

EL ABRAZO CONSENTIDO

Revista anual sobre la
Terapia de Contención

Directora del Instituto Prekop
Dra. Laura Rincón Gallardo

Directora de la revista: el ABRAZO conSENTIDO
Elvira Halabe de Kababie

Consejo editorial
Laura Rincón Gallardo
Martha Ortiz
Laura Olmedo
Mary Lou Kennedy
Laura Krieger
Elvira Halabe

Distribución
Instituto Prekop, SC
Lafayette No. 54, Col Villa Verдум
Tels. 5635-3323 n 5635-4264
México, D.E, C.P. 01810

pág web. www.institutoprekop.com

Diseño de la portada
Paola Beck Rincón Gallardo

Impresa en febrero de 2007
División Impresos Fomark S.A. de C.V.

I N D I C E

Pag.

• <i>A Modo de Editorial</i>	4
• <i>El Amor Empieza Bajo el Calor del Nido</i>	6
• <i>Primer Congreso Internacional en México/ Encuentro de Dos Terapias: Constelación Familiar y Terapia de Contención</i>	9
• <i>'Avances en la Terapia de Contención dentro del Instituto Prekop'</i>	11
• <i>Terapia de Contención para el Niño Tirano</i>	14
• <i>Mi Hijo...¿Tirano?</i>	16
• <i>Contención con Adolescentes</i>	21
• <i>Cuidando el Amor Renovado</i>	24
• <i>La Depresión en la Mujer</i>	30
• <i>Ola de Abrazos en Oaxaca</i>	41
• <i>Se Irá Cuando se Vaya</i>	44
• <i>Los Campos Módicos y las Constelaciones Familiares</i>	46
• <i>Método Madre Canguro</i>	48
• <i>Duelo: Terapia de Contención para Casos de Duelo</i>	54
• <i>Terapia de Contención para Casos de Duelo</i>	59
• <i>Vasalisa</i>	61
• <i>Mi Reconciliación con Mamá</i>	67
• <i>La Expansión de la Terapia de Contención en Sudamérica</i>	69
• <i>¿Para qué Abrazar?</i>	72
• <i>¿Qué tanto han Favorecido los Cambios de los Derechos de la Mujer a la Familia?</i>	75
• <i>Reseña del Libro: Pautas para los Padres de Hoy</i>	78

A modo de Editorial

A unos momentos de la llegada de **Jirina Prekop** a México, presentamos este segundo número de la revista **EL ABRAZO CONSENTIDO**.

En esta ocasión **Jirina Prekop** nos visita para presentarnos su libro en español "**PAUTAS PARA PADRES DE HOY**", que viene reseñado en estas páginas.

Otro de los eventos con los que nos honra la presencia de **Jirina**, es para dar entrenamiento sobre temas selectos en los que la propia **Jirina** sigue trabajando, investigando y creando. Además de la gran oportunidad del trabajo con familias dirigido por ella misma.

Así que la revista es un evento más coincidente en estas fechas de este febrero del 2007.

Sumando el esfuerzo de todos los que contribuyeron en este número es como se conforma ésta.

En estas páginas recogerás variada información que deseamos te sea de utilidad, ya sea para tu trabajo profesional, personal y/o familiar.

Aquí encontrarás cómo se ha ido y

se está conformando la *Terapia de Contención* en diferentes lugares dentro de la República Mexicana, así como fuera, en el mundo hispanoparlante, gracias al esfuerzo incansable de nuestra directora **Laura Rincón Gallardo**.

En las interesantes aportaciones de **Jirina**, nos habla *de piel a piel*.

El trabajo propuesto para realizar *Terapia de Contención con Adolescentes* es producto de la creatividad, sapiencia, dedicación, integración, esfuerzo, amor, por decir algo, del trabajo que nos presentan **Mónica Laray Marta Espinoza**, dignas representantes de la *Terapia de Contención* en Texcoco.

Albergar a nuestro *niño interior*, es una de las propuestas del artículo *Cuidando el Amor Renovado*.

El niño tirano mereció la atención de **Laura Rincón Gallardo** así como de **Laura Krieger**.

El cómo trabajar con el *duelo*, su comprensión al proceso y a las implicaciones en lo personal, familiar, social, laboral, etc., son algunas de las

luces que encontrarás en este trabajo, fruto de esfuerzo conjunto.

Testimonio interesante el de la *ola de abrazos en Oaxaca*, reconforta y anima.

La depresión en la mujer, tema abordado profesionalmente, que desde todas las fuentes que cita, resulta un documento de investigación muy importante.

Desde Venezuela, nos llega un *testimonio* que nos lleva a una reflexión profunda desde otro aspecto inesperado.

Los campos mórficos y el método de mamá canguro deseo te resulten de mucho interés.

La sección de *testimonios* en esta ocasión la cubre el tema del *duelo* y por favor siéntela desde allí un *testimonio*, que merece todo el respeto.

Es así como se conforma ésta, la segunda revista de **EL ABRAZO CONSENTIDO**, nuevamente te deseo te resulte de gran utilidad.

Para terminar, quiero incluir una reflexión de *Virginia Satir*:

"Ahora. Experimenta el maravilloso ahora. Mira lo que has logrado crecer y reconoce que en este instante es lo adecuado. Date permiso de encontrar lo que necesitas y todavía no tienes. Esto depende de tus recursos: tu capacidad de ver y oír, de tocar, de saborear y de oler; de sentir y de pensar, de hablar, de moverte y de escoger. Y dándote cuenta de lo mucho que hay en tí, permítete asumir nuevos riesgos y ser más selectivo.

Este es un proceso diario, semanal o mensual. Lo puedes llamar aprendizaje, lo puedes llamar crecimiento, lo puedes llamar una manifestación feliz de tu poderosa fuerza vital.

