generalmente el orden de aparición de estos sentimientos es:

- Coraje
- Tristeza
- Miedo

y una vez expresados, comienzan ambos a sentir el amor.

Los niños pequeños se mantienen en la posición sentada. Normalmente los niños de cuatro años luchan de tal forma por soltarse que madre e hijo caen sobre la colchoneta mientras se lleva a cabo una lucha física, en la que mediante el trabajo corporal van liberándose poco a poco todos los sentimientos que generan conflicto.

Madre e hijo se liberan al mismo tiempo de todo aquello que los tenía distanciados y no les permitía sentir el amor entre ellos.

Simbólicamente, es como si los padres expresaran a su hijo: "Tú y yo, a pesar de que nos quere-

mos, sentimos con frecuencia en nuestra relación mucho coraje que no expresamos abiertamente, por eso tampoco podemos sentir ni expresarnos el amor abiertamente. Vamos a decirnos lo que nos enoja y después vamos a abrazarnos, y en esa cercanía vamos a demostrar y a expresar lo que sentimos el uno por el otro. Vamos a estar tan cerca que no va a costarnos trabajo identificar y sentir lo que siente el otro. Yo, como adulto, voy a salir de mi ambivalencia más pronto que tú. Podré consolarte hasta que tú también salgas de la tuya, y no voy a soltarte hasta que te sientas bien, hasta que hayamos sacado todo nuestro coraje y podamos sentir el amor entre nosotros". Durante la sesión, al empezar a expresar el coraje, el niño y la madre (o padre) son los peores enemigos. La rabia o el odio deben salir primero que nada. Normalmente los seres humanos huyen ante el odio. Huir es un instinto que nos protege del peligro, pero no de la agresión. Aquí, éste se expresa en la cara del contrario: madre o padre e hijo van juntos a través del odio animal, sin posibilidad de que ninguno huya. Es claro que esta intensa expresión de rabia no

lleva a la solución de la crisis en la relación, pues el coraje para poder llegar al polo del amor: "Quiero amarte y voy a luchar para lograrlo".

El niño, igual que el adulto, se protege contra los sentimientos que lo debilitan y obstaculizan en su vida. Su protección es el coraje, es la coraza que lo protege de seguir siendo lastimado; el coraje da la sensación de fuerza, pero provoca un inmenso distanciamiento dentro de la relación. Entre mayor es el contacto con los sentimientos menos palabras se necesitan, ya que las palabras en este momento solamente distraen. Al no hablar, el niño se pone en contacto con los sentimientos que se esconden tras la rabia.

Sólo hasta que se expresa el coraje dentro de esta cercanía física y deja de sentirse dentro del cuerpo y el alma, pueden surgir los sentimientos subyacentes: la tristeza y el miedo.

El niño empieza a aceptar a su madre, se recarga en ella, empieza a sentirse aceptado y seguro para poder llorar lágrimas de la tristeza acumulada desde que, por ejemplo, nació el hermanito y sintió que lo querían menos, o cuando se sintió agredido por la forma en

que lo regañaban, cuando le pegaron o cuando lo mandaron solo a su cuarto por demostrar su enojo o incomodidad.

En la cercanía, el niño se siente cada vez más seguro y querido para expresar también su miedo: el miedo guardado en el fondo de su alma desde que nació, el que sintió cuando estuvo solo en la incubadora inmediatamente después de salir del paraíso intrauterino, cuando lo llevaron a la guardería o al jardín de niños y el que sintió cuando los padres lo dejaron para irse de viaje. En todos estos casos es probable que haya sentido el más inmenso y profundo de todos los miedos humanos: el de ser abandonado por los padres.

Sólo entonces, después de haber expresado todo el dolor acumulado mediante miles de lágrimas, el canal hacia el amor va abriéndose poco a poco. El proceso es más rápido en algunos niños que en otros y termina cuando ambos sienten alegría y un amor renovado.

Como terapeuta que acompaña este proceso, me convengo más cada día de que vale la pena luchar intensamente para alcanzar esa meta. Me impresiona profundamente el llanto de las

madres cuando expresan su dolor, su tristeza por la parte que les corresponde en la relación.

Puede ser una sensación de culpa por haberlo dejado, o impotencia por lo que pudo haber sucedido entre ella y su niño, como por ejemplo una enfermedad o la necesidad de trabajar cuando su hijo no estaba listo para una separación.

El proceso es dramático y doloroso, pero es la única manera de sentir conscientemente el amor; es como curar una herida. Para que pueda sanar es necesario primero limpiarla hasta el fondo y esto es lo que más duele. No es posible sentir el amor plenamente si antes no se ha expresado toda la rabia y el dolor existentes en la relación.

Al final, el niño y la madre se abrazan y besan profunda e intensamente, como probablemente nunca antes en su vida lo habían hecho. En ocasiones platican de su amor y la madre llora de felicidad al recuperar a ese hijo que sentía ya tan lejos y al que probablemente no conocía. En esta última fase, acuesto al niño arriba de la madre y le pido a ella que le cuente lo lindo que era cuando lo estaba esperando y lo tenía en su vientre. Los niños escuchan con un

profundo interés esa parte de su historia, hacen preguntas y se ríen cuando la madre les cuenta cuando "sacaban" el codo, y a ella se le hacía un pico en la panza, o cuando, más grandecitos, se batían las espaldas en la cara.

En este contacto estrecho de cuerpos relajados, tanto madre como hijo tienen la oportunidad de sanar su vinculación lastimada, instalados ambos en una regresión mutua que recuerda el momento feliz del niño recién nacido, acostado sobre el vientre de la madre. La felicidad que sienten es infinita porque en ese momento todo es amor entre los dos. Los conflictos, el dolor, la rabia se vuelven parte del pasado, están libres de ellos.

Uno de los aspectos básicos de esta terapia es el manejo de la ley de la polaridad, en la que se basan todos los fenómenos de nuestra vida; por ejemplo:

día – noche

luz – oscuridad

hombre – mujer

muerte – vida

salud – enfermedad

Todo lo que está en polaridad está sujeto a un ritmo, un cambio continuo entre los dos polos.

Este ritmo es vida. Son dos aspectos de una misma realidad; construyen una unidad existencial, donde un polo vive y depende del otro.

El aspecto que aquí se trabaja es la polaridad y el manejo de dos sentimientos básicos: el coraje y el amor. En el abrazo de contención, hijo y padre o madre atraviesan el polo rojo del coraje para llegar juntos al verde del amor; al triunfar sobre el coraje llegan al amor, lo sienten y disfrutan plenamente.

Hay un adagio que dice: Dios te lleva de un sentimiento a otro y te enseña por medio de los opuestos; así te da dos alas para volar y no sólo una.

El sentido de la terapia de contención es el acceso a la confrontación emocional entre dos seres que se quieren, cuya relación se encuentra tan lastimada que ningún otro tipo de confrontación podría ayudarlos. Se realiza mediante un estrecho abrazo en el que ambos expresan su dolor cuerpo a cuerpo, corazón a corazón y cara a cara, hasta que se han sentido uno al otro y su amor puede fluir libremente.

En la terapia de contención se trabaja el instinto de huida cuando se siente rabia hacia otro ser, cuando la ambivalencia

afectiva invade la relación y los sentimientos de aversión son más fuertes que el amor. Jirina Prekop dice que esta tendencia es generada por el instinto natural de huir que tenemos en común con todos los mamíferos, peces, pájaros e insectos.

El ser humano debe, sin embargo, superar dicho instinto y trabajar para la reconciliación, ya que tiene conciencia y es responsable de las relaciones familiares. Esto lo diferencia del resto de los mamíferos.

El hombre es el ser más evolucionado en la escala de los seres de la creación y sólo puede volverse más humano si convierte el amor en su principal mandato, si lo cultiva y lo salva del peligro, si está dispuesto a convertir el odio en amor y trata de renovarlo cuando es necesario.

La terapia de contención es recomendable en los siguientes casos:

- Trastornos de la vinculación madre-hijo (en casos de cesá-

rea o en recién nacidos con hospitalización, y otro tipo de períodos de separación de la madre).

- Autismo.
- Depresiones, miedos de todo tipo, sobre todo al contacto físico y al abandono.
- Inseguridad, dificultades para relacionarse.
- Niños tiranos.
- Trastornos psicósomáticos (por ejemplo, neurodermatitis, asma, frecuentes cuadros infecciosos).
- Trastornos del sueño o la alimentación.
- Trastornos de conducta, celos entre hermanos, niños con demandas excesivas, hiperactividad, berrinches.
- Enuresis, encopresis (falta de control de pipí y popó).
- Todas las relaciones donde padres e hijos sienten que el amor no fluye libremente en su relación (conflictos profundos de ambivalencia, franco rechazo y fuerte aislamiento).

Entrevistando a Laura Rincón Gallardo

1.- Explica brevemente la propuesta terapéutica que impartes. La Terapia de Contención es eficaz para casos en los que hay una crisis en la relación de dos personas que se aman, esta crisis es tan intensa que es prácticamente imposible solucionarla con palabras, además los aleja y no les permite sentir el amor.

Se lleva a cabo por medio de una confrontación en un abrazo, para permitir la expresión de los sentimientos dolorosos con el objeto de sentir y expresar finalmente el amor.

La sesión se realiza bajo la dirección de un terapeuta experimentado, que favorece la independencia de éste y les enseña a convertir el abrazo de contención en una forma de vida.

2.- ¿De qué manera lo aplicas a tu vida?

Cada vez que tengo la oportunidad, abrazo a los seres humanos con intensidad y hago todo

lo posible para que fluya el amor en las relaciones con las personas que amo.

3.- ¿Qué te mantiene actualizada? Los congresos, talleres y simposiums con Jirina Prekop en Alemania.

4.- De no haber sido lo que eres ¿qué te hubiera gustado ser? Arquitecta.

5.- ¿Qué trabajo o profesión sería el peor para ti? Vendedora y política.

6.- Dinos tus tres mas grandes cualidades y tus tres mas grandes defectos.

Perseverante, trabajadora y disciplinada. Defectos: critica, corajuda y en ocasiones tengo mal modo al hablar.

7.- ¿Cuál ha sido tu más grande logro profesional?

Está sucediendo actualmente, la rápida expansión de la Terapia de Contención con la ayuda de mi equipo de terapeutas y Ceci, mi hermana.

8.- ¿Quién es para ti un buen terapeuta?

Aquél que a pesar del sufrimiento, hace reír a su paciente.

9.- ¿Cuál ha sido tu mayor dolor como profesional?

Los malos intentos de algunas terapeutas, de enseñar la Terapia de Contención, fuera del ámbito y los lineamientos del Instituto Prekop.

10.- ¿Cuál es tu hobby favorito?

La lectura y el ejercicio físico.

11.- ¿Cuándo conociste el amor?

Cuando conocí a mi esposo.

12.- ¿Qué opinas de la vida en pareja?

Aunque a veces es difícil, es una gran oportunidad de conocerse a sí mismo y crecer emocionalmente.

13.- Menciona cinco personajes que admiras.

Hernán Cortés, Juan Pablo II, Miguel Angel Buonarrotti, Jirina Prekop, mi abuela materna.

14.- Si un genio te concediera tres deseos ¿cuáles serían?

Que los habitantes de este mundo pudiéramos respetar y conservar nuestro planeta.

Que los mexicanos pudiéramos adquirir más conciencia, que cambiaran los principios de enseñanza de la Secretaría de Educación Pública, que nuestros

políticos fueran eficaces y honestos y me voy a permitir expresar otro, tener salud y capacidad para poder seguir trabajando muchos años más.

15.- ¿Existe la felicidad para ti, si es sí cómo sería?

Sí existe, ya la tengo, es la felicidad de levantarme cada día a hacer lo que mas me gusta.

Esta sensación se ha intensificado desde que practico la meditación.

16.- ¿A quiénes les darías el premio Nobel en tu profesión?

A Jirina Prekop y Bert Hellinger.

17.- ¿Cómo fue para ti formarte con Jirina Prekop?

Una experiencia muy enriquecedora, profunda y divertida.

18.- ¿Cuál es el mejor recuerdo que guardas de tu estancia en Alemania?

El haber tenido tiempo para disfrutar a mis hijos en sus años de infancia, el resolver la vida cotidiana en bicicleta, el haber podido estudiar lo que estudié.

19.- Si pudieras hacer un comercial del Instituto Prekop, ¿qué dirías?

Ayudamos a las familias a sentir plenamente el amor.

20.- ¿Qué anhelas?

El poder vivir rodeada de naturaleza.

24.- ¿Qué cambiarías en tu vida?

Me iría a vivir a otra ciudad más chica que México DF.

21.- ¿Cuál ha sido el libro que más has disfrutado?

Corazón de Piedra Verde

22.- ¿Qué momento ha sido para ti un parteaguas en tu vida?

Cuando llegué de Alemania a vivir a México después de 10

años.

23.- Si crees en un ser superior ¿cómo es para tí?

Por supuesto que creo, es maravilloso porque me acompaña siempre y me señala el camino a seguir.

Gracias Laura por permitirnos entrar a ti y compartirte con tanta apertura.



Jirina Prekop y Laura Rincón

La Terapia de Contención en Latinoamérica

Dra. Jirina Prekop

Cuando trato de explicar en los países altamente desarrollados el sentido de la contención, la mayoría de las veces hago referencia a la sabiduría de los indígenas y también a los españoles de la Edad Media. La razón es porque estos pueblos, así como todos aquellos en este planeta que aún no han tenido contacto con los inventos técnicos, se rigen aún por las leyes naturales. Inmediatamente después de su nacimiento, el bebé se coloca sobre el corazón de la madre y se carga durante 2 a 3 años por sus familiares cercanos. Es parte del plan de la creación que el ser humano de niño forme su corazón, que será el fundamento de su humanidad, de esta manera: de corazón a corazón. Con este lazo, el niño goza el diálogo continuo, y no me refiero solamente al diálogo lingüístico, sino también (y sobre todo) al diálogo corporal trans-

mitido. No solamente se apaciguan las necesidades de nutrición, sino principalmente las de amor y protección. Aún si la madre debe dejar que su hijo tenga hambre, el amor no se pierde. El bebé se sigue arriando cariñosamente a la madre. Y aún cuando el bebé se rebela agresivamente contra ella, no se le castiga a través de golpes o retirándole el amor. Espontáneamente surge una confrontación en la cual ambos desarrollan una empatía, se sienten comprendidos y se saben completamente protegidos; porque el amor se vive en todas las circunstancias: en forma desinteresada, incondicional y sin reserva. Esta educación emocional e intuitiva corresponde a las necesidades instintivas del ser humano que, como recién nacido y con base a su condición biológica de "nidófilo que se carga", necesita la continua

contención "in útero" y en el nido (hogar). Sólo cuando el niño tiene la seguridad del lazo y el fundamento de su identidad, puede satisfacer las necesidades de desapego y de ser cada vez más libre. Se sabe que, cuando el ser humano se encuentra en una profunda crisis emocional de relación, hace uso toda su vida de la contención acuñada o, por lo menos ansiada, en su temprana niñez. Las imágenes de las víctimas del Tsunami o de los ataques terroristas, que necesitan de un abrazo para poder sacar su miedo y desesperación, aún están frescas en nuestra memoria.

Es parte del destino del ser humano que —después de haber arrancado del árbol prohibido el fruto del conocimiento—, el conocimiento cerebral pasó a ser de mayor relevancia. En especial en Estados Unidos y en Europa, la ciencia se atrevió a afirmar que el niño no necesita la cercanía física de la madre, sino la soledad en una cuna estéril. Se debe empezar con esto inmediatamente después de su nacimiento, sin consolarlo. Así que se debe dejar llorar al niño sin procurararlo para que sus cuerdas vocales y sus pulmones se entrenen. De esta mane-

ra, paso a paso, desde hace algunas generaciones se pierde la fuerza del instinto y así, la formación intuitiva del corazón. Conocemos las consecuencias patológicas. Existen muchos psicoterapeutas que se ocupan de ello. El ser humano trata de apaciguar y sustituir hasta la adicción esta carencia, por ejemplo, a través de la comida y la bebida, del rendimiento y el éxito, a través de la posesión material, con drogas y similares. Y si no es suficiente, entonces cae en la oscuridad de la depresión. El estado original instintivo de la contención y del ser contenido le parece al ser humano, que ha perdido su instinto, como un comportamiento raro, suprimido e incluso un suplicio. ¡Cuánta confusión!

Al aumentar los casos de autismo como el trastorno más grande de lazo, Martha Welch (EEUU) descubrió la contención como método terapéutico, llamándolo "holding". Niko Tinbergen, famoso por sus investigaciones en el campo de los instintos, por las que obtuvo un premio Nobel, reconoció y fundamentó la contención como la terapia más instintiva para lazos alterados. De ambos tomé la contención y la seguí desarro-

liando. Se trata sobretodo de la transformación en amor de conflictos que no pueden expresarse verbalmente, sino que instintivamente en forma neurofisiológica nos inducen a atacar y a huir. Esto es válido para todos los lazos dentro de la familia: la pareja, el lazo madre-hijo, así como el de padre-hijo. Y como el ser humano en esta sociedad dirigida con la cabeza tiene cada vez menos comprensión por la totalidad holística, por lo que sucede en la corporalidad ("el verbo se hizo carne") y no se atreve a la contención como forma de vida, la terapia de contención es la solución.