(Vivir para crecer Editorial Pax, *Virginia Satir*).

elvira halabe-kababie



1 er Congreso Internacional

El amor empieza bajo el calor del nido De la necesidad de vinculación como base para el amor incondicional

El hombre no tiene duda de ello respecto a los *pájaros*, todos saben que cada *pájaro* en este mundo debe pasar un cierto tiempo bajo el resguardo de las alas de su madre y ser alimentado y protegido por ella. Solo después de ello, siguiendo el ejemplo de su progenitor, hace su primer vuelo o nado de reconocimiento del terreno y cuando ya lo controla, lo cual es parte de su independencia, forma un nuevo nido para su propia familia. También es conocido por todos cómo le va a un *pajarito* que se cae del nido. Se muere. Pero si tiene la fortuna de encontrar un sustituto de la verdadera madre, entonces sobrevivirá. Esto ocurre de cualquier forma pagando el precio de la pérdida de ciertos rasgos característicos de su especie. Con esto quiero recordar al mundialmente conocido experimento de **Konrad Lorenz**. Por mucho tiempo él se colocó como la madre de los pequeños *gansos* grises. Como consecuencia, sucedió que los *gansitos* lo seguían porque su cabeza era la que sobresalía de

la superficie del agua representando para ellos el objeto de vinculación más seguro. Sin embargo, se distanciaron de su verdadera madre, la cual la hubieran necesitado para aprender de su ejemplo, de cómo deben comportarse los *gansos*. Pero lo más sustancial no lo pudo proveer la cabeza de *Lorenz*. Una pérdida parecida de las condiciones de instinto se presenta en el *venado Kitz*, cuando es atrapado por el cazador y llevado a su casa para ser educado, se crea una vinculación con el cazador y su familia, se adapta al comportamiento humano perdiendo las propiedades de animal libre y volviéndose inadaptado a la vida salvaje. Otro ejemplo es, si una *becerra* crece en el establo donde no adquiere la experiencia con la ubre materna que le provee de alimento, cuando se vuelva *vaca* no sabrá cómo alimentar a su hijo.

Todos los primates, incluido el hombre, pertenecen al tipo biológico de los nidos secundarios, nombrados "*tragling*", (*cargados*), ya que tienen una

necesidad instintiva de ser cargados por el cuerpo de la madre en los primeros dos hasta tres años de su vida. A ello hay que agregarle además los nueve meses, para traer al mundo al bebé humano como el único ser que viene como "*prematuro*". ¿Qué tiene que ver este nacimiento prematuro con ser *cargados*?

En el corazón de las madres y de todos los demás que lo *cargan*, el bebé humano no solo recibe el alimento, la protección confiable, la seguridad, el consuelo y el ejemplo, sino el mayor de los bienes, lo que hace a la persona aún más humano, esto es, el amor incondicional. Cuando en la relación hay condiciones difíciles como miedo y enojo, todos los seres vivientes optan por el ataque y o la huida. Los mismos instintos se encuentran en los hombres, almacenados en la parte más profunda y antigua del Cerebro, el llamado *sistema límbico*. En este punto somos los humanos, los *cocodrilos* y los *pájaros* similares. Sin embargo, el hombre debe aprender a amar a pesar de todas las condiciones adversas y negativas. Un desempeño tan alto no está condicionado por los instintos, sino que se forma a través de la conciencia y la responsabilidad, así como la razón y la voluntad. Se necesita una gran fuerza para superar situaciones como por ejemplo el no querer alejarse del esposo, cuando en

lugar de ayudar con los quehaceres de la casa se pone a ver el *Foot-ball*. Lo adecuado sería confrontarse emocionalmente tan profundo y largo como sea necesario hasta que cada uno entienda el sentir del otro y el amor se haya renovado.

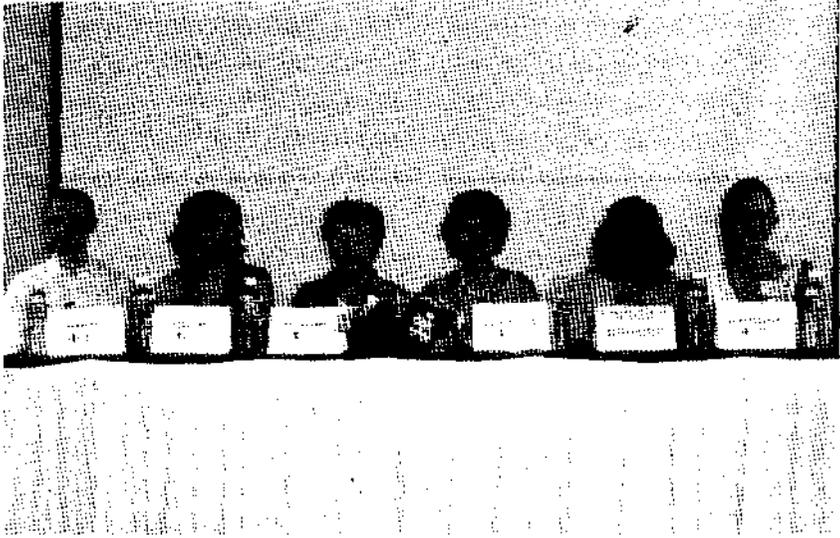
¿Cómo se aprende esta alta inteligencia del corazón?

Mientras el niño no pueda disponer de su razón, el instinto primitivo de huida será restringido a través del rebozo. A ninguna mamá esquimal se le ocurriría, por ejemplo, dejar a su bebé sobre un glaciar y ninguna mamá nómada dejaría que su hijo haga solo su berrinche en medio del desierto. Al ser *contenido* de esta forma tan natural, el niño llegará a una confrontación emocional para después junto con su madre, sentir ambos el amor. Al mismo tiempo se *contiene* la agresividad del niño: los brazos y las piernas se guardan en el rebozo, de manera que al niño sólo le quede la cara para expresar su enojo. **¡Que sabios son los planes de la creación!** La cara refleja la voz, la mímica y el contacto visual, que son los transmisores y receptores característicos del ser humano para la comunicación. Solo cuando el niño se sabe amado sin condiciones a pesar de todos sus errores, podrá amarse a sí mismo a pesar de todas sus fallas, y podrá ser libre para sí mismo y para

el mundo.

El equipamiento instintivo del ser humano para su humanidad, ha sido ignorado hace tiempo por la sociedad tecnológica. Mucho más que eso, el ser humano ha aprendido a huir de sus semejantes. Las consecuencias de

ello se ven en la falta de vinculaciones y el uso de objetivos sustitutos como: la comida, la bebida, las compras, la computadora, la televisión, la cuenta de banco. Los niños inquietos han prendido la alarma: ya es tiempo de reorientar el pensamiento.



1er Congreso Internacional

Primer Congreso Internacional en México

Encuentro de dos terapias: Constelación Familiar y Terapia de Contención

Laura Rincón Gallardo

El 24 de febrero del 2006 se llevó a cabo nuestro *Congreso* en la soleada ciudad de Cuernavaca, Morelos.

De Alemania vinieron *Jirina Prekop* y *Ralf Lemke*.

En el *Instituto Prekop* estamos cada vez más convencidos de que las *Constelaciones Familiares* necesitan un espacio para la expresión de sentimientos. En realidad somos el único lugar en la República Mexicana que lleva esto a cabo y es una de las razones de nuestra buena reputación.

Nuestros clientes sienten -que en el *Instituto* el trabajo se completa, se profundiza y cierra.

Por otro lado, es para nosotros impensable recomendarle a alguien la *Terapia de Contención* sin antes conocer su sistema familiar y ponerlo en orden.

Pensamos entonces, que debíamos mostrar la unión de ambas *terapias*, y por esta razón surgió el *Congreso*.

La primera conferencia fue "*La integración de la Terapia de Contención con el enfoque sistémica de Berth Hellinger*"

impartida **porfirina Prekop**.

Después vivieron una serie de conferencias como:

Dos terapias se dan la mano.
Terapia de Contención y Constelaciones Familiares para adolescentes.

Lágrimas que curan.
La fuerza del amor a través del tiempo.
La importancia del amor y los conflictos en la relación de pareja.

Cuidando el amor renovado.
Presentación en videos de diferentes casos de *Terapia de Contención*, etc.

Hubo también *Constelaciones Familiares*, una de ellas hecha por *Ralf Lemke*, que además nos alegró con su guitarra animando a cantar a todo el auditorio.

Hubo gente que vino de varias ciudades de la república y después de este evento, el interés por la *Terapia de Contención* ha ido en aumento, ya que las *Constelaciones* son muy conocidas, por lo tanto, los *consteladores* son los que más se han interesado por la *Terapia de Contención*.

El sábado en la noche tuvimos una

fiesta mexicana en el jardín, hubo tequila, cena con platos típicos, música y regalos que se podían ganar por medio de juegos, por supuesto, muchas fotos, ya que todos querían retratarse en compañía de **Jirina**.

Después de tres días de gran alegría por el aprendizaje y la convivencia, el Congreso llegó a su fin.

Con gran asombro vi que muchas mujeres se acercaban a **Jirina** para recibir de ella un abrazo y una bendición en la frente.

Mi esposo le decía de broma que la veían como una *santa*.

Cuando ella llegó de regreso a Alemania me llamó y me dijo que por fin había entendido el significado de esta petición de la mexicanas y que estaba muy conmovida.

A diferencia de las mujeres alemanas, las mexicanas estamos todavía unidas a los arquetipos arcaicos y tenemos desde hace milenios, la fuerza de nuestras raíces culturales.

Actualmente se nos nota en la forma como nos vestimos y maquillamos, ya que estamos orgullosas de nuestra feminidad e irradiamos también la

fuerza maternal.

Que las mujeres de México, la veíamos solamente como alguien que les aseguraba, que en el lugar donde estamos, estamos bien, ya que vivimos unidas a la fuerza del amor.

Las mexicanas la vemos como a una "*Mamá Pascha*" (símbolo de la madre tierra en Colombia) (Bolivia) no como una madre personal sino como una antepasada (*Urmutter*) que se encuentra en una dimensión más alta, que representa para nosotras los criterios de la ética.

Jirina me dijo además en el teléfono "Todavía no me baño por que quiero seguir con la energía de los abrazos de las mexicanas dentro de mi".

Al día siguiente me volvió a llamar y me dijo: "Todavía no me baño porque me di cuenta que necesito todo el amor que recibí en México, sobretudo llegando a Alemania".

Yo me sentí orgullosa y feliz y me pregunté: ¿Cuándo se irá a bañar por fin **Jirina**?

Dra. Laura Rincón Gallardo
Directora del Instituto Prekop



La reconocida psicóloga Jirina Prekop, nos da una explicación de este fenómeno y muestra cuál es la línea media entre el límite y permisividad que necesitan los niños para poder desarrollarse sin trastornos.

De venta en el Instituto Prekop

"Avances en la Terapia de Contención dentro del Instituto Prekop"

Psic. Martha OrtizJ.

A 10 meses del *ler. Congreso Internacional de Terapia de Contención y Constelaciones Familiares*, los movimientos por parte del *Instituto* han sido varios:

Estamos formando *terapeutas de T.C.* en las siguientes ciudades:

Querétaro

Puebla

Distrito Federal

Tijuana

El próximo año se inicia dicha especialidad en las siguientes ciudades:

Guadalajara

Ciudad de México

Cuernavaca

Caracas, Venezuela

Elche y Madrid, España

Buenos Aires

Culiacán

El *Instituto Prekop* continúa siendo la única opción en Latinoamérica para la formación de *terapeutas de Contención*. Su expansión continúa cada vez con más fuerza, ya que tenemos un equipo docente de *terapeutas* que salen al interior de la República y el extranjero, para impartir la

Especialidad en *Terapia de Contención*.

Por otro lado, el *Instituto Prekop* se ha abocado a preparar un sólido equipo de *terapeutas docentes*, seis nuevas que se agregan a las cuatro maestras pioneras del *Instituto*. Las 10 maestras han recibido capacitación en manejo de dinámica de grupos por parte del *Dr. Felipe Sánchez Sánchez*.

Se han abierto espacios dentro del *Instituto* para *terapeutas* con pacientes de bajos recursos.

Se edita el segundo número de la revista "*Un Abraço Consentido*", con la colaboración de las diferentes *terapeutas de T.C.* cuya experiencia se vierte en el contenido de sus artículos.

Dentro de la docencia, se ha innovado también la preparación de los padres para llevar a cabo la *Terapia de Contención con sus hijos*, ahora es mucho más profunda, relacionando las heridas emocionales vividas a lo largo de la infancia, la expresión de los sentimientos (coraje, tristeza y miedo), el *familiograma* de la familia de origen de la madre y el enlace con la *niña interna*

lastimada de ésta, con el objetivo de contactar el amor entre ambas.

De esta manera, en tres columnas, se entrelaza la información completa tanto del paciente que va a ser *contenido*, como de la madre que va a *contenerlo*.

Ella se siente plenamente capacitada para *contener* a su hijo, así como llevarse la certeza de que es la mejor y más fuerte madre para ese hijo.