Latinoamérica durante mucho tiempo le fue fiel a los instintos. Y no solamente en los Andes, ya que la mayoría de las mujeres en la ciudad de México cuidan a su hijo, cargándolo en el rebozo. Sin

embargo, la seducción de lo factible tecnológicamente es muy poderosa. En los agigantados pasos de la globalización, el mundo conectado a la naturaleza se ve amenazado. En México nacen cada vez más niños por cesárea. Los rebozos se cambian por carriolas. Los indígenas aún son fieles a la forma antigua del cuidado de niños, pero son considerados retrógradas, El alma mexicana sin embargo, siente la deficiencia en las entrañas y sufre más que una persona de Nueva York o de Berlín. Así, la indicación del principio de vida de la contención regresa, desviándose a través de la sociedad cerebral, a Latinoamérica. Le estoy agradecida a Laura Rincón Gallardo de Beck por haber tomado esta misiva. Tiene todas mis bendiciones para proseguir con esta labor.

Para la Terapeuta de Contención

Laura Rincón Gallardo

Con frecuencia me pregunto ¿cómo te va en tu vida profesional desde que practicas la Terapia de Contención? ¿Te has puesto a pensar la diferencia entre el antes y el después de que la aprendiste y de que pasó a formar parte de tu práctica como terapeuta?

Con motivo de la primera edición de esta revista —gracias a los esfuerzos de Elvira Halabe—, quiero dirigirme a ti para recordarte algunos principios que considero deberás tener siempre presentes.

Antes de llevar a cabo una sesión de Terapia de Contención te sugiero que recuerdes lo siguiente: Me refiero sobre todo a las sesiones con niños, pues considero que son las más difíciles, por lo imprevisibles y lo diferentes que resultan entre ellas. El trabajo deberá partir de un equilibrio entre tu cabeza y tu corazón, y recuerda que con

la conjunción de ambos: Observas, disciernes, intuyes, sientes y decides.

Tu labor de acompañamiento es absolutamente necesaria, pero recuerda que tú no eres la persona más importante, que necesitas humildad para no hacerte indispensable, para no decidirlo todo y para no ser la persona central.

¿Por qué esto? Porque tu labor es permitir que la madre aprenda desde los primeros minutos de qué se trata la sesión; esto le dará seguridad y fuerza frente a su hijo y la ayudará a mostrarse capaz y decidida frente a éste. Es como si le fueras soltando poco a poco todo lo que sabes para dárselo a ella, sin que nadie se dé cuenta. Es como si te fueras borrando poco a poco de la escena y desapareciendo al final, cuando ya nadie te necesita.

Recuerda que se trata de prove-

er a la madre de todo lo necesario para que ella lleve a cabo las sesiones en su casa. Tú eres su maestra y le das la seguridad de que puede confiar en sí misma, en su instinto materno, en su fuerza y en su papel de madre.

En la medida que intervienes menos, le permites a ella intervenir más e ir ganando poco a poco el terreno que es de ella y de su hijo. Tú eres sólo una acompañante en el camino de ambos, devolviendo una brújula perdida, o que nunca se ha tenido, y que se tendrá por vez primera.

Lograr esto no es fácil, sobre todo si te gusta dirigir, controlar y hablar, en el caso de que esto te dé seguridad. En la terapia de contención los silencios son muy importantes, porque es precisamente en ellos que madre e hijo toman conciencia de todo lo que guardan en su corazón, lo sienten en toda su intensidad, y pueden expresarlo mutuamente.

La terapeuta les dice desde fuera de la órbita en la que están metidos madre e hijo el nombre de ese sentimiento y les afirma que está muy bien que lo vivan profundamente, animando a la madre, por ejemplo, a que le enseñe a su hijo las

lágrimas por la tristeza que le produjo la separación vivida cuando él estuvo durante días en la incubadora.

La nueva modalidad de Terapia de Contención sin Lucha es maravillosa, ya que nos permite observar el desarrollo del proceso interno de ambos, y nos da claridad de "dónde están", a través de las palabras con las que expresa su sentimiento con claridad.

Si el hijo es muy pequeño, o no puede o quiere hablar, la madre actúa el reflejo de lo que éste siente. Para los niños es como una lección intensa de manejo de sentimientos y de su ubicación en el cuerpo; de esta forma se trabaja en conjunto no sólo el corazón del niño sino también la cabeza, pues al final de la sesión, muchos elementos de su propia vida y de sus relaciones cercanas le quedarán claros. Para cada sesión que lleves a cabo como terapeuta de contención, te escribo a manera de resumen lo que considero que está en juego: El reto de que realices una sesión excelente. La oportunidad de que pongas en práctica tus conocimientos, experiencia y empatía. La obligación de que lleves a tus pacientes al puerto seguro del

amor renovado. La aventura de adentrarte, sin expectativa alguna, a la relación en crisis de dos seres que se aman y no pueden demostrárselo.

Como terapeuta debes tener la convicción plena de que estás manejando una terapia profunda e intensa, que al mismo tiempo es rápida y eficaz, por lo que exige de tu parte una entrega total.

Al final de la sesión sentirás la felicidad del haber compartido con tus pacientes las dificultades que implica atravesar por la polaridad del coraje, para llegar a la polaridad del amor. Experimentarás la convicción de que no estás sola, ya que trabajas en el nombre del amor y, por lo tanto, cuentas con la presencia de Dios que está dispuesto a ayudarte en todo momento, y estarás orgullosa de haber sido capaz de trabajar con lo más maravilloso de los seres humanos: los sentimientos.

Como en todas las profesiones serias, la actualización del terapeuta de contención es muy importante. Tenemos la fortuna de que la creadora de dicha terapia, Jirina Prekop, vive todavía y, por lo tanto, las innovaciones suceden continuamente.

El Instituto Prekop, visitado

cada año por Jirina, es el único centro autorizado para formar terapeutas en América Latina y España, y permanece por siempre y desde siempre como "tu casa", particularmente ahora que estamos en una etapa de expansión, y que estamos formando un equipo de maestras para expandir la Terapia de Contención en México y en el extranjero.

Si eres terapeuta de contención eres muy importante para nosotros, pues eres una rama del árbol que crece cada vez más. Necesitamos de tu cercanía y presencia, ya que solo unidos podemos ser fuertes. Si tienes interés en trabajar con nosotras en la expansión de la terapia, avísanos por favor, o si quieres formar parte del equipo de maestras que trabajan en la expansión, háznoslo saber.

Confío en que tú también ya te diste cuenta de que con la Terapia de Contención estamos aportando nuestra semillita para hacer un mundo mejor. Sigamos adelante haciendo esta labor que tanto nos hace felices.

Laura Rincón Gallardo.
Fundadora y Directora del
Instituto Prekop

¡El amor no puede ser demasiado profundo!

Dra. Jirina Prekop

Los niños necesitan calidez y protección, orientación, límites y sobre todo amor. La psicóloga Dra. Jirina Prekop, cofundadora de la terapia de contención que, desde hace décadas se dedica a las cuestiones básicas de educación y de relación, platica con Michaela Neuhauser-Pfaffenwimmer acerca de este tema.

Mundo de la mujer: «Educar a un niño significa ante todo aceptarlo y amarlo incondicionalmente en su peculiaridad como niño. Educar es una labor del corazón y de la paciencia». Una frase suya que -como un hilo dorado- vemos a lo largo de su trabajo. ¿Son estos los principios fundamentales del educador?

Dra. Jirina Prekop: Sin amor no se puede educar. Si un niño es educado sólo con reglas y límites, obedece, pero no le gusta. Lo mejor es que un ser humano

haga algo porque quiere al otro. Entonces también se puede perdonar. Es mucho más fácil tenerle consideración a alguien que no es nuestro enemigo ni nos es indiferente. El amor tiene un efecto también en la cotidianidad, ahí donde no somos tan conscientes del afecto. Cuando un niño ama a su madre y se siente amado por ella, entonces también le tiene consideración. Se frena si quiere hacer algo malo. Controlado por el amor.

Los niños aman en forma incondicional. ¿Pueden los adultos amar todavía de esta manera?

Amar incondicionalmente es para todos nosotros el gran reto humano. Eso es muy difícil cuando ya no soportamos al marido porque simplemente no quiere cambiar, cuando no cierra la pasta de dientes o cuando se entretiene más en el Internet que con la esposa. Cuando ella

siempre quiere tener la última palabra o desprecia a su marido. Entonces es muy difícil experimentar el amor.

Veo en muchos adultos las consecuencias del amor condicionado. Cuando un ser humano de bebé o de niño no se sintió incondicionalmente amado, tendrá que sustituir esa sensación posteriormente. Cuando sabe que sólo lo aman si tiene sus cosas ordenadas, si recoge su cuarto, si es obediente, se convierte en una persona que dice sí a todo. Primero es bonito tener un hijo así, ya que está subordinado y obedece. Pero posteriormente será una persona que no puede conseguir lo que quiere ni en la familia ni en la escuela ni después en su vida de adulto. Ser amado sólo de manera condicionada, enferma. En los neuróticos adultos, en las diferentes neurosis, se puede reconocer cómo tenían que comportarse en su juventud para sentirse aceptados. Hablo aquí de la identidad dividida. Las satisfacciones sustitutas pueden ser, por ejemplo, una manía por limpiar –todo tiene que estar siempre limpio y ordenado– o una obligación por lavar. Existen niños que sólo se sienten amados si han ayudado

en algo. Estas personas ayudan y ayudan toda su vida, y sólo viven para los demás y nunca para ellos. Estas personas algún día se "queman y apagan".

¿Es cierta la idea de que muchos padres se sienten inseguros en cuestiones educativas?

Refuerzo esta pregunta: nunca ha habido tantos padres inseguros como hoy en día. Una causa es que muchos provienen de familias con un sólo hijo y sus padres no supieron cómo tratarlo. Por rebelión no querían ser tan anticuados, conservativos y autoritarios como sus propios padres. Entonces aflojaron los límites, de tal manera que su hijo ya no sabe si sí o si no, qué es bueno y qué es malo. Muchos padres hoy en día confían en diferentes libros.

Frecuentemente escucho: «Ya lo hemos intentado como dice en el libro...» Si el niño percibe que los padres se sienten inseguros, entonces se enoja con ellos. Un niño no quiere unos padres débiles, sino claridad y límites con amor.

Distraer, consolar con dulces o con un juguete significa una educación a corto plazo.

¿Qué tan importante es que el ser humano se reconcilie con su propio pasado?

No en vano se dice: respetarás a tus padres. Los niños deben ver que los padres alimentan el amor o, por lo menos, el respeto hacia los abuelos. Si una madre dice: «Ahí viene tu abuela otra vez», no está pensando en el ejemplo que está dando. Tampoco los abuelos deberían llamar la atención a su hija ni tratar de educarla en presencia del nieto. Esto hace disminuir el respeto.

Si los adultos enseñan a sus hijos cómo, a pesar de todos los errores, aceptan y respetan a los viejos, los cuidan y están agradecidos por la fuerza vital, entonces ellos también pueden cometer errores, sin que por ello los hijos los desdeñen. Si se puede amar a los padres pese a todas las injusticias y los errores, entonces se puede uno amar a sí mismo.

¿Qué tan importante es el ejemplo para los niños?

El ejemplo es importante. Los niños aprenden de sus personas de referencia. Es por ello que los padres tienen que ser maduros, dar orientación y transmitir valores claros. Pegar es malo, si lo utilizo como agresividad corporal contra el ser humano o contra los animales. Pegar es bueno, si debo defenderme. O

cuando debo pegarle a la pelota en un juego de tenis. O cuando le pego al gordo en la lotería. Los niños deben aprender a diferenciar cuándo puede ser bueno pegar y cuándo no. Eso se le debe explicar.

A muchos padres, cuando educan, les cuesta trabajo decir un "no" claro. ¿Por qué?

Opino que los padres hoy en día no piensan en el futuro. Solamente quieren que el instante sea agradable o cómodo. Cuando el niño constantemente lloriquea y la madre quiere que esté en paz, retira el no y deja que vea la televisión. Para que tenga una hora libre y no tenga que confrontarlo. El distraer o consolar con un dulce o un juguete significa una educación a corto plazo, sin pensar en la perspectiva de que este niño será adulto y deberá manejar su vida.

Se debe aprender a soportar un no, permitir una situación desagradable o aprender a sobreponerse uno mismo. Con gusto quisiera ofrecer cursos de preparación para el matrimonio a futuros padres, en los cuales aprendieran a confrontar y a manejar conflictos. No se debe ignorar un pleito, se debe procesar, si no, no existe una recon-

ciliación. Los niños reciben de su hogar el equipamiento básico para su carácter. Cuando los padres son conscientes de eso, no necesitan de un libro de educación, sino que la educación correcta es el resultado de la lógica de la vida.

¿Cree Usted que los padres deberían confiar en su intuición en cuestiones de educación?

La intuición en la educación es una cuestión difícil. Los impulsos viscerales frecuentemente son necesidades que no se satisficieron durante la niñez. Si tuve una madre poco condescendiente que siempre prefirió a mi hermano, entonces quiero ser una madre mejor y cedo en todo, simplemente le doy a mi hijo todo lo que quiere y lo prefiero incluso a mi marido, pensando que eso es intuición, cuando realmente se trata de una necesidad de recuperar lo que yo no tuve.

«En épocas de paz, los padres deberían proponer la contención para conflictos difíciles y así poder expresar el conflicto».

¿No es entonces el comportamiento intuitivo un valor en la educación de un niño?

La intuición es la suma de muchas capacidades. Debo poseer la sensibilidad de saber escu-

char las necesidades de mi hijo, no sólo ahora, sino también en el futuro. Debo tener la empatía para saber cómo actuar. Esto debe ser fluido. Leo en sus ojos, en su mímica y sé lo que necesito de él, lo que le exijo y entonces actúo. En la relación padres-hijos debe estar comprendida la responsabilidad del futuro. Es decir, intuición con conciencia del futuro es una educación completamente diferente que la educación del instante.

Sé que eres feliz si te compro esto o lo otro. Pero, ¿qué sucede si cada vez quieres más y más? Entonces me abandona la intuición y tu estás acostumbrado a que te cumpla tus deseos. ¿Cómo se desarrolla entonces mi amor por ti, si te conviertes en un pequeño tirano?

Señora Prekop, toca aquí el tema de los límites, ¿cuántos límites necesitan los niños?

Cuando nuestro creador se propuso crear al ser humano a su imagen y semejanza, empezó a poner límites. Los límites surgieron de la división en opuestos, como claro-oscuro, día-noche, bueno-malo, hambre-satisfacción, miedo-valentía, odio: amor, hombre-mujer. Los límites se encuentran en esta dualidad y el ser humano se encuentra

bien si cumple con esta «dualidad» y si mantiene el ritmo. Si no duerme de noche, al día siguiente se sentirá en un estado de aletargamiento. Los niños deben tener hambre para que les dé gusto comer. Se aprende a apreciar el amor cuando pasamos temporadas en las que recibimos menos.

A muchas personas les falta hoy en día la experiencia con lo negativo. Vivimos en una sociedad hedonista en la que todo debe ser bonito, calmo y consumista y que no desea tener interferencias. Existen muchas posibilidades de distracción, de apaciguamiento y de atolondramiento. Existen medicamentos para todo. No necesitamos soportar unos senos deformes, existen las cirugías estéticas. Existen asesorías, seguros y servicios al cliente para todo.

¿Cómo puede enseñárseles a los niños la compasión, humanidad, sencillez o creatividad en todo este exceso material?

¿Por qué debería un niño aprender a prescindir de cosas si todo es tan barato de obtener?, escucho una y otra vez. La sociedad es cada vez más dura, así también las exigencias al mundo adulto. Los seres humanos deberían ser conscientes y refle-

xionar acerca del estilo de vida actual. En lugar de acostumbrar a los niños a recibir siempre regalos, deberíamos estar para ellos, cantar con ellos, tocar el piano, aprender poemas, hacer obras de teatro o platicarles cuentos para que ellos y nosotros los padres estemos bien!.

El objetivo de la terapia de contención desarrollada por la Dra. Prekop consiste en darle la oportunidad a dos seres humanos a tener una confrontación emocional, la cual se lleva a cabo en un abrazo. La sicóloga propaga la contención también como una forma de vida, como una renovación del saber de que los seres humanos necesitan mucho más contacto físico y contención física segura.

Sra Prekop, su nombre está íntimamente relacionado con la terapia de contención. ¿Cuáles son los fundamentos de esta terapia?

Cuando dos personas no pueden solucionar un problema hablando, pueden expresarlo y ajustar cuentas en un abrazo largo hasta que el amor se renueve. De corazón a corazón. De entraña a entraña. De ojo a ojo. En un conflicto, el amor sufre un gran golpe. Entre más grande la crisis, más fuerte debe

ser el abrazo. Recordemos las imágenes después del terrible Tsunami. Vimos a gente extraña en estado de shock que, en su desesperación, se abrazaba y contenía para poder sacar a gritos el miedo y poder llorar.

¿Puede una madre o un padre, en la vida cotidiana, lograr algo conteniendo a su hijo?

Yo estoy a favor de la contención como forma de vida. La terapia es, en realidad, una salida de emergencia cuando los seres humanos no se atreven, cuando tienen miedo de la contención. Existen muchas personas que experimentaron en su vida la contención solamente al ser golpeados. La generación joven actual ha aprendido a expresar libremente sus sentimientos. Vemos, por ejemplo, discutir a una madre con su hijo de que éste no debe encender el televisor fuera del horario acordado. El niño está furioso. La madre es firme en lo que se estableció, el niño, sin embargo, puede expresar su furia en los brazos de la madre. No debe tragarse su enojo, sin embargo deberá mostrarlo de un modo cultivado. No deberá gritar desde la distancia y separarse de la madre gritando: «Mamá, ¡eres una tonta!», sino que

deberá aprender a hablar en primera persona: «Estoy enojado, estoy triste...». Entonces la otra persona se sensibiliza. Solamente cuando están reconciliados, el amor puede volver a fluir, y hasta entonces deberán separarse. Normalmente dos personas –hombre y mujer, hijo y padres–, que están unidos por un lazo familiar deben estar dispuestos a abrazarse. Si se puede discutir un conflicto hasta el final, entonces no es necesaria la contención. Ahí el efecto sería de apaciguamiento.