La directora del *Instituto*, Psicóloga, **Laura Rincón Gallardo**, asistió en marzo de 2006 al *simposium anual de Terapeutas de Contención*, en Alemania, para compartir nuevos aprendizajes y experiencias, con la presencia de la **Dra. Jirina Prekop**.

Asimismo, ambas asisten a la primera visita a Buenos Aires, Argentina, en diciembre de 2006, para llevar juntas la *Terapia de Contención* a aquél país.

Los planes del *Instituto* en el futuro inmediato son los siguientes:

Dará inicio un programa de trabajo en la línea de *Terapia de Contención para las madres* que trabajan en la empresa Federal Express en el D.E y en Guadalajara.

Se nos solicitó un taller para trabajar la preparación grupal, para llevar a cabo la *Terapia de Contención* en Guadalajara, Jalisco, con un grupo de madres.

La **Dra. Jirina Prekop**, que nos visita cada año, impartirá una conferencia abierta al público, el 12 de

febrero; también llevaremos a cabo el *Taller de Familias*, bajo la supervisión de la **Dra. Jirina Prekop**, del 14 al 18 de febrero del 2007.

La experiencia de años anteriores en estos talleres de trabajo arroja datos muy interesantes y nos invita a repetir la experiencia.

Dicho taller consta de: clases teóricas con la Dra. Prekop; nuevo modelo de Historia Clínica; sesiones nocturnas de Constelaciones Familiares; Terapia de Contención en sus diferentes modalidades: reconciliación con padres vivos y muertos, contención para duelo, para recuperar el amor materno, para hijos con sus padres, para parejas.

Se organizarán actividades con los niños de las familias a cargo de una psicóloga infantil, y se llevará a cabo la presentación del tercer libro de la **Dra. Prekop** "*Pautas para los padres*", traducido al español.

El 31 de abril, **Laura Rincón Gallardo** impartirá una conferencia magistral en el *Segundo Congreso Internacional: "Terapia de Juego, Abuso Sexual, Maltrato Infantil y Fracaso Escolar"*, en la ciudad de Puebla.

Se invitó al **Instituto Prekop** a participar en un programa televisivo titulado: "*Los errores más comunes que cometen las madres que trabajan*", dirigido por **Martha Debayle**.

Consideramos que es relevante dar a conocer la *Terapia de Contención* en otros ámbitos y tener mayores alcan-

ces en su difusión, por lo cual, solicitamos su apoyo para la búsqueda de dichos espacios.

A partir de febrero o marzo del 2007, se abrirá un grupo de *desarrollo personal*, para el público en general.

Dicho Taller se realizará una vez a la semana o cada quince días en la tarde, con una duración de hora y media y todas las *Terapeutas del Instituto* participarán con distintos temas. El grupo funcionará en forma continua durante el año, las personas podrán incluirse en cualquier tema.

También de febrero a marzo, se abrirán dos grupos de *adolescentes* (uno

de 11 a 14 años y otro de 15 a 18 años) en los cuales se impartirán temas y actividades de interés para los chicos, los cuales facilitarán el crecimiento personal.

Las maestras *terapeutas* podrán dar sugerencias de los temas que serán impartidos en los grupos y así se formará el programa que se presentará en la página de internet cada mes.

Se abrirá área legal para la relación de peritaje psicológico.

Psic. Martha Ortiz)
Terapeuta de Contención del
Instituto Prekop



1er Congreso Internacional

Terapia de Contención para el Niño Tirano

Dra. Laura Rincón Gallardo

Recordemos que *el niño tirano* tiene un trastorno de vinculación subyacente.

Frecuentemente un difícil comienzo de la vida hace que la mamá ceda demasiado, sin darse cuenta que el bebé la controla, incluso pidiéndole el pecho cada vez que quiera, aunque no tenga hambre, o cuando el niño nace con cierta discapacidad y la mamá siente lástima, cuando la inseguridad es muy grande, como en el caso de madres "añosas".

En las sesiones de *contención* que generalmente son largas y tediosas, o largas y explosivas, el niño pasa por una etapa de síndrome de abstinencia, por el hecho de que se resiste al "cambio de mando", del gobierno.

Este pasa a manos de la mamá que debe sentirse preparada y fuerte para luchar hasta el final por dicho poder, que realmente le debió haber pertenecido desde siempre.

Recordemos que es precisamente sobre ese poder, que el niño tiene puesta su seguridad por no haber sentido a la mamá (o papá) lo bastante

fuertes y seguros.

Este "cambio de mando" le duele profundamente y es interesante observar cómo, cuando la mamá le habla con seguridad y autoridad, el niño más se enoja y se rebela a hacer lo que la mamá le dice —él quiere decidir la postura, la mirada, etc.. escapándose con estrategias como: cerrar los ojos, diciendo que le duele todo lo posible, cabeza, pancita, etc., tiene sed (pero al ofrecerle agua dice que no) quiere vomitar, ir al baño, etc.

Puede oscilar entre una agresión desmedida hacia la mamá o un "*declararse en bancarota*" mostrándose pasivo, víctima o con voz y gemidos que corresponden a un niño más pequeño.

Recordemos que *el niño tirano* posee "una *pseudo fuerza*" que no es fortalecedora para su identidad del yo, pues está sustentada sobre el ejercicio de su poder con el que intenta controlar no solo a la mamá sino a su entorno.

Es precisamente a esto a lo que tiene que renunciar en la *sesión de contención* y por lo tanto se resiste hasta el final, pues

le cuesta trabajo creer que su mamá sí es lo suficientemente fuerte para poder apoyarlo y sostenerlo en la vida.

Ella se lo demuestra precisamente en la medida que lo enoja, diciéndole por ejemplo, ¿sientes como soy una mamá fuerte? ¿te das cuenta que tienes a la mamá más fuerte del mundo? Yo soy la que dice cómo –Yo soy la grande– Y la que sabe qué es lo mejor para ti –No te voy a soltar, y no te vas a dormir– vamos a seguir trabajando hasta que puedas sentir mi amor y yo el tuyo.

Estas sesiones pueden llegar a durar hasta tres horas, donde la mayoría del tiempo es utilizado para la expresión del coraje.

La sensación de las madres es como de "*domar un potro salvaje*", el niño se ve que da lástima mientras dura "*la doma*", sin embargo, una vez que logró ceder ante la entrega del poder y se puede relajar en los brazos de su mamá y sentir el amor, su cara cambia y sale de la mano de su mamá como si fuera

el hermano pequeño del niño Dios.

Terapeuta: La *Terapia de Contención* debe hacer acopio de una dosis mayor de paciencia y tolerancia y no olvidar que se tiene que aliar tanto con la madre como con el hijo.

Acompañará a la madre recordándole que conecte con su fuerza, misma que tiene desde que hizo su *Terapia de Contención*, para la *reconciliación con su madre viva o muerta*.

La *terapeuta* confiará en que la madre tiene los recursos (pues está bien preparada) para llevar a su hijo a la fase del amor, no olvidando que ella se queda al margen y no es la figura central.

Recordará que la madre necesita su tiempo para aprender y su espacio para cometer algunos errores, hasta que se sienta llena de seguridad y fuerza.

La sesión llegará a su fin en algún momento y el cansancio de la madre, niño y *terapeuta* se verán premiados por el amor y la alegría que inundan.

Dra. Laura Rincón Gallardo



ler Congreso Internacional

Mi Hijo... ¿Tirano?

Laura Krieger de la Borbolla

Quisiera comenzar mi artículo respondiendo a esta pregunta que muchos padres se hacen cuando sienten que su pequeño se les "*ha salido de las manos*".

Efectivamente, este es un foco rojo muy importante, por el cual los padres acuden a buscar ayuda psicológica.

¿Cómo es posible que mi hijo se comporte así? si hemos sido unos padres presentes, amorosos, constantes... ¡Le hemos dado todo!

Así es, un niño presenta rasgos de *conducta tirana* por su necesidad de afán de dominio. Los padres se sienten esclavizados y explotados por su niño, y hasta ponen en duda su capacidad para educarlo. Muchas veces se llegan a avergonzar de tener un hijo así.

Los padres de hoy son bastante libres, lo permiten todo, sin obstáculos y es por eso que alientan y potencian el impulso agresivo en su niño. Generalmente estos padres adoptan ideas normales de educación, reconocen como peligro la ola "*antiautoritaria*", tienen necesidad de establecer límites, por lo regular su situación

familiar es ordenada y se ha visto que la mayoría de las mamás llegan a renunciar a su actividad profesional a causa de su pequeño.

Algunas de las características principales de los niños con rasgos de *conducta tirana* son:

- Extremadamente agresivos.*
- Con gran necesidad de dominio en las relaciones.*
- Se encuentran presos en su propio poder.*
- Se muestran resistentes a la educación.*
- Presentan una inquietud constante y se muestran aislados.*
- Toman todo, pero no dan nada.*
- No existe en ellos la relación entre el dar y el recibir.*
- Están expuestos a un futuro triste, sin libertad, porque dependen del poder.*
- Son inmunes a cualquier terapia.*
- No abren la boca en el pediatra.*
- Se resisten a tomar cualquier alimento.*

Se ha visto que la inteligencia de estos niños no juega un papel significativo, ya que estos rasgos se han presentado tanto en niños con impedimento mental, como en niños con dotación genial.

Generalmente estos niños durante sus primeros dos años de vida han tenido una situación especial:

-Ser hijo único: *epicentro del interés del adulto.*

-Primogénito: *"Una especie de Caín".*

-El más pequeño: *con distancia entre sus hermanos mayores, crece como hijo único y sus padres funcionan como "abuelos". Se vuelve el juguete de los hermanos.*

-Ser hijo adoptivo.

-Ser el primero de los hijos adoptivos.

-Ser un niño en peligro: *con algún impedimento físico o psíquico. Se les acoge gran compasión y se les da todo lo que afuera de casa no pueden tener*

-Cuando hay una interrupción en la etapa de vinculación con la madre.

Entre los seis meses y los dos años y medio, se presenta un cambio en estos niños. Es justo antes de la etapa de la identidad del yo (a los dos años). Este cambio coincide con la dentición, las vacunas, los cambios de alimentación, trastornos del sueño. Es en este momento cuando requieren toda la atención de los padres. Todo esto comienza a abrir el paso al afán de dominio. Muchos padres se quejan cuando llegan a consulta, ya que me dicen que hasta los seis meses su bebé era tranquilo, amoroso, no daba guerra. *"Parece como si nos lo hubieran cambiado"*, me dicen.

En el desarrollo de la personalidad se dan desviaciones, el niño experimenta

el dominio omnipotente del entorno como su experiencia más segura.

Junto con la insistencia neurótica de determinados objetos, se observa la dependencia de *"reunir cosas"*; esto se refiere al dominio. Debajo de esto se oculta la falta de desvinculación y de individuación del pequeño. De un modo simbiótico se vincula a determinados rasgos de personalidad de la madre y en ellos ejerce su poder. Así, mientras más incorpora su poder a mamá, menos se puede separar de ella.

A este tipo de chiquillos se les conoce como *"ángeles de la calle"* y *"diablillos en su casa"*.

En su comportamiento se destaca una marcada referencia al yo, esto los hace ser egoístas ya que quieren siempre estar en el "centro" y los fracasos se vuelven intolerables para ellos. Son niños inquietos y no pueden esperar.

La alimentación se vuelve un verdadero tormento para los padres, estos pequeños solo comen filete empanzado, trocitos de pescado, papas con catsup, solo una verdura o fruta, solo pasta seca, etc. Así, la pregunta *¿qué es lo que les gusta?* es la más fácil de contestar.

En cuanto al terreno social, tienen poca capacidad de adaptación. Obedecen y ayudan solo cuando encuentran gusto en ello. Los padres se sienten utilizados y explotados. Les duele la *"falta de sentimientos"* de su hijo y su *"conducta desconsiderada"*. Pero les

resulta difícil reprochar a su hijo. Estos niños reaccionan con susceptibilidad a la crítica ya que no reconocen sus fallas. No logran establecer una relación de compañerismo con sus amigos.

Generalmente sus amigos son mayores o menores que ellos, ya que prefieren que se acomoden a sus gustos. Se sienten más fuertes que sus hermanos mayores y más mimados que los menores. En pocas palabras: "*no tienen rivales*".

En el área del aprendizaje, se concentran en lo que les gusta. Los problemas comienzan cuando tienen que acoplarse y superar las dificultades que vienen de afuera. Tienden a rechazar la influencia educativa y *terapéutica*. Prefieren los juegos que dominan sin esfuerzos (los técnicos) y que no tengan un compañero de juego. Dentro de sus *hobbys* se encuentran la colección y el almacenaje. Generalmente clasifican y guardan; poseen su "*pequeño reino*" que pueden dominar perfectamente.