Si un hijo se siente seguro, contenido y en casa, puede decir todo libremente y no esconderá nada. Un joven de dieciocho años permitió que su padre lo abrazara, porque le quería decir que su novia podría estar embarazada.

Mi esposo también me ha dado abrazos de contención. Una vez cuando estuve muy enojada con él, le grité: «¡Déjame en paz, carajo!». Mi esposo, un antiguo soldado de la resistencia, no se dejó intimidar, sino que me abrazó en la cocina, de pie. «Suéltame, ¡no quiero que me abracés!». Sin embargo, me dijo: «Te voy a soltar cuando estés bien y cuando yo esté bien contigo». Actualmente existen muchos

escépticos y críticos de su forma de la terapia de contención...

...Eso está bien así. Por supuesto que me duele cada crítica que leo. Nunca pretendí quebrantar la voluntad de niños y adultos ni mi objetivo fue la fuerza del fuerte contra el débil. Más bien la madre fuerte y responsable debe proteger al niño débil, así como cuando le ayuda a atravesar la calle. Debe darle la mano. Una mujer esquimal tampoco arriesga a su hijo en un glaciar si da lata cuando lo carga en el rebozo. Más bien, la madre fuerte sostiene al hijo y le da calidez y protección, orientación, límites y sobre todo mucho amor.

La filosofía de vida de la Dra. Jirina Prekop es: «En toda crisis hay una oportunidad», la cual también en tiempos difíciles le fue de ayuda. Esta mujer de 76 años sigue viajando continuamente a dar conferencias y seminarios. Es muy raro encontrarla en su casa en Lindau am Bodensee.

Junto con su esposo Valentín, Jirina Prekop huyó de la entonces Checoslavaquia después de la Primavera de Praga. Muchos años trabajó como sicóloga en una clínica pediátrica en Stuttgart. En búsqueda de una forma de terapia adecuada que pudiera ayudar a encarrilar el amor en las familias, descubrió en 1981 la terapia de contención de la siquiatria para niños estadounidense Martha Welch. Jirina Prekop continuó desarrollando este método. Existen «Institutos Jirina Prekop» donde se ofrecen las terapias de contención y se forman terapeutas en Viena, la República Checa y México. Además existen ofertas para fundaciones del instituto en Brasil, Sudáfrica y Suecia. Hasta el día de hoy, su energía y constancia en el trabajo terapéutico es inquebrantable. ¿De dónde obtiene la fuerza esta autora de exitosos libros? Jirina Prekop: «Del amor que se renueva una y otra vez».

Dra. Jirina Prekop

El vínculo afectivo Madre-Hijo

Psic. Martha Ortiz

Después del nacimiento, la madre y el niño son todavía una unidad psicológica, y la estrecha relación entre ellos es tan importante para el desarrollo como lo fue la más primitiva conexión con el feto.

Pero nuestra cultura ha perjudicado la naturaleza instintiva de la mujer y la ha cegado frente a uno de los derechos más naturales: el de enseñar a amar a su bebé, amándolo a su vez, durante el período más desvalido de su infancia. La madre debe tener la certeza de que su cariño es biológicamente necesario para el desarrollo del bebé.

Margaret Ribble Klaus y Kennel explican cómo se da el vínculo afectivo o apego materno-infantil:

- **Antes del embarazo:**
Modelo materno por imitación.
- **Durante el embarazo:**
Confirmación del embarazo.

Aceptación del embarazo.

Movimientos fetales.

Aceptación del feto como individuo separado de ella.

• **Después del nacimiento:**

Experiencia del parto.

Ver y tocar al bebé.

Cuidar de él.

El embarazo, parto y post-parto conllevan para ambos miembros de la pareja, cambios emocionales importantes. Esto se aplica tanto en lo personal como en la dinámica de pareja. Es sabido que la futura mamá sufre una regresión importante en estas etapas, es decir, aún sin ser consciente de ello, anhela la protección de su propia madre. Ella necesita una persona en quien apoyarse no solo físicamente sino también afectivamente. Sin embargo en ocasiones no sabe dónde colocarse pues desconoce las necesidades emocionales de su mujer. Es posible que él mismo o su pare-

ja lo coloque como proveedor obstaculizándole su inclusión en los cuidados del recién nacido.

La mujer encinta y durante el trabajo de parto, tiene la necesidad de ser acompañada por una mujer que haya vivido la experiencia de ser madre y tenga la fortaleza interior para contenerla emocionalmente todo el camino.

Los juegos infantiles (la casita, la comidita, etc.) son ya los primeros ensayos con el rol femenino que la niña va a desempeñar. La identificación con la madre desde la infancia juega asimismo un importante papel en la preparación hacia una futura maternidad.

Confirmado el embarazo, las fantasías sobre el futuro bebé se disparan, la madre imagina a su hijo mucho antes de conocerlo. Asimismo es sabido que la vida onírica de la mujer embarazada cambia. Consciente o no de ello, la futura madre revisa una y otra vez la relación anterior con su propia madre. Y así inician los pensamientos acerca de cómo comportarse en el rol de mamá, si seguir la misma línea de crianza o elegir caminos diferentes.

Durante la gestación, el mundo "mágicamente" se llena de muje-

res embarazadas, ropa y muebles infantiles, juguetes y novedades alrededor del mismo tema.

La preparación de la llegada del bebé, su ajuar y su recámara, entre otros, ocupan la energía emocional de la madre y la angustia generada por el embarazo es ahí depositada.

Dichas experiencias pueden o no ser compartidas por la pareja, él le da un lugar diferente al embarazo, no lo vive de la misma manera que la mujer. Incluso el embarazo para él puede no ser real hasta ver la imagen del feto en el ultrasonido y escuchar el sonido del corazón del bebé a través del ecosonograma.

Mientras que la mujer se sabe embarazada desde antes, algo ocurre en su cuerpo y en su mente, es ella quien lleva físicamente una vida dentro. El examen positivo de la prueba de embarazo, los cambios físicos y emocionales provocados por las hormonas y los primeros movimientos del bebé, se lo confirman.

Para un hijo la mamá es esencia mientras que el papá es presencia. De cualquier manera, en ambos el embarazo opera una serie de cambios y los obliga a moverse de su rol de pareja a un nuevo rol de padres.

En este sentido las preocupaciones pueden ser muchas: si la gestación cursa con buena salud, si el bebé viene bien, si la madre conservará su trabajo, si el dinero va a alcanzar, si se contrata un nuevo seguro, si hay suficiente espacio en casa e incluso si el hijo o hija irá a la Universidad.

Las redes de apoyo alrededor de la mujer encinta son básicas, sobretodo la presencia física y emocional de la próxima abuela. La futura madre sufre una regresión importante, es decir, desea ser protegida y acunada por su propia mamá. Es esta figura la que brinda la contención necesaria para que la futura madre pueda ejercer su rol. De ahí que aún muchas etnias apegadas a antiguas tradiciones, respetan y fomentan la presencia de varias generaciones femeninas (abuela, bisabuela, tatarabuela y chosna, si la hubiera) cerca de la madre que va a dar a luz.

Actualmente la sustituta de ellas en caso de ausencia, es la "doula", la mujer que acompaña a la mujer a parir.

¿COMO ESTIMULAR AL BEBE IN ÚTERO?.

ACTIVIDAD DE LA MAMA: EFECTO SOBRE EL BEBE:

- Movimientos como; danza, yoga, caminar, natación estimulación del tacto, percepción descanso, masaje, asolearse y bañarse y balance
- Voz y canto, especialmente el de la madre estimulación del oído.

Música o sonidos rítmicos:

- Exponer el abdomen de la madre a la luz y especial-estimulación visual perceptualmente a la luz solar.
- Relajación consciente, meditación, respiración profunda como ejercicios. Estimulación para todo el cuerpo.

Experiencias estimulantes para la madre, balance y armonía en la vida diaria de la madre.

ESTILOS DE INVOLUCRAMIENTO DEL ACOMPAÑANTE AL PARTO:

El rol de aquél que acompaña a la madre al parto es generalmente desempeñado por el futuro padre. En la medida en que él se involucre, tomará un papel más activo en el proceso de nacimiento.

Las necesidades de la mujer en trabajo de parto varían, pero la constante es su demanda de apoyo incondicional por parte de su compañero. El es una influencia estabilizadora, su vínculo con la realidad.

Se ha confirmado que a una activa participación del futuro padre durante el trabajo de parto y nacimiento, sigue una presencia más cercana del mismo durante la crianza en las primeras etapas de desarrollo del hijo. Ambos miembros de la pareja desean que el nacimiento de su bebé sea una experiencia emocional compartida.

Los factores como nivel socio-económico y una historia obstétrica favorable pueden influir en el tipo y la cantidad de involucramiento en el parto que el padre está dispuesto a tener.

De lo contrario, cuando los hombres adoptan meramente el papel de observadores, permanecen ajenos a gran parte de la toma de decisiones durante el período prenatal. Algunos de ellos se muestran complacidos con la espera del bebé, pero otros tantos describen un sentimiento de separación y una falta de entusiasmo.

El apoyo de una persona significativa para la mujer que dá a luz, en especial la pareja, reduce la angustia experimentada durante el trabajo de parto. Dicha angustia está relacionada a los sentimientos de incapacidad y falta de control.

Respecto al desarrollo de la vida

intrauterina sabemos que los bebés in útero perciben el estado emocional de su madre a través de mecanismos propioceptivos y las descargas frecuentes de adrenalina y cortisol provenientes del cuerpo de la madre estresan al bebé. De alguna manera perciben que algo malo sucede afuera y son vulnerables a ello.

Por el contrario, cuando la madre está tranquila y contenta, su cuerpo genera endorfinas y el bebé in útero se beneficia de dicho estado.

Dicha etapa tiene una importancia fundamental por ser el cimiento donde se apoya el edificio de la personalidad.

Las necesidades básicas a satisfacer son: alimento, sueño y aseo entre otras y las emocionales son: contacto, cercanía y apego con su madre. Ambos se encuentran en una etapa de simbiosis, encontrándose incapaces para separarse. El bebé se vive como una unidad indiferenciada de su madre y requiere estar completamente pegado a ella para posteriormente buscar su separación.

En términos de vinculación, el nacimiento por parto es considerado como la manera idónea de llegar al mundo prolongan-

do así el vínculo madre-hija/o pues el bebé se separa paulatinamente del cuerpo de la madre. Contrario a una cesárea donde un abrupto alejamiento de la madre obliga al bebé a entrar a este mundo de manera violenta y es percibido como amenaza. Por lo tanto, luego de haber estado en un lugar seguro, acogedor, tranquilo y protegido, el ser alejado de su madre genera en el bebé una sensación de abandono.

El permanecer a lado de su madre durante esa primera fase de desarrollo es vital pues ella es su único referente con el mundo exterior y con dicho modelo de relación, el recién nacido se forma una imagen similar del mundo que lo circunda y de las personas a su alrededor.

Esta etapa temprana es muy importante para ambos en términos de tenerse uno al otro pudiendo así vincularse afectivamente.

El abrazo durante el amamantamiento permite al bebé saberse contenido y con la certeza de que el mundo es un lugar digno de confiar, se establece en esta etapa el sentimiento de confianza básica necesario para un sano desarrollo emocional del niño.

A partir de ese momento, madre e hijo empiezan a reconocerse a través de sus primeras experiencias sensoriales, esenciales para el establecimiento del vínculo afectivo.

Un bebé puede ver con claridad a una distancia de aproximadamente 25 a 30 cm. Fuera de dichos márgenes, las imágenes se distorsionan. No es casualidad que ésta sea la distancia a la que una madre carga en su regazo al bebé y los ojos de ambos se cruzan.

Los psicólogos especialistas en desarrollo han hablado de la importancia de la "mirada mutua", ello se refiere a la comunicación no verbal que se establece entre la madre y su hijo a través de la mirada. Así es como el bebé explora el rostro de su madre, deposita ahí sus ojos sin parpadear y espera que mamá sostenga dicha mirada y se la devuelva.

La madre con una buena integridad yoica, es capaz de sostener esa mirada, de lo contrario desvía la misma y el bebé no tiene capacidad de espejarse en ella.

Otro movimiento es el abrazo que contiene al recién nacido, que es la réplica de ese primer abrazo que el útero brinda al

bebé durante su estancia intrauterina. Este muestra a su vez los primeros límites a un niño, quien al moverse, estirarse, etc, siempre siente una pared a su alrededor.

Asimismo se busca que el moisés donde duerme un niño durante sus primeros meses, repita dichas condiciones. Se intenta que sea un espacio pequeño, ovalado, semi-oscuro, cuyas paredes rodeen y brinden seguridad al bebé que ahí duerme.

En caso de que la madre no pueda estar presente para el nuevo bebé, es importante que exista un buen sustituto materno. Quizá la abuela, la nana, una tía o un hombre cercano como el papá o abuelo con cualidades de calidez y paciencia, que puedan efectuar el rol de la madre ante su ausencia.

Una guardería de tiempo completo es incapaz de brindar a un bebé la constancia e incondicionalidad que brinda una madre. De ahí que lo ideal es no mover

al niño de su ambiente y sí conseguir a la cuidadora idónea.

En todo caso el dicho: "Más vale calidad que cantidad" no aplica con los niños en primeras etapas de desarrollo, ellos necesitan ambas. Sin embargo, todos los extremos son malos. Una madre ansiógena que asfixia a su bebé con sus cuidados y no lo deja volar hacia su independencia llegado el momento, es tan dañina como aquella madre ausente.

Por otro lado, la demanda de un recién nacido hacia su madre en esa primera etapa de desarrollo es del 100% no solo físicamente, sino emocionalmente. Un bebé es una personita muy voraz y requiere atención constante, ello mete mucha presión en lo personal y entre la pareja. Las renunciaciones son muchas, y ¡los gastos también! Pero las gratificaciones son aún más numerosas.

Psic. Martha Ortiz
DOCENTE DEL INSTITUTO
PREKOP

.....La *música* *que aún no olvido*

María Luisa Heres Pulido

Estoy en lo alto de una peña y puedo ver las montañas que circundan el lago. También puedo observar, cómo las montañas son como "brazos" que contienen las casas del pequeño pueblo llamado Valle de Bravo. La vista es soberbia y se puede apreciar cómo todo forma parte de todo y cómo nada es extraño a nada, ni es de menor importancia. Cada pequeño reflejo del sol, sobre el agua, produce una sensación que repercute en mi piel y está ahí y acá en mí, así como está en mí el recuerdo de las miles mariposas monarca aleteando alrededor de mí y aquella que encontré en la tina de bañarme, sin vida, en la mañana. Todo está presente, visible e invisible, en mí.

Me puedo decir que en el hoy sé apreciar mi existencia y lo puedo decir segura porque lo siento, lo sé y lo vivo. Ayer no lo podía decir, y no creo que mi familia

podiera tampoco, ayer haberlo dicho. Ese ayer de mi familia lo puedo remontar a un ayer muy lejano... quizá hasta transgeneracional. Es así, que mi existencia, que me ha venido de ellos, y que la había recibido de mis padres cubierta de velos de miedo a existir con una memoria no consciente, por el dolor que produce la orfandad... ¡por fin se habían corrido! y podía estar ahí presente conmigo y en mí, agradeciendo con gozo mi existir.

La vibraciones que están en mí y recibo fuera de mí ya no son polarizadas, puedo permanecer en ellas sintiéndolas, asociándolas y puedo al mismo tiempo identificarlas como mías y no mías y al mismo tiempo honrar el dolor que me ha permitido colaborar con la conciencia del clan.

Mirando y no mirando, lo que sé que está ahí en Valle, no es

toda mi comprensión de lo que es Valle. Ni es toda la experiencia que puedo vivir ahí en esos segundos de existencia. ¡Es, eso... que Es __-sin tiempo y sin espacio y lo puedo reconocer como lo que me pertenece pero no es mío.

Es eso que sucede, sin que yo haga o tenga qué hacer o no hacer. Ahí ha estado, con conciencia o sin conciencia, con velos o sin velos; pero desde mi ser interior, mi conciencia ha estado esperando recuperar el movimiento de la vida. Yo sé, que hasta ahora lo que he logrado es lo que ES y que quizá, no es todavía para mi conciencia, ni para mi experiencia lo que realmente puede ser la reconciliación y vinculación de mi SER con el Movimiento de la Creación.

Mas sin embargo, he recorrido el camino por muchos años y puedo asegurar que algo ha vuelto a mi corazón que me ha permitido recuperar un movimiento que me hace participar, como un ser unido, con la Unidad de lo que veo y siento. En esta peña puedo tener testimonio de que he podido al fin llegar al lugar donde los velos de la memoria cubrían el valor de la existencia como parte de

Todo y recuperar la confianza. Para mí es eso; y si no lo es...no importa...estoy en paz conmigo y con ellos.

Creo que esta unidad es la que ha de sentir el ser humano cuando en los brazos de su madre permanece mirándola, desde que nace hasta que se agota su amor suspendido por el tiempo. Bert Hellinger, terapeuta de Constelaciones Familiares, plantea que cuando esta experiencia, entre madre e hijo(a) es interrumpida, produce mucho dolor y sufrimiento. Yo puedo decir que es cierto, porque lo he vivido y he sido parte, con mi madre, de un destino transgeneracional que ha favorecido la Carencia Materna. En cuanto a mi experiencia de estar sintiendo estar Unida al Todo como una Unidad, era algo maravilloso y deseo darles las gracias, a este maestro y también a Jirina Prekop; como a mí misma, de la posibilidad que me han dado de reencontrarme conmigo misma gracias a que yo misma pude "tomar y recuperar" lo que la vida me ofrecía una y otra vez y no lo había "mirado".

Para mí, la experiencia que representaba estar ahí en la peña de Valle de Bravo me per-

mitió constatar de que mi mirada y mis sensaciones estaban conectadas con mi ser interno, y me percibía a mí misma observándome y observando, sintiéndome y sintiendo mi derredor al mismo tiempo de estar apreciándome como parte de una Unidad. Me sentía unida a todo y en el Todo me sentía parte... Estaba captando dentro de mí, toda esa información que brotaba como un eco dentro de mí misma. Después de la terapia de Reconciliación y de Carencia Materna, puedo decir que ya puedo identificarme, no sólo como un ser dentro de mí, sino también como un ser que se puede unir con otros, sin perderse de su propio contacto consigo misma.

Siempre había escuchado, dentro de mí, algo que me "faltaba", pero no sabía que era; ahí obtuve la respuesta... me faltaba a mí misma. Nunca lo había percibido y sentido con tanta claridad, como en ese momento.

Y ahí estaba yo, sobre la peña mirando el Valle; como una partícula pequeña, mi "yo" lleno de grandeza se olvidó de su tamaño y de su separación, permitiendo que en esa grandeza pudiera sentir presente mi pequeñez inmensa... surgida de

la presencia de todo y del Todo conectado conmigo.

Las casas contenidas por la tierra, el agua contenida por las montañas y la tierra conteniéndonos a todos los que ahí estábamos; unos lejanos, otros cercanos, grandes, pequeños, casa, calles, chimeneas, ropa tendida, vivos, muertos, niños, hombres, mujeres, animales, plantas, pájaros... tantos seres y cosas... todos contenidos por la Madre Tierra.

De la manera que comprendía lo que veía y lo que sentía, aprecié que era una comprensión que nunca me había sido dada.

Sorprendida en el silencio de lo que "no me habían dicho" en la escuela, ni en la carrera sobre la Madre y su importancia, desde ese enfoque, reconocí que el arquetipo de madre es aquel que nos muestra que es aquella que está ahí, que es incondicional, que está presente y disponible para que se dé la vida. No había podido comprender, que fuera algo tan necesario para poder estar vinculada con mi propia existencia, con la existencia de los seres vivos y con el universo que me rodea; así como tampoco había percibido mis lazos con lo que ha existido antecediéndome.

Mi comprensión del Orden del Amor, ha sido enriquecida por el pensamiento de Bert Hellinger y el de la Carencia Materna por el de Jirina Prekop.

De mi experiencia con la Terapia de Reconciliación (Experiencia de Tita en Así Fluye el Amor), han pasado algunos años, si bien me acuerdo han sido dos. Llegué a ella porque la tristeza era muy grande y el dolor estaba a flor de piel, ya que mi hermana mayor, la hermana anterior a mí, había fallecido.

Después de esa experiencia he dejado que mi alma se mueva, como un barco que sabe tener su rumbo mientras sopla el viento y así dejé que el viento, durante dos años me llevara al puerto de mi encuentro conmigo. Pienso que ha sido un proceso de cambio, relativamente corto; ya que a dos años de ello, he podido reconciliarme con mi madre y por consecuencia conmigo misma. Aunque mamá ha muerto, puedo contar con ella y recuperarla después de 57 años de carecerla.

Se han presentado, en mí, a lo largo de este período algunos cambios suaves, y otros menos suaves; así como también algunos muy dolorosos y hasta he enfermado a nivel del sistema

inmunológico, mi propio sistema de protección y es por ello que deseo narrar el cambio más fuerte que he vivido en relación a mi estado de conciencia en el amor a mí misma.

Después de la Terapia de Reconciliación con mi hermana muerta, viví con Jirina el entrenamiento de Carencia Materna y entré a una necesidad de aislarme. Escuchando a mi alma que me indicara el camino... me fui a un retiro de silencio y escogí uno de Meditación Vipassana por diez días. La herencia arcaica de 5000 años de Thailandia, con sus técnicas y estrategias, me permitieron vivenciar un evento transgeneracional que, a mi parecer, contenía trazos mnémicos de terror, pánico, y de lealtad invisibles al dolor de la orfandad.

Cuando llegué al Monasterio Benedictino en Cuernavaca, me dieron las indicaciones para colocar mis cosas y preparar mi cuarto para estar lista, para cuando me llamaran para iniciar el retiro. Inicié mi caminar, para buscar mi cuarto. El largo camino desconocido, se hizo corto cuando encontré mi nombre en la puerta y en la conciencia de mi alma individual, que resonaba en mi mente con la

frase "este es mi cuarto", algo me hizo voltear a la izquierda y era la imagen de un póster de "Jesús el Maestro" pegado en la pared, junto a mi puerta.

Debajo de esa imagen estaba la frase:

- "Tú y tu nombre son bien amados".

Al leer mi nombre en la puerta, al decirme este es mi lugar y al leer esta frase, me surgieron infinidad de respuestas internas:

-- "¿Yo amada por Él?"

-- "Mi nombre y yo... ¿amada... puedo ser amada?"

-- "¿Mi lugar es mi nombre?"

¿Y yo soy amada?

¿Mi nombre es amado... a mí me pueden amar?

Fue una pregunta tan sencilla que se volvió totalmente confusional ya que por primera vez la vida me preguntaba algo tan simple y se requería una respuesta simple y no podía dársele. Tampoco podía aceptar como válido, el que yo me comprendiera como un ser que se ama o se odia... era como muy fácil que durante muchos años de vida yo hubiera vivido sin darme respuesta a esto, no porque no quisiera, sino porque había podido evadirme de la respuesta.

Había que abrir la puerta de

ése mi cuarto con "mi nombre" y entrar. Esto era un acto de reconocimiento y aprobación de que aceptaba mi nombre como mío y ese cuarto como el mío... pero desde el lugar de la confusión, no quería entrar y hacer mío ese espacio si no me podía afirmar que era yo misma la que era amada y me amaba. Requería, nada menos, que no esperar que fuera dicho por el otro, sino dicho por mí "

u Nada menos que por mi ! así es que me dije...

---" está bien... así estoy hoy, sin respuesta sincera... no sé como hacerlo... para eso estoy aquí... y creo que a eso vine... no, no puedo decirme que creo, estoy segura que a eso vine".

Me quedé varios minutos parada, frente al letrero de mi nombre y reconociendo mis sensaciones, mis pensamientos y a través de ir leyendo mi nombre... giré la perilla de la puerta y crucé al espacio destinado para mí.

A mi sorpresa, no ví el espacio, me sentí en un espacio, como si por primera vez sintiera como una concavidad atravesada por mí y yo dentro de ella. Sentí lo que es el espacio y empecé a reconocerme en él y dentro de él y como "mi lugar".

El lugar empecé a verlo como un lugar cálido que me podía contener el tiempo que iba yo a estar ahí y que me pertenecía "... pude conectarme amorosamente con algo que se me decía que era "mío", y por primera vez no hice mío el cuarto con un acto posesivo para tener fuerza y valor, sino que me dejé recibir por el cuarto, como si fuera un espacio que me "extendía los brazos para contenerme".

Acto seguido, me acosté y lloré... lloré mucho sobre la cama y dejé salir la emoción de sentirme resguardada en el espacio que había decidido aceptar como me encontraba yo y se tornó, gracias a esa actitud en "mi espacio" y pude sentirme perteneciente a un grupo que me recibía, que me otorgaba un lugar para estar, descansar y sentirme acompañada de mi propio cuidado y afecto... un espacio para estar, no con el enemigo,... sino conmigo misma, sin luchar.

Ahora que recuerdo la experiencia, puedo identificarla como una situación muy diferente a como siempre me había sentido que vivía las situaciones nuevas... era como si fuera un globo desconectado de todo, siempre en lucha y que tenía

que conectarse con las cosas, con las personas; desgraciadamente para poder hacerlo requería yo llevar a cabo actos de posesión y de control sobre la realidad.

¿Cómo es que era diferente?

¿Cómo era que todo se movía de diferente manera en mis sensaciones, emociones, pensamientos, conductas, actitudes...? No "sabía" que sí sabía; fue entonces, que me pude dar cuenta de que sí lo sabía. Fue en ese momento cuando me estaba confrontando con otra realidad nunca antes percibida por mi "yo".

Yo no había permanecido efectuando a través del tiempo, un acto mecánico y redundante de costumbre y obediencia. Hasta ese momento me fue claro, al pasar a tomar "mi cuarto" que lo hacía desde una nueva comprensión de la realidad. Una realidad amorosa donde podía vivenciar mi presencia en el espacio que me contenía, que me recibía. Ese espacio estaba ahí para mí; y esa creación elaborada por mi nueva percepción, creaba ese espacio "haciéndolo mío", permitiendo con ello, que yo me otorgara el derecho de pertenecer y perteneciendo surgía el derecho de

estar como parte de otro o de otros.

No era solamente colocar mis cosas. Había algo diferente y lo estaba gozando profundamente. La suavidad de la colcha, (una común y corriente colcha), la belleza del baño, (un baño sencillo como cualquiera, con regadera y lavabo);... me estaba acompañando a mí misma en el proceso a "tomar lo que me daban" y de disfrutarlo.

La interiorización sobre la aceptación de tomar lo que me daban, hasta la reflexión de amar lo que tomo me dio la posibilidad de poderme, voluntariamente, vincularme con ese espacio y empecé a ir dejando mis cosas desde una nueva forma de dejarlas. Ya no era el nombre que me pusieron mis padres, era el nombre que me pertenecía; a pesar de haberlo usado por 58 años, me lo habían dado cuando nací, por fin me encontraba con la realidad de percibirme a "mí misma" como alguien... no como un nombre dado a alguien... percibía de que "yo" no era mi nombre, sino que mi nombre me pertenecía, así como me pertenece la voluntad de sentirme libre para decidir mi pertenencia.

Parecerá absurdo, al hacer estas

referencias sobre un evento simple y sencillo, que siendo yo terapeuta y con tantos años de terapia, la conciencia de lo mío estuviera siendo una experiencia nueva... y maravillosa... desde el lugar de "tomar", lo que la vida me ofrecía y desde la posibilidad del acto de "poder" elegir a dónde, con quién o a qué pertenecer.

¿Me dolió haber estado desvinculada por mucho tiempo?... sí me fue muy doloroso. Era como vivir sin espacio que rodeara mi cuerpo y sin que me pudiera yo colocar en ese espacio y hacerme parte de él. Sin embargo, el camino recorrido me ha permitido llegar a escuchar otra vez la "música", que mi ser interno de "bebé" había escuchado en los primeros nueve meses de vida, en los brazos de mamá.

Mi ser interior, habiéndose visto en la experiencia de ser interrumpido de la contención y del vínculo materno, no le quedó más que "suponer", por muchos años, que había algo que ya no escuchaba igual, llevándome a vivir desconectada de mí misma y "lloré" en muchas ocasiones, a lo largo de la vida, por este motivo.

Escribí, un verso, uno de esos días de soledad vacía de mí

misma y de mi existencia. Puedo identificar ahora, que esa soledad vacía estaba gravada, en mi mundo interno, de la experiencia del movimiento interrumpido (Bert Hellinger) al internarme en el hospital e intervenirme médicamente y por la carencia materna (Jirina Prekop), de la que fuimos "apresadas" mis abuelas, mi madre y yo, por un destino transgeneracional difícil de nuestro linaje materno: mi abuela materna perdió a sus padres a los 3 años, en una epidemia, y debido a ello fue internada en la Escuela de las Vizcaínas con su dos hermanas. Ahí permaneció hasta los 22 años para casarse con mi abuelo. Dos de sus hermanos, también murieron pequeños, no se sabe, hasta el momento, qué fue lo que pasó. Mi bisabuela paterna murió cuando mi abuela tenía 10 años.

Este es el verso que escribí a mis 19 años.

¡Ay!... que camino tan largo y sombrío.

Con un segundo tan largo y con un segundo tan frío.

Camino sin rumbo, por una vereda que sigo y tengo como un enemigo, que es cuchillo.

Rasgó... he hizo profunda la

herida y a causa de aquel momento, violenta lloré... y no sé... si fue de remordimiento.

Quise cantar con el ave... más sola me sentí en este valle...

Quise hablar de mis penas... y no hallé en mí, cosas buenas.

Quise terminar con mi vida... pero no tuve valor siquiera, para enfrentarme con ella.

Me remonté al mundo de mi procedencia y al remanso de mis ideas y emociones, quedé en el infinito de no entender mi existencia.

Trocarse la alegría en tristeza y el alma como en pena, somnolienta de querellas se fatigó de pensar en ellas.

Mi pensamiento palideció.

Se nubló mi cielo... mi ambición y de mí sólo brotó el deseo de saber... ¿Quién era yo?... ¿Qué tristeza me subyugaba?... ¿Qué amor me seducía?... ¿Qué canción me atormentaba que a mi dolor estremecía!?...

¡Cuánto de mí no conocía

¡Cuánto destrozo siento en mi alma. Que sin saber por qué... el tormento de mi desdicha, causa a mi alma herida.

¡¡ Más sola lloro en mi Valle... en mi camino sombrío!!, esperando calle... la música que aún no olvido.

24 de septiembre de 1965.

Ahora ya no duele el pasado, sólo hay cicatriz. Cuando puedo verme en la misma situación, solamente reconozco el camino de la reconciliación y ya sé cuál es la música que quiero oír otra vez y la "toco" para mí, permitiéndome la posibilidad de reconciliarme conmigo misma, con los demás, en fin... con todo lo que en ese momento percibo fuera y ajeno a mí y todo se vuelve más sencillo y simple. Vivir y conservar la vida no puede ser para sobrevivir, sino para vivirla. Vivir, he comprendido, es para ser y formar

parte de todo. Vivir la vida para vivirla, es mi enseñanza. Vivir la vida para conservarla, es mi anhelo. Más si borramos nuestra presencia, hasta para abrir una puerta, no encontraremos nuestra potencia en el hacer y poder hacer, teniendo en alguna medida, consecuencias en el cómo abirnos a la alegría de vincularnos y reconciliarnos con nosotros mismos, en el hecho de ser y estar con vida... aunque otros, por destino, hayan partido antes que nosotros y estemos unidos en la esencia de ser parte de la familia.



Tercera Generación del Instituto Prekop

El conocimiento de la constelación familiar propia como punto de partida en la terapia de contención

Ursula Oberg Fischer

¿Qué es una Constelación Familiar?

La Constelación Familiar es un método terapéutico diagnóstico y de solución basado en la teoría de sistemas que nos ayuda a comprender mejor nuestros comportamientos y nuestras actitudes ante la vida.

El ser humano frecuentemente se encuentra ante un abismo de incomprensión originado por sus propios patrones de comportamiento. Algunos de éstos son aprendidos directamente por el individuo de sus padres; otros sin embargo, no son adquiridos directamente a través del ejemplo vivido, sino que se heredan de antepasados. Para entender mejor esto último debe contemplarse a la familia como un sistema en el cual todo elemento que forma parte de él, debe funcionar a la perfección para que el sistema funcione. Las repercusiones de

un elemento disfuncional puede que no se manifiesten de inmediato, sino hasta varias generaciones posteriores.

Trazando un ejemplo paralelo, en el sistema solar ocurren eventos, cuyos efectos son perceptibles cientos o miles de años después: Una estrella puede apagarse y, sin embargo, a simple vista no lo sabemos porque aún podemos ver la luz que reflejó cuando aún existía. El efecto de su no existencia será posterior al evento de su desintegración.

Asimismo, podemos sufrir una enfermedad en la niñez, cuyos efectos se manifiestan hasta la edad adulta; una falta de calcio afecta a nuestros huesos en una edad madura. Otros ejemplos claros en el mundo son las repercusiones de la contaminación ambiental en el sistema ecológico que en un principio no se consideraron. Hasta la

fecha sufrimos las consecuencias de la explosión de Chernobil.

Al constelar a la familia y reconocer los elementos que no funcionan y los comportamientos heredados, la persona que constela adquiere conciencia de su sistema, cerrando ciclos y desbloqueando trabas para que el amor vuelva a fluir en su sistema. Cuando una persona reconoce el por qué actúa o reacciona de una manera específica ante la vida, es mucho más fácil que trabaje ciertos aspectos de su vida y se logre un cambio. Este cambio no solamente es a nivel psicológico, sino que se cambia la información a nivel celular.

Ordenes del amor

Como todo sistema, el sistema familiar debe tener un orden que permite que funcione correctamente. Con un orden establecido, la energía vital del sistema familiar "el amor" puede fluir sin bloqueos.

Toda relación familiar persigue cierto orden para poder subsistir. La pregunta que surge aquí es quién determina el orden de una relación. Si consideramos que todo es movimiento en el Universo, podemos hablar –según Hellinger, creador de las

Constelaciones Familiares–, de un movimiento original que mantiene y determina el orden. Es la fuerza creadora original. La creación está ligada forzosamente con movimiento, algo estático no puede ser creativo. Si este orden se ve interrumpido, el sistema familiar no funciona. Un ejemplo clásico es cuando en una familia el hijo se percata del malestar que existe entre sus padres y toma el lugar de la pareja de la madre porque el padre está ausente por cualquier razón (trabajo, divorcio, guerra). La consecuencia de esto puede ser que el hijo, de adulto, no encuentre una pareja ya que inconscientemente su madre es su pareja.

El balance en una relación, independientemente de qué tipo, es otro factor importante en el sistema familiar. Cuando una relación está en desequilibrio, aparecen sentimientos de culpa y, en nuestra inconsciencia infantil, trataremos de pagar esta culpa. Lo más preciado que nos es dado en esta vida, es la vida misma –lo que para muchos representa una deuda eterna con los padres. Cuando un niño nace, necesita a la familia para poder sobrevivir. Nace con la voluntad de

sobrevivir y quiere establecer una familia funcional. Cuando inconscientemente se da cuenta que la familia es disfuncional, tratará de llenar los huecos de su sistema él mismo. Y eso lo hará toda su vida, a menos que sea consciente de que no está en deuda con los padres y solamente debe amarlos y estar agradecido con ellos por la vida que le fue concedida. Por otra parte, los hijos no son propiedad de los padres. La función de los padres es solamente la de amar y protegerlos. El hijo adulto debe aprender que ya no es un niño y que vive circunstancias diferentes que los niños. Debe desarrollar una conciencia adulta. Con esta actitud, la vida fluye diferente y vive en paz.