En los juegos, les gusta ser el "*la policía*", "*Drácula*", "*Rambo*", "*James Bond*" o "*El Presidente del país*". Estos juegos tienen representaciones cargadas de poder, fuerza y dominio.

Los animales que más les gustan son los *gorilas*, los *dinosaurios*, el *tiburón*, la *ballena azul* y el *león*, entre otros. Nuevamente se observa aquí que el poder está en el dominio.

Los vehículos preferidos son los *porsches*, los *cobetes espaciales* y los *coches de*

policía con sirena. Estos son los vehículos más rápidos.

En la comunicación lingüística, la mayoría de estos niños no saben escuchar. Usan el lenguaje como instrumento de dominio. Preguntan: ¿por qué?, ¿quién es?, ¿qué es eso? Casi no preguntan: ¿qué haces tú?, ¿te duele algo?. Casi nunca se preocupan por otros niños.

El verdadero tormento para estos chiquillos comienza cuando se sienten derrocados. Esto se puede ver reflejado cuando entran a la guardería o al Kinder por primera vez y no cumplen con las exigencias de la escuela. La necesidad de adaptarse a los problemas que se les presentan es vivida como una "*amenaza total*". A esto pueden reaccionar con depresión o agresión.

Quisiera ahora entrar en el tema del origen de este afán de dominio.

Los trastornos psíquicos no surgen por una causa determinada. Surgen como resultado de las interacciones de varias fuerzas que están en relación mutua a diferentes niveles.

Cuando un niño pequeño es sostenido y alimentado en el cuerpo de su madre, se tiene que adaptar por necesidad a ella y a las condiciones de vida de la familia. Así, en buena medida sigue estando frenado en sus actividades, pero protegido y comprendido bajo la adaptación recíproca de sus padres y hermanos. Tiene satisfechas

sus necesidades de vinculación. Y sólo poco a poco recibe de sus padres el visto bueno para su liberación y separación. Esto lo podemos observar en círculos primitivos.

Los padres de hoy, se adaptan al bebé. Como consecuencia de esto, se le priva al infante de la oportunidad de ejercitar su adaptación al entorno, como condición previa para manejarse a la vida. Se le priva de la sensación de sentirse protegido. El bebé, en un estadio de su evolución mental y personal, es especialmente sensible a reconocerse a sí mismo como omnipotente y a los *padres como dominables por completo*. Si esta experiencia se convierte para él en la más segura y confiable, entonces el dominio de ese entorno lo convierte en una satisfacción sustituta de sus necesidades básicas de protección.

Un ejemplo muy claro de esto puede ser la hora de irse a acostar. Los padres se quejan de todo el "*ritual*" que deben de pasar antes de que su niño se duerma: ponerle la película de **Mickey** (no puede ser otra), darle su botella con "*lechita*", su *almohadita "especial"* (que no esté en la lavandería, porque entonces se vuelve todo un caos), dejar el *chupón* consentido al lado del niño, dejar la *puerta abierta* y la *luz de la lamparita prendida*, acudir al cuarto del niño cada vez que éste le grita a mamá o a papá (que no se equivoquen y vaya el padre no deseado, porque comienza el llanto), etc., etc.

También podría yo poner como ejemplo la hora de la comida. Tiene que tener la *televisión prendida*, solamente come *salchichas asadas* o *carne cortada muy finamente*, de verduras... ¡ni hablamos!, solo *papas de Mc. Donalds*, y su agüita en el *vaso azul con rayitas rojas* y sus *galletas especiales de figuritas*, etc., etc.

Otro ejemplo podría ser *la hora del baño*: en la *tina*, con sus *juguets preferidos*, con la *esponjita de osito* (no puede ser otra) y el tiempo puede pasar, y pasar y pasar, porque el niño no se quiere salir del baño.

Obviamente, los padres terminan rendidos en la noche y sin fuerzas para poder poner límites a su *pequeño tirano*. Y así van por la vida, hasta que la bomba estalla y la vida se hace insoportable.

llegamos al final de este capítulo. Los padres se preguntan ¿Habrà una salida para esto? La respuesta es: *SI*. La solución se llama **TERAPIA DE CONTENCION**.

La experiencia que he tenido al aplicar esta *terapia* a padres y niños, es **maravillosa**. Con la *Terapia de Contención*, los papeles se invierten. Los padres adquieren seguridad, control y dominio sobre su hijo. El afán de dominio del niño disminuye notablemente al sentirse protegido por sus padres. Se vincula con ellos nuevamente. Así, cada uno adopta nuevamente el papel que le corresponde: "Tú eres el padre (yo la madre) y eres

el grande, y yo soy el hijo y soy el cuando la batalla se termina
chico". La *Terapia de Contención* está
dirigida al *amor*. Sólo así puede fluir el
amor entre padres e hijos. Es así,
como la calma regresa a los hogares,

Laura Krieger de la Borbolla
Psicóloga Clínica
Terapeuta de Contención



EL INSTITUTO PREKOP MEXICO

Imparte las siguientes terapias:

Terapia de Contención en sus diferentes modalidades:

Para bebés, para padres con sus hijos de cualquier edad, para parejas, para la reconciliación con padres vivos o muertos, para casos de duelo, para recuperar el amor materno, para sanar el movimiento interrumpido a la madre.

A petición de centros o instituciones, se pueden realizar éstas terapias en sus instalaciones.

- Terapia individual - Familiar - Parejas - Adolescentes
- Constelaciones Familiares
- Terapia de aprendizaje
- Déficit de atención
- Valoración psicopedagógica, psicológica, ADD, de lenguaje etc.
- Orientación Vocacional

Abierto de 10.00 a 14.00 hrs. y de 16.00 a 19.00 hrs. de lunes a viernes

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

Informes 56.35.33.23 y 596.35.42.64 www.institutoprekop.com

Contención con Adolescentes

Mónica Lara

Es poco el trabajo que hasta la fecha se refiere a *Contención con Adolescentes*, sin embargo la necesidad de que los jóvenes sean *contenidos* es trascendente.

Existe en la mayoría de los padres la gran necesidad de entender y comprender qué sucede con sus hijos y qué hacer para entenderlos, porque sienten que pasan toda esta etapa con gran disgusto y con sentimientos de culpa al verse totalmente rechazados cuando ponen límites a las conductas de sus hijos.