Así, existen dos leyes básicas de los órdenes de amor en un sistema familiar:

Primera Ley: Toda persona tiene derecho de pertenecer a su sistema familiar. No tenemos el derecho de excluir a nadie. Todo sistema quiere estar completo. Si se excluye a alguien, después de algunas generaciones su energía pasa a otro miembro.

Segunda Ley: La persona que llegó primero tiene más derechos. Un sistema no acepta que

un menor remplace a un mayor, ni que un hijo remplace a alguno de sus padres.

¿Qué se hace en una Constelación Familiar?

Básicamente la técnica consiste en una especie de escenario donde la persona que constela, elegirá a participantes del grupo que representarán a los elementos de su familia. Mediante el posicionamiento de los elementos del sistema familiar, el constelador podrá identificar la imagen interior del sistema familiar del afectado. Esta imagen interior no forzosamente corresponderá a su sistema familiar. A través de preguntas dirigidas, el constelador permite que los representantes se muevan hasta que encuentran el lugar en el cual se sienten bien. De esta manera se obtiene una visión a veces completamente diferente de la imagen interna de la persona que constela, que corresponde a la historia de la familia. La función del constelador es la de proporcionarle a la persona que constela las opciones de la causa del tema que quiere tratar desde diferentes perspectivas. La mayoría de las veces, la revelación es impactante. Las personas de momento sienten

como si hubieran descornado un velo que estaba ante sus ojos. Otras veces se resisten a lo que ven y se defienden, tratando de tomar nuevamente el control en sus manos.

De cualquier manera, el proceso ha iniciado y de una forma u otra se iniciará el proceso de sanación.

Como consteladora, frecuentemente me han preguntado acerca de cómo se la historia de una familia. La pregunta es mucho más complicada de lo que pudiera parecer en un principio. Por un lado la intuición juega un rol muy importante; es decir, me propongo seguir mi primer impulso, mi primera idea, antes de que la razón me indique lo contrario o me lleve por un camino "lógico". Por otra parte, haciendo mi ego a un lado, no soy la que sabe, sino la persona que está constelando. Ella trae la energía de su familia y es ella la que sabe inconscientemente todo acerca de la historia y los ciclos generacionales que se repiten. Es ella la que coloca a los personajes y trae la energía de su familia al escenario. Mi única función es la de interpretar lo que veo y señalárselo.

Vinculación de la terapia de

constelaciones familiares y la terapia de contención

Este proceso de reconocimiento y conciencia de nuestro sistema familiar, frecuentemente es doloroso y es precisamente ahí donde la terapia de contención se vuelve indispensable.

En nuestra inocencia infantil, que persiste aún en la edad adulta, el individuo desea fervientemente que su familia sea perfecta, ya que cree que sólo así podrá subsistir.

No es consciente que muchos comportamientos de su sistema fueron indispensables para que sus antepasados pudieran sobrevivir y pudieran transmitir la vida. Al paso de las generaciones, el comportamiento se hereda de una generación a otra, sin adaptarse a la época histórica presente. Así, por ejemplo, un hombre agresivo, seguramente ha heredado la agresividad de su linaje masculino. Este comportamiento agresivo fue necesario para que los hombres de su familia pudieran sobrevivir en épocas anteriores y fue el correcto. Sin embargo, hoy en día, la agresividad como solución a los problemas no es una actitud con la que se logre este propósito y probablemente la persona sea rechazada por la

***El conocimiento de la constelación familiar propia
como punto de partida en la terapia de contención***

gente que la rodea, sumiéndose en una profunda desolación, sin entender por qué su fórmula ganadora heredada no le funciona y sin poder cambiar. Al reconocer el origen de su comportamiento podrá dar gracias, no solamente a su linaje masculino por haberle dado la vida, sino a la agresividad misma, ya que sin ella, él no estaría aquí. De esta manera cierra el ciclo con una enorme humildad, pudiendo visualizar un camino nuevo, libre de agresividad, ya que reconoció que ya no la necesita para sobrevivir.

¿Pero qué hace un individuo,

cuya existencia se basó en un comportamiento, cuando de momento toma conciencia de que su fórmula no le va a ayudar a seguir adelante?

Se sentirá desesperado y necesitará a personas que lo contengan con mucho amor para que a partir de ahí obtenga la fuerza interior y pueda seguir adelante.

Ursula Oberg Fischer
Coordinación Centro de Traducciones

Nave 40

Tel: 2 30 68 85

Fax: 2 30 80 43

[mailto:](mailto:ursula.oberg@ivw.com.mx)

ursula.oberg@ivw.com.mx



Cuarta Generación del Instituto Prekop

Terapia de Contención para la reconciliación con padres vivos o muertos.

Creada por Jirina Prekop, nace en Checoslovaquia y radica actualmente en Alemania.

Laura Rincón Gallardo se forma con ella en Alemania y funda el instituto Prekop avalado por la misma Jirina Prekop.

Elvira Halabe de Kababie

Crear el taller de terapia de reconciliación surge a raíz de la necesidad de compartir experiencialmente mis propias vivencias dentro de la terapia de contención.

La experiencia acumulada en y se exprese.

estos talleres ha sido muy enriquecedora, y me faltan palabras para describir lo que he recibido en estas "salas de parto" llenas de intensidad y repletas de amor.

• Introducción

La terapia de contención, propone dar oportunidad a dos seres humanos a tener una confrontación emocional, la cual se lleva a cabo en un abrazo. La propuesta de la contención no solo es terapéutica sino como forma de vida, como una renovación del saber de que los seres humanos necesitan mucho más contención física segura.

Con el abrazo de contención se logra un acercamiento profundo hacia la familia en el amor. El terapeuta de contención ayuda a eliminar las barreras que impiden que el poder del amor surja

"Si en la seguridad del hogar nos sentimos libres podemos asegurar nuestra elección de estilo de vida y responsabilizarnos por el modo de encuentro en el amor". (Viktor Frankl).

En la terapia de contención se busca primordialmente fortalecer el vínculo padres-hijos.

Este vínculo es el que provee de seguridad y confianza al ser humano para toda su vida.

FUENTES

- Esta terapia constituye un fluido continuo de algunos métodos terapéuticos cercanos :
 - La terapia de contención (Welch, Prekop)

- Terapia primaria (Janov)
- Proceso de identidad renovada o Bonding (Dan Casriel)
- Análisis transaccional (Berne)
- La hipnosis (M. Erickson)
- Programación neurolingüística (Bandler y Grinder)
- Terapia Quadrinity (Fischer Hoffman)
- Terapia sistémica (Bert Hellinger)

Justificación

- La vida es una fuerza misteriosa de la que no sabemos nada, pero que la reconocemos por sus efectos. La vida nos fluye a través de nuestros ancestros de todas las generaciones hasta nuestros padres. Lo fundamental para lograr un desarrollo es que los padres sean valorados y que se reconozca lo que significa ser padres y transmitir la vida. Sin importar como sean los padres.
- Quien se cree con derecho de despreciar a sus padres, en su propia vida muy probablemente va a representar aquello que desprecia. Justamente a través del desprecio se asemeja a sus padres. En cambio, quien aprecia a sus padres, tomándolos en su totalidad, con ello toma todo lo que sus padres tengan de bueno, lo bueno lo colma. Lo curioso es que cuando alguien

toma a sus padres en su totalidad, aquello que éstos lleven de debilidades o de fatalidad se queda fuera.

- El tomar es humilde asiente a los padres tal como son. Tomándolos también asiento a mí mismo, tal como soy.

El ser humano debe trabajar para la reconciliación, ya que tiene conciencia y es responsable de las relaciones familiares.

El hombre solo puede volverse más humano si convierte el amor en su principal mandato, si lo cultiva y lo salva del peligro, si está dispuesto a convertir el odio en amor y trata de renovarlo cuando es necesario.

Cuento Huichol

- Se cuenta que dentro de nosotros habitan nuestros hijos e hijas internos, esos hijos son nuestras emociones. A esos hijos hay que darles todo lo que se da a un hijo para que crezca saludable: reconocimiento, alimento, cariño, atención, límites, libertad, etc. Cuando no tratamos adecuadamente a uno de nuestros hijos internos, éste nos hace travesuras, nos pone el pie, nos abandona, se asocia con otros para darnos lata, etc. Dejan de estar en nosotros y se van a nuestra sombra y dejamos de disfrutar de sus beneficios.

Para recuperarlos, primeramente hay que reconocerlos y pedirles perdón por haberlos abandonado. Cumpliendo con nuestro papel de darles reconocimiento, alimento, cariño, atención, límites, liberad, a cambio recibimos sus beneficios. Incluso estos hijos pueden llegar a evolucionar tanto que en algunas ocasiones actúan como maestros internos nuestros.

Terapia de contención para la reconciliación

- En la modalidad de reconciliación con padres vivos o muertos vamos a la infancia, a decirle a los padres lo que de pequeños no pudimos decir en los momentos en que se provocó algún tipo de dolor.
- La tarea del terapeuta es ayudar a restablecer la vinculación, ligada a un Orden superior, donde el más alto de este es el AMOR.
- En la reconciliación revivimos las experiencias del pasado que nuestro niño interno lastimado guardó en el fondo de su corazón, el dolor existe todavía pues el niño interno no pudo decir nada.
- Una vez trabajado el dolor surge una nueva actitud y otros sentimientos.
- Hay que tener voluntad de reconciliarnos para salir de la experiencia que nos bloquea.
- A partir de este nuevo lugar que nos hacemos en la vida producimos una nueva resonancia en los demás.
- Dichas vibraciones que hacen resonancia en el sistema familiar nos hacen ver que nadie es culpable, lo importante es hacer una decisión consciente de cómo tratar el evento trágico o la realidad donde estamos inmersos.
- La resonancia es vibracional, toda información es un dato y un signo que forman un código que da un lenguaje, aquí surge un tema.
- Después de la reconciliación el tema cambió y por lo tanto la vibración cambia, esto es ahora diferente lo cual se hace evidente en nuestras relaciones con las personas con quien nos reconciliamos, estén vivas o muertas.
- Es como si de nosotros emanara otro color, si antes era el gris con una actitud de sufrimiento, víctima y enojo después se vuelve un color violeta que tiene una actitud de alegría, agradecimiento, confianza y capaz de dar amor a los que nos rodean.
- Es así como se lleva a cabo una reetiquetación en nuestro cuerpo-mente para abrirnos al

amor.

- Cualquier decisión que tomemos tiene resonancia en el campo de la vida o de la muerte.
- No olvidar que el universo de nuestra mente es dual.
- Cuando no hay libertad ni seguridad en el hogar, los sentimientos no pueden expresarse con facilidad, y entorpecen, la fluidez espiritual.
- Por ejemplo el sentimiento del enojo que es tan difícilmente manejado en el hogar.
- En ocasiones se maneja reforzando el instinto de huida que compartimos con otros mamíferos.

En la terapia de contención se trabaja el instinto de huida cuando se siente rabia hacia otro ser, cuando la ambivalencia afectiva invade la relación y los sentimientos de aversión son más fuertes que el amor.

- Cuando dos personas sufren por la intensa crisis en su relación, verbalmente es casi imposible manejar este conflicto. El dolor debe salir desde lo más profundo, allí donde quedó arraigado.
- Un abrazo intenso lo hace posible, no permitiendo el instinto primitivo de huida, que compartimos con muchos animales, y que surge cuando en el

marco de ambivalencia odio-amor, el odio predomina.

- "Me quiero alejar de ti, no quiero verte, prefiero estar solo"
- Así es como surgen las 'fugas' tele, computadora, alcohol, drogas, etc.
- La forma de que el tierno rosal del amor vuelva a florear y a expandir su aroma es cuando se renueva la relación conteniéndose físicamente, hasta que el dolor esté expresado, hasta que haya percepción y comprensión del y por el otro.
- El convertir el odio en amor, es la fuente para obtener la más profunda fuerza, es necesario invertir fuerzas positivas como:
 - **Apertura hacia los propios sentimientos.
 - **Sentir al otro.
 - **Crear en la renovación del amor incondicional.
 - **Valentía para aguantar las crisis.
 - **Disposición de cuidar el amor renovado.
- El primer paso es que la persona haga su constelación familiar, con ayuda de un grupo, para encontrar el acceso a sus padres honrándolos y reconciliándose con ellos.
- En ocasiones la persona se aferra a su actitud rebelde, y

aunque su corazón ya quiere a medias, su cabeza no puede aún inclinarse.

Preconstelación

- Trabajo con botones:
- Se eligen equipos, para trabajar.
- El terapeuta le indica al paciente que acomode los botones que van representando a cada miembro de su familia de origen (papás, hermanos, tíos abuelos), sobre la mesa, como sienta que están situados en su corazón.
- Se pregunta si no falta nadie (excluido).
- Se cuestiona el orden en el amor.
- Equilibrio entre dar y recibir.
- Imagen de solución.
- Tres necesidades fundamentales:
- Necesidad de vinculación: qué debo o no hacer para no perder mi pertenencia.
- Necesidad de un equilibrio entre el dar y el tomar: equilibrio justo, regulándose por las necesidades de los miembros del sistema.
- Necesidad de orden: reglas de convivencia en el grupo.
- Leyes sistémicas:
- El derecho a la pertenencia: nadie puede ni debe negarle su lugar.

- Ley del número completo: el individuo se siente entero y completo si todos tienen un lugar bueno, honroso y digno.
- Ley de la prioridad de los anteriores. El ser se califica por el tiempo. El que aparece primero tiene prioridad, respecto al que llega después.
- Reconocer que todo es pasajero: reconociendo que todo en un grupo es pasajero encontramos un límite y la medida para todos nuestros deseos y reivindicaciones.

Terapia de reconciliación, evolución

- Abrazar es una conducta natural e instintiva, que han realizado los seres humanos desde que existen. Es siempre una agradable demostración de afecto que, sin embargo, se ha ido perdiendo en sociedades civilizadas. (Laura Rincón).
- El paciente se acuesta boca arriba, estará acompañado por una persona que lo contenga (puede ser la propia pareja), de manera que su cabeza quedará colocada en el área del cuello del acompañante. El paciente coloca sus manos sobre el pecho y el estómago (para lograr mayor concentración en los sentimientos y sensaciones de cuando era pequeño).

- La persona que ayuda no tiene otra tarea que la de hacer sentir al paciente, protección y cercanía.
- Así, el paciente sentirá confianza para poder llegar al valle más profundo de su dolor.
- Con la firmeza de su abrazo ofrece también la oportunidad de dejar de sentir físicamente la resistencia afectiva.
- El que ayuda siente, pero no se mezcla en el proceso terapéutico.
- Solo el terapeuta interviene.
- El proceso consiste en tres pasos, no se puede dejar ninguno fuera.

Reconciliación, paso preliminar.

Conclusión

- El dolor no se quita por completo con la terapia de reconciliación, se vuelve soportable porque quedó iluminado con la luz del amor comprensivo, permite, de manera similar al dolor del parto, que lo nuevo crezca.
- La liberación de las propias fuerzas y la renovación de la vinculación hacen posible el camino a la separación y a la madurez.

Posibles obstáculos

- El terapeuta debe estar consciente que en este trabajo pueden surgir los siguientes problemas:

- Durante el primer paso, el paciente puede vivir experiencias traumáticas del parto o embarazo. El terapeuta lo reconoce por ejemplo en la respiración y el lenguaje corporal. En este caso se cambian el curso del primer y tercer paso, el segundo no se lleva a cabo.
- No se puede llevar a cabo esta terapia en el caso de padres que están enredados con una fuerte culpa (como asesinato, o crímenes de guerra). En este caso se lleva al paciente a "dejar" la culpa y sus consecuencias a los padres, sin juzgarlos. El hijo puede tomar su vida como algo grande cuando dice: te dejo ir, sin embargo el amor permanece.

BIBLIOGRAFIA

- LOS LIBROS SOBRE EL TEMA QUE EXISTEN EN ESPAÑOL SON:
- De Jirina Prekop
- "Si supieran cuánto los amo" (Herder)
- "El pequeño tirano" (Herder)
- De Laura Rincón Gallardo:
- "El abrazo que lleva al amor" (Ed.Pax México)
- "Así fluye el amor" (Ed. Pax México)

Nota final:

Esta es parte de la recopilación, que me ha ayudado a llevar esta modalidad a varios lugares, tocando corazones y rompien-

do barreras para que el amor fluya, ese amor tan grande del hijo/a al padre y a la madre.

La experiencia es riquísima y desde el fondo de mi corazón le agradezco a cada uno de los participantes que haya tenido la confianza y la apertura de vivir, desde una forma casi siempre desconocida, que la reconciliación estaba allí esperando su turno para darse.

Son muchos los testimonios y los caminos recorridos, algunos de ellos están reseñados en las páginas de esta publicación.

Con respecto a mí, me gustaría compartir de la ansiedad que me invade rato antes de empezar, la concentración, acompañamiento y ternura que me da durante la contención y la gran energía que me llena; al final

que comparto el amor que fluye y me toca; es como pasar toda una curva de sentimientos intensos dentro de mí al acompañar y facilitar este maravilloso proceso.

Mucho me deja en mi vida personal y profesional, se me han abierto caminos de comprensión y se me alumbran senderos para seguir acompañando al otro en su camino.

Agradezco a Laura Krieger y a Marylou Kennedy su compañía, compromiso y su estar incondicional.