El trabajo y el quehacer de los psicólogos que trabajamos con adolescentes, implica, aparte de atender a los jóvenes detectando las necesidades que tienen de sentirse parte de sus propios sistemas familiares, ya que generalmente se sienten incomprendidos, pero además al igual que sus madres, manejan sentimientos de culpabilidad e incongruencia porque consideran que el alejamiento que tienen bajo esa perspectiva es porque sus padres no los quieren, viven una pérdida en la que existe un profundo dolor porque parece que crecer es sinónimo de perder

amor de sus padres.

Decidimos hacer un trabajo de *Contención con Adolescentes*, al darnos cuenta de que existe un grupo considerable de madres que tienen la necesidad de un espacio de *reencuentro con sus hijos*.

Deseando dar un buen manejo *terapéutico*, y aprovechando la experiencia adquirida en talleres de *Contención* y de *Constelaciones Familiares*, decidimos organizar, con mucho cuidado, un diseño que apoyara a la familia y, sobre todo, cuidar la vinculación afectiva entre adolescentes y madres, sin lesionar la distancia que durante esta etapa se da entre ambos, desde luego que en este proyecto siempre estuvo presente la imagen del padre, quien asiste y coopera con la madre en las sesiones de preparación e incluso, efectúa el *Abrazo de Contención* con su hijo.

CRITERIOS DE TRABAJO CON GRUPOS DE PADRES

Y ADOLESCENTES

El diseño se organizó tomando en consideración los siguientes criterios:

1.- Que en los grupos, los padres se fortalecen mucho porque encuentran semejanza en la problemática que presentan y que al compartir el conocimiento, las vivencias y sus historias familiares, se apoyan unos a otros encontrando *contención* y *afecto* en quienes, como ellos, atraviesan esta difícil etapa.

2.- Los adolescentes tienen un gran sentido de pertenencia y solidaridad con grupos de jóvenes, por lo que trabajar sesiones grupales es favorable, ya que ellos reciben, al igual que sus padres, apoyo de sus compañeros de grupo, con similitudes en lo general, pero con grandes diferencias en lo particular; tienen la gran oportunidad de aprender a reconocer, diferenciar y aceptar sus emociones y a hablar de ellas, así como también experimentar ser aceptados, con lo que ellos consideran como *puntos erróneos* de su personalidad.

3.- Siendo la adolescencia un periodo que abarca desde los 12 años de edad hasta los 18 o 19 años, y dado que la experiencia que se tiene en dinámica de los jóvenes que inician este periodo y los que están por concluirlo, se decidió trabajar con grupos de 12 a 14 años y de 15 a 19 años.

4.- Pensando de inició en trabajar 10 sesiones con los padres y 10 sesiones con los adolescentes, acudiendo una semana a sesión el grupo de padres y

la siguiente semana a sesión los adolescentes, alternándose de esta manera las 10 sesiones.

5.- Como parte del trabajo, es necesario realizar *constelaciones* en ambos grupos para que, por un lado, los adolescentes tomen en consideración en el grupo, la distancia que necesitaban hacia sus padres y así sentir cómo desde ahí pueden ser mirados por ellos, sin que esto implicara una invasión a su intimidad.

Por otro lado, en el grupo de padres generalmente aparecen temas que era necesario *constelar*, por lo que se aprovechó al propio grupo para realizar las *constelaciones*.

En cada una de las sesiones siempre estamos presentes *dos terapeutas*, para cuidar lo que con el grupo acontece.

6.- Al término de las sesiones grupales, se realizan sesiones de padre y/o madre con adolescentes durante las cuales se realiza un *Abrazo de Contención amoroso*, retomando al finalizar éste, la distancia que ya ha sido trabajada tanto por el padre como por el adolescente.

DESARROLLO DE LAS SESIONES

Durante las 10 sesiones de preparación, se trabajan aquellos sentimientos y emociones que entorpecen el acercamiento de padres e hijos y que fueron gestándose durante el desarrollo de la relación desde el nacimiento,

hasta la adolescencia y que por ser ésta una etapa de crisis, se manifiesta con fuerte intensidad.

Así, vemos que el enojo que fue manejado aparentemente en forma adecuada durante la latencia, tiene manifestaciones importantes en esta etapa, por lo que el padre que no ha aprendido a manejar su propia ira, le es imposible *contener* y *guiar* a su hijo y establecer límites y distancia basado en su propio enojo y en el dolor que siente al recibir las oleadas de coraje por parte del chico que hasta hace poco tiempo era dócil.

Por su parte, el adolescente se siente confundido, pues no encuentra una verdadera *contención* a este sentimiento que lo rebasa.

Otra emoción que se trabaja de manera intensa durante las sesiones de preparación, es la *tristeza*, que como decíamos anteriormente, aparece ante los cambios que el adolescente experimenta tanto en su cuerpo como en sus relaciones, *tristeza de separación y duelo ante la pérdida de la cercanía física y emocional de sus progenitores, quienes también se sienten tristes, tristeza que se suma a todas aquellas pérdidas y duelos no resueltos durante sus vidas y que en esta etapa reaparecen como viejos fantasmas del pasado*, situación que les impide mirar y *contener la tristeza* de sus hijos.

Los *miedos* también son trabajados mediante diversas técnicas ya que

esta emoción está presente entre padres e hijos, *miedo al rechazo, a la cercanía, al abandono, en fin, viejos miedos para los padres, nuevos miedos para los hijos y ambos en sus grupos terapéuticos los reconocen y aceptan* para después, tal vez en un abrazo, darse como éstos los alejan unos de los otros.

Terapeutas de Contención

Martha Espinoza Villalobos: Lic en Psicología egresada de la UNAM. Estudios de Intervención en Crisis, Orientación Vocacional, *Contención y Constelaciones Familiares*. Docente de la UNIVERSIDAD DEL VALLE DE MEXICO, **Campus Texcoco**; Psicóloga del Centro de Desarrollo Infantil de la Universidad Autónoma Chapingo; Psicóloga de Readaptación Social del Estado de México.