Este es un trabajo profundo, serio y se requiere de profesionales entrenados en terapia de contención.

Elvira Halabe de Kababie
elvikaba@yahoo.com.mx



Quinta Generación del Instituto Prekop

El orden en el amor

Psic. Geru Aparicio Aviña

Desde el momento en que nacemos pertenecemos a un determinado sistema de relaciones que, con el tiempo, va ampliándose. Siguiendo el orden temporal, éstos son los grupos y relaciones importantes para nuestra supervivencia y nuestro desarrollo, de los que formamos parte a lo largo de nuestra vida, ya sea forzosamente o por libre elección.

Nuestra pertenencia no es sólo a nuestros padres, sino también formamos parte de una red familiar, de un sistema mayor. La red familiar actúa como dirigida por una instancia superior, vinculante para todos sus miembros. Es comparable a los misterios de la naturaleza, como una bandada de pájaros en donde todos giran en la misma dirección, como dirigidos por una fuerza superior que actúa en todos ellos. En la red familiar, esta instancia superior actúa

como una conciencia común.

Esta alma o conciencia familiar viaja silenciosa e inadvertidamente a través de las generaciones controlando aspectos fundamentales de nuestra conducta. Así pues, conocemos el orden al que esta conciencia sirve por los efectos de nuestros actos que respetan o infringen estas leyes.

Los miembros de una familia estamos ligados por profundos lazos de amor y lealtad, y esta instancia vela por este sistema, encontrándose al servicio de la red familiar y procurando que el sistema se mantenga dentro del orden o llegue a él.

Mientras que la conciencia individual reacciona con sensaciones de malestar o bienestar, la conciencia familiar no se percibe sensiblemente. De esta dinámica ni siquiera nos percatamos, pues es el alma de la familia que vela por cada uno de sus

miembros, son las lealtades invisibles.

En este plano inconsciente estamos preparados para dar lo que sea para el bienestar de otro miembro de la familia, que quizás haya muerto a una temprana edad, o que está enfermo u olvidado o expulsado por alguna razón de nuestra familia. Movidos por la fantasía de mitigar el sufrimiento del otro, traemos infelicidad y enfermedad a nuestras propias vidas.

El círculo de personas que esta conciencia abarca y dirige se conoce por los efectos de su influencia; así pues la red familiar comprende:

- Todos los hijos, también los que murieron, o nacieron muertos;
- Los padres y todos sus hermanos;
- Los abuelos;
- A veces, algunos de los bisabuelos, e incluso antepasados más lejanos sobre todo aquéllos que sufrieron una suerte trágica.
- Y también forman parte personas que no son familiares pero que de alguna manera quedaron vinculados a la familia ya sea para ventaja o para desgracia, por ejemplo: Parejas anteriores, víctimas o perpetradores.

El orden en el amor, es decir las condiciones a tener en cuenta para conseguir que el amor en

todas nuestras relaciones crezca y prospere sin impedimentos, en lo esencial está predeterminado y sólo se revela por los efectos de nuestros actos; y se percibe de la siguiente manera:

1. El derecho a la pertenencia.

En el seno de la red familiar rige el orden fundamental, la ley de que cada uno de sus miembros tiene el mismo derecho a la pertenencia. En muchas familias hay determinados miembros que son excluidos, por ejemplo: "Esta tía es una cualquiera, no pertenece a nosotros" o "De este hijo ilegítimo no queremos saber nada". O cuando un hijo muere a temprana edad, los padres le dan al hijo que nace después el nombre de este hermano muerto. De esta manera le dicen al hijo muerto: "Ya no formas parte, tenemos a alguien que te sustituya". El hijo muerto ni siquiera conserva su propio nombre. Muchas veces, tampoco se le cuenta entre los hermanos, ni se le menciona. Así se niega y se rehúsa su derecho a la pertenencia.

En la práctica, son aquellos que se consideran mejores, superiores y más buenos que los otros y significa: "Yo tengo más derecho a formar parte que tú". O cuando se tiene un mal concep-

to de alguien o se le considera malo, se le está diciendo: "Tú tienes menor derecho a formar parte que yo". Los excluidos y/o enredos sistémicos van de la mano a algunas tragedias del sistema familiar que pueden ser:

- Muerte de niños pequeños;
- Abortos espontáneos o voluntarios;
- Muerte de padres que dejan a los hijos huérfanos a una edad temprana;
- Muertes trágicas (homicidio, suicidio, enfermedades, accidentes);
- Cónyuge difunto;
- Abandonos (De padres, de cónyuges);
- Enfermedades tabú (sida, trastornos mentales);
- Hijos de otros matrimonios;
- Padres biológicos de niños adoptados o inseminados artificialmente;
- La patria (casos de migración por guerra, persecución, pobreza);
- Víctimas o victimarios (homicidios accidentales, asesinato, holocausto, guerra civil, revolución, incesto).

Esta ley fundamental de que cada uno tiene el mismo derecho a la pertenencia, no tolera ninguna infracción. Donde esto

ocurre, inconscientemente se desarrolla una necesidad de compensación en el sistema, que conduce a que los excluidos o menospreciados posteriormente sean representados por otros miembros de la familia, sin que éstos se den cuenta.

2. La relación de pareja tiene prioridad en la familia.

En una familia, primero hubo la pareja del marido y de la mujer. Su amor fundamenta la familia. Por tanto su amor como hombre y mujer tiene prioridad sobre todo lo que venga después, es decir, sobre su amor de padres **hacia sus hijos**. Frecuentemente sin embargo, los hijos absorben toda la atención en la familia. En consecuencia, los padres en un primer lugar ya no son pareja, sino padres. En un caso así tanto el hombre como la mujer no tienen de donde energetizarse, pues ambos deberían contenerse el uno al otro, al no darse esto comienza el boicot, entonces los hijos se alían con uno de los padres, generalmente al que perciben débil.

Donde la relación de pareja tiene prioridad, el padre le dice a su hijo. "En ti respeto y amo también a tu madre" y la madre le dice al hijo lo mismo. Así, el

amor de los padres es una continuación del amor de la pareja, y es éste el que tiene prioridad. Si se quiere estar en paz con los hijos se debe estar bien con el cónyuge (fruto del fruto).

3. Los padres son más grandes que los hijos.

Otra propiedad del orden en el amor es que los padres den y los hijos tomen. Sin embargo no se trata de un dar y tomar cualquiera, sino de dar y tomar la vida. Los padres, al darles la vida a sus hijos, se dan ellos mismos, tal como son, sin poder quitar o agregar nada. Y así mismo, los hijos sólo pueden tomar a los padres tal como son, no nada más lo bueno o lo que les "conviene", se toman completos. Significa que el amor prospera si los hijos gustosamente afirman que ellos tienen la vida bajo las condiciones con las que les fue dada. Los padres dan a los hijos aquello que ellos mismos anteriormente tomaron de sus propios padres, y también aquello que, como pareja, tomaron el uno del otro. Si un hijo se siente emocionalmente más grande o responsable que sus padres, generalmente es porque los padres se dirigen a él con exigencias que no le corresponden (por ejem-

plo que el hijo consuele a sus padres, que madure rápido para que ayude con la carga, económica o emocional).

Al querer salvar a sus padres del conflicto se pone al mismo nivel o más arriba y les quita dignidad, por lo que el flujo de amor se obstaculiza y el hijo lo manifestará con trastornos de conducta.

Es por eso que además de dar la vida, los padres también cuidan a sus hijos. Por esta razón, se desarrolla entre padres e hijos un inmenso desnivel de dar y tomar que los hijos, por mucho que lo deseen, no logran equilibrar nunca. Los padres son los grandes y los que dan, los hijos los pequeños y los que reciben.

4. La jerarquía en la familia.

Esta propiedad del orden en el amor es que en la familia existe una jerarquía entre sus miembros, determinada por los siguientes criterios: Tiempo, peso y función.

En lo que al tiempo se refiere, los padres tienen prioridad respecto a los hijos, y el primogénito respecto al segundo, y así sucesivamente; es decir la jerarquía pasa de arriba abajo, siguiendo los conceptos de anterioridad y posterioridad. Por eso, los hijos siempre se

encuentran debajo de los padres y el primogénito debe permanecer con el lugar especial de aquel que los hizo padres, en donde no nada más sea el que da ejemplo a los demás hermanos sino, que también goce de las ganancias de este lugar.

En cuanto a la función se refiere a los nuevos sistemas de relaciones, éstos tienen prioridad sobre sistemas más antiguos, es decir, en este caso ocurre al revés de la dinámica de precedencia en un mismo sistema, ejemplo: La relación de pareja cobra prioridad sobre las relaciones con las respectivas familias de origen, y un segundo matrimonio tiene prioridad respecto al primero.

Las relaciones sufren sí no se respeta este principio, si los padres siguen teniendo más importancia que el cónyuge y los hijos, o si una primera pareja se considera más importante que la nueva.

Un factor importante causante de divorcio, es que uno de los dos no se ha despegado de su familia de origen, todavía es el vínculo principal como en la infancia y esto interfiere en la relación de pareja, pues sienten que al darle prioridad a la pare-

ja están traicionando al clan, en un caso así no hay lugar para el cónyuge.

En lo referente al peso, la relación entre el padre y la madre es la más importante en una familia, después vienen las relaciones entre padres e hijos, las relaciones con los demás miembros de la red familiar y finalmente, las relaciones con otros grupos libremente elegidos.

5. El niño necesita a ambos padres.

Un hijo sólo puede estar en paz consigo mismo y encontrar su identidad, si está en paz con sus padres. Significa que los toma tal como son, y los reconoce tal como son. Si uno de los padres queda excluido, el hijo sólo está a medias y se encuentra vacío, hace falta la integración.

Incluso si se rechaza a uno de los padres, existe una unión secreta. Si uno de los padres, de manera directa o indirecta, le comunica a un hijo "No te hagas como tu madre/padre", el hijo seguirá precisamente a esta madre o a este padre.

Secretamente se le imita y el hijo busca pasar por lo que el padre rechazado pasó. Del miedo de hacerse como el padre rechazado resulta que el hijo continuamente lo está mirando. Aquello

que no quiere tener está constantemente a la vista.

Por ejemplo, generalmente en las adicciones tienen la dinámica de que un hijo no puede o debe parecerse a su padre (porque la madre le ha transmitido que sólo lo bueno viene de ella), así que el hijo hace por medio de la adicción un acto de justicia y de expiación hacia el padre diciéndole a la madre en su comportamiento: "Si únicamente lo bueno viene de ti, entonces tomaré tanto de ti, hasta que me sea perjudicial".

Por tanto, aunque parezca extraño y paradójico, es el amor el que nos puede hacer infelices y enfermarnos si este profundo vínculo de amor es ciego (desordenado), también el mismo amor puede curar cuando se torna consciente y encontramos una solución que permita que cada miembro de la familia

ocupe el lugar que le corresponde en el sistema familiar y cuando el destino individual de cada uno es aceptado y respetado, no importa cual sea.

Es así cuando cada miembro de la familia puede sentirse honrado y digno. El restablecimiento y respeto del orden libera el flujo del amor, fortalece a la familia y hace posible que cada miembro individual pueda vivir en plenitud y sintonía con su propio destino.

Psic. Geru Aparicio Aviña.

Psicóloga clínica con especialización en Tanatología, Constelaciones Familiares y terapeuta practicante en Psicoterapia Corporal y Terapia de Contención.

geruaa@yahoo.com.mx

BIBLIOGRAFÍA

- FELICIDAD DUAL, Weber G. Edit. Herder, 1999.

El Vínculo del Amor

Laura Krieger de la Borbolla

El vínculo es una relación activa, de afecto recíproco y duradera entre dos personas. En círculos no científicos se denomina amor. En la especie humana los infantes desarrollan vínculos afectivos con una figura maternal.

Al nacer, el bebé necesita vincularse con su madre. La vinculación es la relación física de una madre con su bebé para proveerle de seguridad y confianza a través de los estímulos que son similares a los vividos en la vida intrauterina. Después del nacimiento la madre y el bebé son todavía una unidad psicológica y existe la necesidad humana de recuperarse juntos después de este evento tan impactante para ambos. El parto es una situación de esfuerzo, cansancio, stress, miedo. Lo que toca después de esto, es vivir el amor. El bebé necesita vivir el amor en el cuerpo de su madre (ahora por fuera). Su premio es

la relajación con su mamá. El bebé nace con el corazón abierto para recibir amor. Esta vinculación no se debe interrumpir en el momento del nacimiento. Después del nacimiento, el tiempo que el bebé tiene que sobrevivir alejado de la madre, implica para él una agonía y un miedo profundos. Lo que se sabe con certeza es que para sobrevivir a este dolor tan profundo el niño convertirá su sentimiento de dolor en ira.

En el recién nacido sus características de personalidad se encuentran intactas y en su forma original. Así, lo que percibe del exterior provoca dolor por la separación con la madre, experimentando soledad, abandono y desconfianza que lo acompañarán el resto de su vida.

Este proceso se conoce como "Trastorno de vinculación" y dará pauta para el desenvolvi-

miento en el futuro con otras personas.

Las necesidades físicas y emocionales están íntimamente ligadas y el bebé se guía por el patrón del placer. La necesidad del bebé de recibir atención amorosa por parte de sus padres tiene un origen biológico. Si se atendieran únicamente las necesidades físicas del bebé no serían suficientes para mantenerlo con vida.

Se sabe que un niño puede llegar a morir si no se le toma en brazos y se le acaricia. Necesita ser tocado y estimulado para vivir y crecer, ya que si no, podría enfermarse de "marasmo" que lo deja como si se estuviera muriendo de hambre. Un niño en este estado regresa al estado fetal. Es como una reversión del crecimiento. Por eso, a medida que crece el niño, además de alentarlo, es necesario mimarlo. Es una forma de protección.

En los primeros meses de vida, el bebé adquiere el lenguaje del amor, este es, el lenguaje del abrazo, de la mirada, de la sonrisa y del placer. Este lenguaje debe de ser despertado por su madre (padre, hermanos, abuelos, etc.) estimulado a través de los sentidos: el tacto, la vista, el

oído. A través de la vista se vinculan la madre y el bebé.

Cuando la madre está cerca, el bebé la mira, le sonríe, le habla, gatea hacia ella. Cuando la madre se aleja, él llora; si regresa, grita de alegría. Cuando se asusta o está triste se cuelga de ella. Entonces el bebé ha creado su primer vínculo.

Erich Fromm en su libro *El Arte de Amar* habla del amor materno incondicional, donde la madre ama al recién nacido porque es su hijo y no porque el niño vaya a satisfacer alguna condición en particular. El amor incondicional es uno de los anhelos más profundos de todo ser humano y siempre existe el temor de que este amor desaparezca.

Una madre da lo que es, lo que tiene. Su obsequio es la expresión del amor incondicional. Lo envuelve en una presencia cálida, en palabras nutritivas, en la bondad de sus caricias, en el contacto físico y en la mirada amorosa de sus ojos. Lo ofrece libre e incondicionalmente. No exige nada a cambio. Solo espera una sonrisa, una mirada cálida y extiende sus brazos para proteger. Así alimenta día con día el vínculo del amor.

Cuando una madre es afectiva,

atenta y sensible a las señales que emite su hijo, el vínculo entre ambos se fortalece. La cantidad de interacción positiva con su bebé es más importante que las habilidades de ésta para brindar cuidados y que la cantidad de tiempo que pueda pasar con su hijo.

Ciertas investigaciones afirman que cuanto más seguro sea el vínculo entre el niño y la madre, más fácil le será a éste desprenderse de su mamá. Se ha visto que los niños que tienen una base segura no necesitan estar cerca de sus madres. A la larga, su libertad para explorar les permite intentar nuevas acciones, enfrentar problemas de varias maneras y sentirse cómodos en los ambientes que no les son familiares.

Se ha demostrado que a los dos años, los niños que tienen vínculos seguros son más entusiastas, cooperadores y persistentes. A los dos y tres años se conocen mejor a sí mismos y a sus madres; es probable que conozcan mejor sus propios nombres y que las niñas identifiquen como suyos los zapatos de sus madres y que conozcan su propio sexo y el de su madre. Entre los tres y los cinco años son niños más curiosos, compe-

tentes y se llevan mejor con otros niños. Es probable que establezcan amistades estrechas y que sean más independientes en preescolar y sólo pidan ayuda a los profesores cuando en realidad lo necesitan.

Aunque el concepto de vínculo madre-hijo es de suma importancia, no es la única relación que los bebés establecen. La madre puede ser la que le dé de mamar a su hijo, pero existen otras personas como los papás, abuelos, hermanos que pueden establecer un vínculo amoroso con el bebé.

Guadalupe Trueba nos habla de tres circunstancias básicas que pueden afectar la relación de la madre con su bebé:

1.- Durante el embarazo: la madre ya se imagina a su hijo antes de nacer. Fantasea con esta idea. Al nacer, compara a su bebé real con su bebé fantaseado. Si la realidad y la fantasía son congruentes, el vínculo afectivo se inicia muy pronto después del nacimiento. Si esto no sucede así, entonces la madre tiene que trabajar con la pérdida de sus fantasías y las expectativas que ya se había formado acerca de su bebé.

2.- Durante el parto: De la manera como se desarrolle el

parto depende el vínculo que se establecerá entre la madre y el bebé. Si la madre tiene la sensación de haber tenido el control sobre los acontecimientos durante el nacimiento, le ayuda a sentir confianza en su capacidad de criar a su hijo y el vínculo afectivo se afianza con mayor facilidad. Si por el contrario, el parto se vive como un proceso violento y dramático, en el que la madre se vive como un mero objeto del cuidado médico-hospitalario y se le separa de su bebé sin permitirle un contacto temprano y prolongado, el vínculo afectivo se verá seriamente dañado.

3.- Durante el postparto:

Klaus y Kennel han demostrado que en el momento inmediato al parto, el bebé pasa por un período muy sensible donde se inicia el vínculo afectivo con la madre (una hora aprox.) quien tiene que estar alerta y despierta para sostener a su bebé en los brazos y darle la bienvenida, acariciándolo y manifestándole su amor, hablándole con ternura y viéndolo a los ojos. Aquí es cuando se establece el vínculo afectivo entre la madre y el hijo.

Observando la conducta de recién nacidos, se pudo demos-

trar que los bebés ven perfectamente y responden con la mirada a las voces de sus padres. También se observó que todas las madres reaccionan de la misma forma: primero tocan las extremidades de sus bebés con la yema de los dedos y después acarician su espalda con toda la mano. Finalmente los abrazan. Cambian automáticamente su tono de voz (el bebé responde más a una voz aguda que grave) y los bebés se mueven en sincronía con las palabras de su madre.

Esta interacción entre ambos es fisiológicamente necesaria.

Cuando el bebé se amamanta del pecho de su madre en la sala de expulsión, hace que el útero se contraiga, facilitando así la salida de la placenta y ayudando al útero a su involución.

Se ha descubierto también que la visión del recién nacido desencadena el mismo repertorio de comportamientos afectivos en el padre que en la madre: también el padre hace ruiditos, contempla a su hijo y le sonríe con naturalidad.

Los niños están predispuestos al amor y al afecto por naturaleza. Primero debe ser amado para ser capaz de amar. Aprende a amar siendo amado. La necesi-

dad de amar es la que nos hace ser humanos. El vínculo de amor que el niño establezca con su madre dependerá de que sea aceptado y amado incondicionalmente. Cuando esta necesidad queda satisfecha, su vínculo queda fortalecido para amar a otros en su vida.

"Durante los primeros seis meses de vida, el bebé tiene los rudimentos de un lenguaje de amor. Es el lenguaje del abrazo, de la mirada, de la sonrisa, de las comunicaciones de placer y molestia. Este es el vocabulario amoroso antes de que se pueda hablar del amor. Dieciocho años más tarde, cuando se enamora por primera vez, cortejará a su pareja a través del lenguaje de los ojos, de la sonrisa, de la expresión de su amor y el goce del abrazo. En estas declaraciones de amor usará frases como: "Cuando por primera vez nos abrazamos" y, naturalmente, creará que recién ha inventado esta canción de amor": América Mues.

Los padres ayudan al infante a confiar en su entrono y así logra satisfacer sus necesidades.

Piensa que el mundo es amistoso, tiene esperanza, para él todo es posible. Esta confianza puede ser herida por sus padres

y el vínculo queda lastimado. Así el infante comienza a sentirse ansioso y temeroso.

John Bradshaw nos habla de dos emociones, la risa y el llanto que son propias de los infantes humanos. Los arrullos de alegría y risa nos acercan a ellos, reforzando ese vínculo simbiótico que todos los infantes necesitan. Sus lágrimas son señales de auxilio que nos impulsan a ayudarlo y reconfortarlo, sin embargo hay padres que reprimen el llanto de sus hijos por la creencia de que les hacen fuertes. También la felicidad y entusiasmo de un niño pueden ser rápidamente bloqueados. Si se le reprimen sus risas, él se las reprimirá a sus propios hijos y se podría transformar en un padre tirano que no tolera las risas y entusiasmo en los niños.

Es aquí donde la Terapia de Contención ofrece una gran ayuda para poder reestablecer ese vínculo madre (padre) hijo que en alguna etapa del desarrollo del infante se vio truncada, y que sin duda nos reafirma que:

"De una vinculación exitosa con los padres, dependen las vinculaciones posteriores en la vida del niño".

Para terminar quisiera compar-

Laura Krieger de la Borbolla

tirles que en mi práctica como Terapeuta de Contención, he logrado compartir con mis pacientes la esperanza y sobre todo el amor y la felicidad al ver los cambios que esta excelente terapia logra hacer en las familias donde el vínculo del amor

se ha visto truncado en el transcurso de sus vidas.

Laura Krieger de la Borbolla
Psicóloga clínica
Terapeuta de contención.
laurakrieger@prodigy.net.mx



Sexta Generación del Instituto Prekop

Hoy me reencontré con mi padre el mar

Hoy me reencontré con mi padre el mar.

Con su olor, a suave caricia.

Lleno de todos los tonos azules.

Me recibió con un abrazo húmedo.

Siempre grande, inmenso.

El sólo verlo me serena.

Su ritmo me tranquiliza.

Entro y resurjo.

Mi padre el mar me vuelve a la vida.

Lo vi acariciando eternamente a mi madre la tierra.

Llenándola de espuma y ella apacible, quieta, recibéndola.

Nunca terminarán esos encuentros de amor;

entre mi madre la tierra y mi padre el mar.

Hoy regrese a refugiarme con mi padre el mar,

hacía tanto que no lo veía:

Que no le contaba mis alegrías y mis penas, mis amores

y mis desamores, mi vida entera.

Lo vi con alegría y su inmensidad me absorbió.

Lleno de todos los colores azules, mi cuerpo, lo admiró.

Somos tan iguales, suaves y tiernos por las orillas; pero duros y

agresivos en nuestra entrañas. Cuantos secretos guardas, cuantos

secretos guardo; secretos de vida, secretos de muerte.

Sólo a ti te los dejo ver.

Isabel Huerta

La magia de la reconciliación

La magia de la reconciliación surge cuando se da la mezcla perfecta. La intuición, el acompañamiento y la incondicionalidad del terapeuta son los ingredientes principales. La disposición de la persona contenida para seguir avanzando en ese viaje, que de entrada puede ser muy doloroso, es fundamental. Y la magia que surge de este encuentro es sanadora. Jamás imaginé viajar alguna vez en el tiempo y entregarle a mi madre pequeña, doliente, desgarrada por la muerte de su propia madre; y pedirle que ella le dé su fuerza, que ahora ella se hará cargo de contener ese dolor y enjugar esas lágrimas. Mi abuela viajó también, atravesó el velo de la muerte; el llamado del amor es algo que no puedes ignorar, tomó a su pequeña entre sus brazos y la llenó de besos y consuelo. Yo

pude entonces soltar.... entender y por fin descansar.

Ahora ya no necesito esforzarme por ser suficiente y llenar esa ausencia, ahora se que no necesito hacerlo. Cada una tiene ya su lugar. La hija a la madre y la madre a la hija. El consuelo necesariamente tenía que venir de allá, de ese lugar donde permitimos ser tocados por la mirada de Dios. Fue todo un viaje, del cual regresé profundamente conmovida y liberada. Existí hasta ese día con un peso del que ni siquiera era consciente, hasta que me liberé de él.

Mi sensación es de ligereza de espíritu, de poder ser ahora una persona completa, ya no necesito ser la muleta de mamá ni de papá. Solo ser y por fin hacer lo que estoy llamada a hacer. ¡VOLAR!

JULIA

Añoranza

Si pudiera regresar el tiempo...

No hubiera dejado llorar aquel día a mi pequeño hijo de mes y medio durante tanto tiempo.

De haber seguido a mi instinto, lo habría tomado entre mis brazos. lo hubiese mecido y arrullado, le hubiera dado pecho hasta que sus ojitos se cerraran, su temor pasara y su necesidad de mí se hubiese cubierto.

¡Aún recuerdo ese terrible momento!

Yo entonces era una joven mamá primeriza, viviendo en una ciudad lejana y sin nadie a quien recurrir. Para mi desgracia y la de mi hijo, tenía mi cabeza llena de psicología y métodos para "criar bien a su bebé". En ellos bien claro decía:

"Dejar llorar al niño, pues fortalece sus pulmones"

"No alimentar antes de 3 horas"

"No acostumar a los brazos"

(para no correr el riesgo de malcriarlos)

"Formar hábitos correctos desde el nacimiento"

"Establecer horarios firmes"

Horarios, hábitos, enseñanzas... bah, pamplinas !! Mi bebé y yo no necesitábamos nada de eso, simplemente, nos necesitábamos, el requereía mis brazos y yo darselos.

Ya pasaron 35 años y todavía ese día permanece como una daga insertada en alguna parte de mi corazón y sin duda también en el de mi amado hijo.

... Si pudiera regresar el tiempo...

Charo.

Alumna de la especialidad en Tijuana.

INSTITUTO PREKOP

CUESTIONARIO SOBRE RESULTADOS OBTENIDOS EN TERAPIA DE CONTENCION

Clara García Gallo

ESTIMADO PARTICIPANTE:

ESTE INSTRUMENTO HA SIDO DISEÑADO CON EL OBJETO DE DOCUMENTAR LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN PACIENTES QUE HAN TENIDO TERAPIA DE CONTENCION Y DEMOSTRAR SU EFECTIVIDAD.

LOS DATOS QUE USTED NOS PROPORCIONA SERAN ABSOLUTAMENTE CONFIDENCIALES Y SOLO UTILIZAREMOS LAS RESPUESTAS QUE TENGA A BIEN APORTAR. EN NINGUN MOMENTO SE DARAN A LA LUZ NOMBRES O DETALLES DE SU PROBLEMÁTICA.

POR LO ANTERIOR, AGRADECEREMOS SU VALIOSA PARTICIPACION Y OBJETIVIDAD EN SUS RESPUESTAS.

CLAVE DEL PACIENTE _____ FECHA _____
FECHA INICIO TERAPIA _____ FECHA CONCLUSION _____
NOMBRE DEL TERAPEUTA _____
MOTIVO DE LA CONSULTA _____

LA TERAPIA DE CONTENCION FUE REALIZADA PARA REESTABLECER EL VINCULO CON (PARENTESCO Y EDAD) _____

¿CUANTAS SESIONES TUVO USTED ANTERIORES A LA PREPARACION DE LA TERAPIA? _____

¿CUANTAS SESIONES TUVO DE PREPARACION PARA LA TERAPIA? _____

¿QUE CAMBIOS SE HAN PRESENTADO POSTERIORES A LA TERAPIA EN LA ESCUELA? _____

¿QUE CAMBIOS SE HAN PRESENTADO POSTERIORES A LA TERAPIA EN CASA? _____

¿QUE CAMBIOS SE HAN PRESENTADO POSTERIORES A LA TERAPIA EN EL TRABAJO? _____

OBSERVACIONES GENERALES / COMENTARIOS ADICIONALES _____

Renacimiento emocional **Mi paz interior**

Griselle Carbajal Kennedy

Sola y en un corral lleno de juguetes y biberones me vi aproximadamente a la edad de año y meses, vinculada con los árboles de la casa de mis tías abuelas, día a día cuántos no lo se, lo que sí se es que lloraba desconsolada, cada que mi madre me dejaba para irse a la escuela... Mucho tiempo después comprendí las culpas de mi madre cuando me decía que no pudo ser de otra manera, ahora a través de la reconciliación con ella, he comprendido tantas y tantas cosas.

¿Cómo recuperaré mi paz interior? ¿Cómo me decidí acudir a la terapia de contención? Por dos grandes coincidencias; la primera es que mi madre era alumna de la sexta generación de la terapia de contención, y llegaba de clases a comentarme los maravillosos resultados que ella veía se obtenían por medio de un abrazo, contenida, en los

brazos de tu madre donde guiada por una terapeuta en contención lograbas reconciliarte con tus padres y la segunda razón es que ya tenía conocimiento de la terapia de Constelaciones creada por Bert Hellinger. Bert Hellinger descubrió que todo lo que hacemos, lo hacemos desde los movimientos del alma, esto significa que todos los movimientos que hacemos en nuestras vidas lo hacemos por amor a nuestro clan familiar. Me dije a mi misma ¿será por estos movimientos del alma y este amor al clan familiar y la carencia materna que venía yo arrastrando desde mi primer infancia donde me vinculé con los árboles y el corral? que la historia de mi vida era tan dolorosa y tan similar a la de mi bisabuela, abuela y mi madre? A mi bisabuela a la edad de 15 años sus padres la llevaron de su pueblo

a la ciudad sin avisarle, de escondidas para evitar que se casara; a mi abuela a la edad de 15 años igual sólo que a ella se la llevaron de la ciudad al pueblo a esconderla para que no se casara, a mi madre a la edad de 17 años se la llevaron de la ciudad a otro y a mí por igual a los 13 años de edad me llevaron de un estado a otro para evitar que tuviera novio, a la edad de 16 años fui madre soltera tenía mi hija 2 años de edad cuando se la robó su padre y se la llevó a otro país..., agonía, dolor y sufrimiento que duraron 11 largos años.. Con estas reflexiones por supuesto que me quedaba claro que requería ir a constelaciones y posteriormente a contención y es así como llegué al Instituto Prekop e inicié mis terapias, cuando la Lic. Laura Rincón me dio luz verde para mi contención de reconciliación con mi madre, luz verde porque primeramente hay que acudir a una serie de sesiones de preparación y conocimiento de nuestras emociones.

Así fue como llegamos mi madre y yo listas para la contención, yo emocionada mi madre con cierta ansiedad ya que siendo ella alumna de contención sabía y conocía que se abren

muchas, muchas cosas aún de las que creías no acordarte o tener conciencia de ellas, que sales llena de amor y ves la vida desde otra realidad después de la contención eso sí me quedó claro, así que iniciamos, Laura me llevó a una regresión por varias etapas de mi vida hasta que llegué a la etapa de mi vida en la que había dolor, mucho dolor y llanto ahí estaba esa niña chiquita en el corral lleno de juguetes y biberones con mi pañalito casi cayéndose de tan mojado, ayudada por mi madre y Laura me consolé, pude ver a alguien cerca de mí en mi corral hablándome, consolándome y jugando conmigo, no pude reconocer a esa persona pero fue muy importante para mí darme cuenta que no estaba sola, estaba disfrutando de esa grata y desconocida compañía cuando en segundos la voz de Laura me dice que siga buscando otro evento doloroso, no había terminado de decirlo cuando ya estaba yo dentro del vientre de mi madre en posición fetal y cefálica, llegaban a mí los aromas y sabores de mi madre, sabía lo que había comido horas antes, qué sentía ella, era maravilloso estar ahí tan segura, tan contenida, verme

como en una película con mis padres, instantes que pasaron a dolor y mucho esfuerzo ahora inicio empujándome con mis brazos y piernas tratando de salir de ahí, realizando mucho esfuerzo veo cómo me jalan con fórceps, los médicos no me entienden no quiero que me jalan más no quiero que me lastimen más pero no me oyen o no entienden mi llanto; qué está pasando no entiendo, ahora escucho la voz de mi madre y Laura que me dicen que yo puedo sola que siga empujándome fuerte, fuerte, fuerte yo puedo, ahora se que puedo y llego; al final logro quedar fuera de mi madre que ahora estaba en una posición diferente de la que iniciamos, ahora ella me toma entre sus brazos me arropan y mi madre ahora inicia contándome cómo fue que me planearon ella y mi padre, lo felices que fueron cuando supieron que yo venía en camino, cómo iban de compras, cómo platicaban conmigo, los planes, los proyectos, las apuestas que realizaban para adivinar mi sexo, etc., etc. (podría escribir un libro de esta experiencia). Así me tuvo entre sus brazos mucho tiempo contenida, acariciándome besádo-

me mirándome a los ojos transmitiéndonos, mutuamente una paz verdadera y una liberación infinita, sentía una seguridad y una paz indescriptible. Actualmente a dos años de esta contención que fue un renacimiento, mi vida cambió significativamente, la vinculación con mi madre es diferente y me siento liberada al igual que ella conmigo, así como mis relaciones sociales y laborales cambiaron, ahora veo a la vida con más claridad y conciencia y ahora yo estoy fuerte y se que puedo con las situaciones cotidianas de la vida diaria, cuando me surge una relación o situación dolorosa me es mas fácil procesar o resolver la situación, ya no hay dolor como antes sólo el mínimo necesario para crecer y madurar en este camino de conocimiento en este plano terrenal. Día a día honro mi linaje y a mi clan familiar, ahora la historia de vida de mi madre con la mía han cambiado, ya no son las mismas, constelaciones es una terapia maravillosa que va de la mano con contención. Ahora soy Master en Reiki, actualmente soy alumna de la Séptima generación del Instituto Sowelo de Constelaciones Familiares.

Giselle Carbajal Kennedy

Esta historia personal que estoy compartiendo contigo y que estás leyendo no es por casualidad, e invito a descubrir tus movimientos del alma y tus bloqueos de la infancia para que al igual que yo puedas resurgir y si eres terapeuta como yo, te será

más fácil entender a tu cliente, le harás el camino más fácil.

Giselle Carbajal Kennedy
Terapeuta

Email:
gisellecarbaja@yahoo.com.mx
0445555062322



Presentación del libro "Así fluye el amor" de Laura Rincón

Testimonio

Teresa Mayoral

Acontecen tantos eventos en estos momentos en mi vida que aún no logro descifrar un tema definido para plasmarlo en el papel, así es que empezaré de esta forma rudimentaria, escribiendo al azar, sin sentido, hasta que logre que empiecen a brotar gotas de sangre por mi frente y pueda llegar al corazón del que se tome el tiempo de leer mi escrito.

Me encuentro cuestionándome y queriendo encontrar respuestas a estas interrogantes que surgen, como por ejemplo cómo vivo la incongruencia en mi vida, cómo me percibo en esa incongruencia a través del otro y de esta forma cómo aprendo a corregir y buscar los caminos para desenredarme de esta terrible enfermedad y me atrevo a llamarla enfermedad pues este vivir, sólo me puede llevar a una vida sin sentido y sin luz, donde mi forma de per-

cibir el mundo se derrite y termina en un vacío, en la nada.

Y me abro a este espacio donde mi propia conciencia me reclama y exige que busque o que viva en la honestidad con mi propio ser.

Empiezan a brotar lágrimas de mis ojos y escucho ruidos y unos pasos silenciosos se acercan a mí; una persona pequeña se acerca y me ofrece la mejor de sus sonrisas, me da la bienvenida este día con el gusto de quien hace mucho no me ve, y es hasta este momento que vivo en el placer y el dolor a la vez, mis tribulaciones y mis bendiciones en este leaje de la vida, los días llegan y se van, las flores brotan, perfuman y se mueren otras; luz y oscuridad, saltos entre la sombra de mi existencia y el contacto divino a través de quien amo, esto es la vida, la espiral de que tanto he leído, las crisis y sus procesos, tocando

cada vez más fondo en mi existencia y cómo sobrellevo y cómo me enfrento día a día en este andar, cómo aprendo a disfrutar y aceptar lo que la vida me ofrece.

"Estoy tociendo, algo se atora en mi garganta, los ojos se nublan de lágrimas y aún no sale todo lo que quiero manifestar, aún no toco ese fondo que vivo, está atorado en mi garganta, ya llevo tiempo así.

Qué es lo que quiero gritarle al mundo que no se haya dicho ya y qué de mi existencia le puede servir al otro cuando ese otro es carne de mi carne y fruto de mis entrañas.

Cómo darle vida a estas palabras para que fecunden el corazón de quien amo tanto y surja o fluya el amor sin medida; el amor que contiene, el amor sin condiciones, cuando mi propia existencia se ha visto privada de este amor tan buscado, tan necesitado, oh Dios, si me refugio en tí, me refugio ante mi propia presencia, sí, presencia hay primero, hay que sentir la propia presencia, sentirla, reconocerla, vivirla, aceptarla, continuarla.

Cuando el discípulo está listo, el maestro llega.... y se abre el Alma grande para dar cabida a

la compasión que es la que me ha dado la pauta para ser generosa conmigo misma y poder comprender desde el corazón los enredos sistémicos que existen en mi familia de origen, y hago énfasis en marcar la importancia de estar lista para ver con perspectiva lo que es mi vida, puedo decirlo desde un punto donde surge la luz y con toda claridad comprendo dónde estoy parada y qué significa haber ocupado este lugar en mi sistema familiar, y desde este lugar tomar la fuerza para reconocer y honrar mis ancestros para aceptarlos y bendecir lo que no puedo cambiar así como tomar conciencia y hacer cambios en mis actitudes ante la vida y solo desde estas instancias puedo dar un pequeño giro para mi crecimiento personal, anhelo los momentos donde pueda ser contenida en un abrazo amoroso y pueda yo expulsar todo lo que no le sirve a mi alma, esto suena como un exorcismo donde el orden me llevara al amor, mas siento que este amor es en mí y solo cuando rebose de amor se darán los cambios a mi alrededor, parecieran mágicas mis expresiones y quién puede negar que el amor es magia pura donde los

mas horribles sentimientos pueden ser transformados, es ante todos estos pensamientos y reflexiones donde hago un alto en mi proceso para compartirte un trozo de mi vida, ha sido una búsqueda incansable y todo me invita a una ida espiritual y profunda donde cada día labraré mi camino y se abrirá mi conciencia, donde sueño con un mundo mejor. Hay muchos eventos en mi vida que me han sacudido, como la muerte de mi madre, y la separación de mí misma, hoy te hablaré de lo que más me ha impactado que es la adicción de mis dos hijos, cómo te hablo de este dolor tan grande tan incomprensible; cómo te digo la inmensa culpa con la que he cargado durante todos estos eventos, hasta que finalmente me he rendido y en ese rendirme logro tomar un tiempo para mí, para contar mis bendiciones y recuperarme, rendirme ante mi destino y ante el destino de mis hijos; al principio navegué sin rumbo, sin entender cómo es que yo venía cargando asuntos irresueltos de mis ancestros.

De que aunque mi vida fluía con cierta armonía, aún se asomaba amenazante el dolor y las lealtades de los que estuvieron

aquí antes que yo, y aún reconozco el peligro grave de la autodestrucción y es aquí que me uno a lo que Jirina Prekop dice respecto a la adicción o al estado de crisis.

"El amor a mí mismo me confiere la competencia para asumir la responsabilidad, y yo actúo cual si de mi propia vida se tratase" y continúa: "tomo al otro en mis brazos; con la resolución de volver a soltarlo solo cuando haya recuperado su capacidad de amar y sea libre".

Y ahora descubro ante mi propio proceso la importancia de ser contenida en ese abrazo amoroso que le ayudará a mi alma a llevar el rumbo del destino con el que nací, alcanzo a visualizar que ya no será un destino ciego donde yo no sepa las razones de lo que esté viviendo sino un destino lleno de luz y amor que se acomodará en mi vida para que se asienten los nuevos ajustes que yo haga a través de poner orden en mi vida y sólo con ese orden podré alcanzar el amor y la libertad de mi existencia, por hoy solo te comparto hasta donde he vivido, y vale la pena el riesgo, el dolor y los lamentos, todo vale la pena por el amor y la libertad.

Teresa Mayoral

Me siento llena de esperanza y pasión por la vida, se que apenas empiezo este andar y no me doy por vencida ante las tribulaciones que se presentan, me entusiasma leal compartirte las palabras que al principio salieron enredadas y que finalmente

dieron forma a mi sentir; y con este entusiasmo cierro por esta vez un trozo pequeño de mi existencia.

TERESA MAYORAL
Alumna de la especialidad
de Tijuana



Laura y Ceci Rincón Gallardo

Mi experiencia en Tlalpan

María Isabel Huerta

Para relatar esta experiencia quisiera comentar lo que pasó desde un principio. Yo conocía a Elvira y ella hablaba siempre de lo bien que le iba a las personas, adultos ó niños, cuando hacían contención. Así es que en un primer momento le dije de mis problemas que estaba teniendo con mi hija la más chica, Isabela. Ella me llevó para que yo realizara una contención con ella. Así, un domingo fuimos Isabela y yo a hacer nuestra contención. Ahí me di cuenta de que yo tenía muchos hoyos vacíos que me hacían titubear con Isabela, como mamá.

Seguí en terapia con Elvira y ella me comentó que se iba a hacer un taller de contención para familias. Y desde ese momento hasta que llegamos luché mucho para que mi familia, ahora disuelta, se pudiera reunir y tratáramos de restablecer nuestro vínculo, muy lasti-

mado. Me daba clara cuenta de que yo tenía muchos episodios de mi vida que debía aclarar; y qué oportunidad tan más maravillosa de poder hacerlo en compañía de los seres que más amo en mi vida.

Ese día llegamos muy tarde, todos ya estaban listos. Estaba yo muy nerviosa por ese retraso de varias horas que tuvimos; me sentía muy fuera de lugar, en el fondo pensaba, ¿qué hacemos aquí? Yo me había divorciado desde hacía dos años. Y aunque él trámite del divorcio fue fácil y sin contratiempos. Mi relación con Alfredo era unos días amigable, y amorosa, otros un verdadero tormento. Yo no podía separarme de manera emocional de él. Sí había un divorcio, una separación física; pero no una forma sana de vivir.

Empiezo a traer a mi mente recuerdos y mis lágrimas no me dejan escribir, fueron tan inten-

sos esos días que no sé si mi relato llegue a abarcar toda mi experiencia. Intentaré hacer lo mejor que pueda. Una vez que llegamos cenamos y comenzamos con una primera ronda, donde teníamos que decir: - ¿qué esperábamos de este encuentro?, ¿qué queríamos que pasara?, ¿qué teníamos que resolver? En este primer momento pude percibir el compromiso y el amor de Jirina, Laura y cada uno de los terapeutas que ahí se encontraban. Era asombroso ver cómo Jirina seguía cada cosa de lo que uno expresaba, auxiliándose de su traductora. Y digo auxiliándose de la traductora, porque parecía ser que Jirina iba más allá de las palabras, cada vez que hablabas entraba a tu persona deseando rescatar lo mejor de ti. Cuando hablaba, y escuchaba sus preguntas me daba la sensación de que ella estaba en ese lugar sólo para mí, al igual que Laura.

Llega nuestro turno en esta primera ronda y yo hablé atacando a Alfredo y él respondió atacándome. Jirina trató de ver más, y Alfredo se salió del lugar. Yo me quedé y mi sensación era horrible, me sentía avergonzada, no sabía qué hacer hasta que al final decidí salirme yo

también para ver que pasaba con Alfredo, ya que este no regresaba. Salí, vi a Alfredo y Elvira salió con nosotros y nos dijo que nos calmáramos y regresamos. Esa primera noche yo no pude dormir me sentía muy agitada y extraña.

Al día siguiente me fui sintiendo más tranquila y comencé a conocer- a los demás terapeutas y participantes.

Comenzamos con terapia, aclaré partes dolorosas de mi vida, escuché a Alfredo; con la paz con que nos guió nuestra terapeuta. Terminamos ese primer trabajo y fuimos a los jardines, ver a mis hijas jugando integradas con los demás niños me daba una muy agradable sensación. Sentía que podía abrir ahí mis más profundos dolores ya que los árboles me ayudarían a contenerme también y a purificarme. En cada descanso que teníamos, los terapeutas trabajaban árdidamente y lo observaban todo. Aunque en ningún momento yo me sentí invadida, era una observación amorosa de entrega para con el otro.

Después pasamos a las constelaciones, donde parecían abrirse otras dimensiones que nos llevaban por un camino

nuevo, hacia una esperanza. Todos trabajamos intensamente y a mí en particular este trabajo en constelaciones, abrió mi sensibilidad al ser representante y me ayudó a ver que mi problema tenía solución y yo podía llegar a sentirme muy bien como en ese momento. Lo que siempre había deseado con mi familia y con mi vida tomó forma de manera muy armónica. Me dio la fortaleza para ver que mis mejores deseos si tienen una cabida importante en este mundo. También para hacerme consciente de que; la solución que se dio en mi constelación puede tomar forma y ser una realidad, para vivir.

Una vez con el corazón abierto, comenzamos la mejor parte. Vaciamos de todos los sentimientos que nos hacían sentir muy infelices y no nos dejaban vivir. Yo me sentía atemorizada, aún no confiaba del todo en mí; de poder lograrlo, de hacerlo bien. Todos mis temores eran infundados. Con la ayuda de Elvira, mi grupo de terapeutas y el amor de Alfredo; sané mi muy lastimada relación con mi mamá. Fue sacar todo el dolor que había cargado durante muchos años, expresarlo, ponerle palabras, sentir cada

emoción como estaba en mi cuerpo y con las palabras y gritos, liberarme; para poder llegar a donde yo deseaba estar; amar incondicionalmente a mis familias.

Ya más liviana con sensaciones nuevas de tranquilidad, paz; llegamos a la reconciliación con la pareja. Entramos y el nerviosismo nos invadía a los dos. Nos sentamos en dos sillas para que Elvira nos diera las explicaciones y al empezar, nos dijo, no se muevan; ¡hay un alacrán arriba de ustedes! Y las terapeutas mataron al alacrán que estaba ahí. Yo por mi parte maté al alacrán que me corrompía mi ser y no me dejaba ver que soy una mujer que necesita amor y puede dar amor, una mujer no una niña miedosa. Una mujer capaz de amar incondicionalmente a los otros, en especial a Alfredo y recibir lo mismo. Fue algo tan edificador que al traer a mi mente esas sensaciones me vuelven a llenar de mucha dicha.

Continúe con las contenciones de mis hijas y fue maravilloso, en primer lugar por que fue acompañada de Alfredo, me sentía muy diferente. Ya no estaba sola en la tarea de ser mamá tenía a mi lado a mi hombre, que me da apoyo y fuerza

para ser mamá de mis hijas. Una mamá fuerte y que sabe lo que necesitan sus hijas y se los da. Capaz de poder recibir los reproches y lista para contener y dar amor a mis hijas. Y esto se ha convertido en tiempo presente, lo puedo hacer en cada momento, siento la fuerza que me da Alfredo y puedo seguir adelante en mi labor como mamá.

Finalmente la última sesión con los terapeutas. No fue fácil, terminamos de hablar de nuestros dolores y la manera de cómo podíamos resolverlo. Hicimos el compromiso de reconocer y no volver a abandonar a esa pequeña niña lastimada que sufre por dentro. A estar pendiente de ella, darle el amor que necesita y fortalecerla, para hacerme fuerte yo.

Todo esto se dio entre cantos y como dijo un participante, al final: -¡ya hasta me gustan las canciones!. A mí me siguen gustando las canciones y me encanta bailar "lapadu". Además cada vez que estoy a punto de regarla otra vez, viene a mi mente la canción de buenos días y sé que primero yo y después tú. Y que a las mamás las cuidan los papás. Y por el momento vivo muy feliz sabiéndolo, y viviéndome así.

Lo más importante es lo que aprendí: -me puedo amar a mí misma; puedo amar a Alfredo y soy la mejor mamá para mis hijas. Que amo a mi familia nuclear y ellos tienen todos los recursos para vivir bien y felices, tal vez sólo sea cuestión de ponerles el ejemplo para que ellos lo logren. También que debo dejar mi impaciencia, mi control, y confiar en mí misma; ya que mi cuerpo ahora sabe cómo fluye el amor. Esta experiencia de Tlalpan va mucho más allá de ser una vivencia, es una nueva oportunidad para poder vivir, dejando que fluya el amor.

También debo reconocer que aún no camino sola; sigo en terapia. Aunque en ésta, también hay cambios. Estoy en terapia ya no como una búsqueda neurótica de estar bien; sino como una rehabilitación. La sanación ya se dio, sólo falta habilitarme para que pueda vivir de la manera en que lo deseo, ¡como sucedió en Tlalpan!

Y sólo me resta mi agradecimiento eterno por todos los participantes que contribuyeron a que yo viviera esto; a los terapeutas, a Laura, a su hija, a su hermana y sobre todo a Jirina que con su amor y teoría nos llevó al camino del amor.

El abrazo de reconciliación con mi padre

Mary Lou Kennedy Vivas

El abrazo de reconciliación con mi padre, penetró por cada uno de mis poros. Cuánto dolor sufrí el ir destapando los candentes recuerdos de mi niñez, revivirlos no me fue fácil, me impedían hablar y, como cascada del fondo de mi garganta un llanto ahogado de años salió rompiendo el silencio, quebrando toda estructura de valores y mi lucha por seguir guardando fantasmas atemorizantes fue vencida al atreverme a trabajar en la terapia mi reconciliación con él. El decirle cómo me confundí por años por su conducta, al haber sido abusada por él y decirle cómo "ESO" me había convertido en una niña diferente cómo la culpa, la tristeza y la desconfianza me habían impedido ser libre por sentirme amarrada tantos años. Esta vivencia fue liberadora, solté mi carga y se la entregué no era mía a él le correspondía cargarla trabajé

muchos bloqueos hasta que esa dualidad de sentimientos con que viví una gran parte de mi vida se fue desvaneciendo conforme fui terminando mi terapia de reconciliación. Esta experiencia me permitió valorar muchas cosas más, al acomodar esta revoltura de emociones que sentía yo hacia mis padres, me permití darme cuenta que hay circunstancias ajenas a mí que esa era mi historia que ahora quedaba atrás como lo que fue una circunstancia de mi vida que me tocó vivir. Y que ahora tocaba regalarme una caricia compartiendo mi historia con ustedes, que como sobreviviente del abuso me convertí en un SER especial ya que puedo entender a las demás sobrevivientes por haber vivido historias semejantes a la mía. El mar de la vida es demasiado profundo está lleno de tensiones y de preocupaciones, sin

Dra. Mary Lou Kennedy Vivas

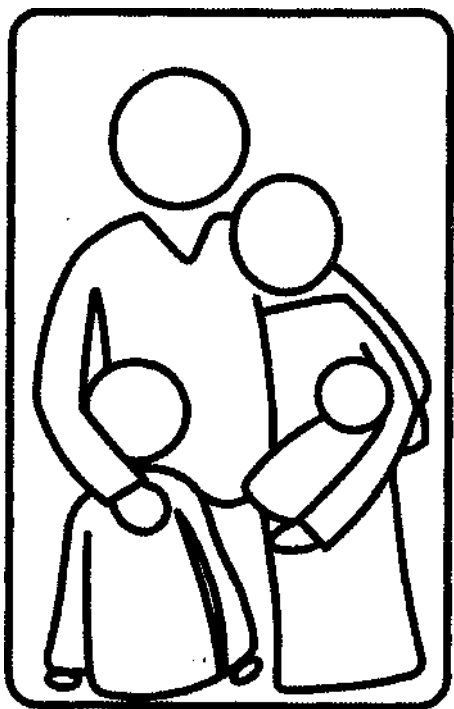
embargo mi barca pequeña
pero fuerte me llevará por el
camino confiando en mí misma
mi camino aún es largo, mis alas
muy grandes, puedo volar hasta
donde yo desee. Mi carga...
Ligera.

Para ustedes con un grato abra-
zo consentido.

Dra Mary Lou Kennedy Vivas
Hipnoterapeuta
Terapeuta de contención.
maryloukv@hotmail.com



Equipo Fundador del Instituto Prekop



**INSTITUTO
PREKOP
MEXICO**

Ofrece la especialidad en:

TERAPIA DE CONTENCIÓN

La terapia que aplican los padres
con sus hijos para sanar
relaciones en conflicto.

Lafayette No. 54
Col. Villa Verdún
C.P. 01810

5635-3323 • 5635-4264
www.institutoprekop.com

el ABRAZO conSENTIDO

*se imprimió en los talleres de
División Impresos Fomark, S.A. de C.V.
en México D.F. en Febrero de 2006.*

*El cuidado de la edición y diseño corrió a cargo de
Eugenio Real Basurto e Iván Martínez Alcántara.
La edición consta de 1,000 ejemplares.*