Mónica Patricia Lara González: Psicóloga de formación con especialidad en *Terapia Familiar, Constelaciones Familiares y Terapia de Contención*. Trabajó en la Universidad del Valle de México impartiendo la cátedra de *Adolescencia y Juventud y Desarrollo de la Adolescencia* en las carreras de Psicología y Pedagogía. Impartió Psicoterapia Individual y de Grupo basada en las técnicas de la *Terapia Sistémica*. Pertenece a la **Primera Generación del Instituto Precop** y trabajó con *Terapia de Contención* desde hace 5 años. Su mail es:

laramonica2003@yahoo.com

Cuidando el Amor Renovado

Elvira Halabe de Kababie

El amor renovado es una luz que brilla cuando el pasado ayuda a entender el ahora, cuando la capacidad sirve para moldear el yo interno y cuando fluye el respeto y el amor a uno mismo.

'Ama profundamente a esa hermosa esencia de ti, que vive en el templo que llamamos cuerpo. Somos revelaciones de la vida, y se nos ha dado el maravilloso regalo de un espíritu interior'.

Virginia Satir

Hay muchas necesidades con las que nacemos, por ejemplo, necesidad de alimento, abrigo, abrazo, tiempo, atención, cuidados, relación de confianza, seguridad, etc.

Cuando alguien de pequeño padece de una necesidad no cubierta o de un sufrimiento, necesita de protección. Cuando niños, en ocasiones, la anhelamos de nuestros protectores...

SI LA PROTECCION

NO SE DIO...

Hoy de adultos la necesidad puede persistir.

¿Cómo saber, si hay necesidades

insatisfechas, hoy?

Hay ocasiones, en que ante una situación, (por ejemplo: ante una autoridad, ante un disgusto, ante una injusticia, ante un evento de desconianza, ante el desamor, etc.), hay una reacción desmedida (alérgica) que nos provoca un dolor intenso, que con dificultad podemos

SOBRELLEVAR.

Y por lo tanto reaccionamos ... y a veces hablamos cuando deseamos el silencio; gritamos en lugar de negociar; huimos en lugar de enfrentar; callamos cuando anhelamos argumentar; y muchas más formas de reaccionar, en donde el sabor que permanece es el de... "otra vez" no logré lo que quería, como si no me hubiera escuchado a mí mismo.

Descubrir esos momentos de "reacción".

Conocerlos, saber con qué situación infantil están conectados y acto seguido atenderlos. ¿Cómo?

Encontrando el consuelo de y para nosotros mismos, y así lograr fortale-

za y armonía interior.

"Tu cuerpo es el templo donde vives. Busca que sea parte de ti mismo"

Virginia Satir

Recordar:

El consuelo es encontrar a alguien que me comunique lo mismo que siento, porque él/ella lo siente igual.

Aunque nadie más lo escuche, tú lo oírás, el cosmos lo oírás y también lo hará la apabullada psique.

"El lenguaje crea realidad, abre nuevas vías en tu cerebro, cursos por los que correrán ríos de aceptación, aprecio y comprensión. En lugar de considerar superfluas tus preocupaciones, aprenderás a darles el valor que se merecen, sólo por el mero hecho de expresarlas".

Daphne Rose Kingma

"Cuando una persona se da cuenta de la existencia de un niño/a lastimado/a, dentro de ella se puede sentir impactada esto se llama tomar conciencia y es el primer paso para el conocimiento de uno mismo.

El segundo paso sería tomar una decisión: ¿qué voy a hacer ahora que conozco mi propia verdad?

Así fluye el amor"

Laura Rincón Gallardo

El conocer a nuestros niños interiores es un acto de amor.

Al atenderlos, amarlos y reconocerlos es cuidar el amor renovado.

Comenzarás a quererte de verdad.

Entablar una relación íntima con nuestra niña/o interior, significa escuchar la profundidad de su sufrimiento, enfrentar su terror, consolarla/o, sentirla/o, amarla/o.

No es solo sufrimiento...

También significa hacerse algunos mimos extras.

Arriesgarse a decir aquello que nuestro niño/a interior no se atrevió a decir.

Decir lo que necesita y quiere, lo que espera, lo que le enfurece, decepciona o irrita. Decir lo que le asusta, hiere, o le parece maravilloso, lo que necesita y quiere

¡EXPRESAR EN PALABRAS!

"A medida que vas encontrando las palabras para expresar tus necesidades y sentimientos, vas sanando esa parte de ti que tenía tanto miedo, que estaba tan herida o desatendida que ni se te hubiera ocurrido hablar.

Cuando por fin encuentras las palabras para tus sentimientos, empiezas a sentir que eres digno/a, de ser amada/o, por ti y por todos"

Daphne Rose Kingma

En la infancia, todos hemos tenido experiencias dolorosas de las que no pudimos hablar (algunas ocurrieron cuando no teníamos habilitado aún el lenguaje)

"La tragedia de no amar está en que no

descubrimos en nuestro prójimo, lo que éste no puede comunicar"

Propuesta:

Aprender a hablar con la niña/o, interior y ser capaces de amar y consolar a nuestras niñas/ niños interiores.

¿cómo?

Rememorar una situación de incomodidad, esa situación que nos produce una reacción, un dolor profundo, un enojo desmedido, una necesidad de huir, etc.

Registrar la sensación que acompaña, (en el cuerpo) la situación.

Poner atención a la sensación; "mirarla".

Mantener la atención en la sensación y dejar que las imágenes aparezcan.

Trasladarse a la infancia desde allí.

Permitir que surjan imágenes de la infancia.

Mirar la imagen infantil con distancia y atención.

Yo adulto acompaño a la/ niña /o. Intento acercarme, hasta donde pueda.

Siento qué le pasa, se lo comunico con empatía (como estando en sus zapatos);

Por ejemplo: sé lo que sientes, entiendo tu dolor, sé que esto es fuerte para ti, conozco tu miedo, comprendo que te sientes solo, sé lo que te pasa, a mi me pasa lo mismo, etc.

Buscar, hasta donde se pueda, (sin forzar), acercarse cada vez más, para que mi presencia (yo adulto), cada vez más contenga al niño/a.

Intentar abrazarlo/a, y sentir cómo el abrazo poco a poco permite la expresión profunda del sentimiento que guarda nuestro niño/a, interior.

Y así lograr satisfacer las necesidades insatisfechas que guarda nuestro/ niño/a, interior, ayudándole a saber qué le sucede.

Recordar que no resolvemos, sólo facilitamos la expresión de los sentimientos que no se pudieron expresar.

Cuando expresamos, sanamos.

Expresar los sentimientos aumenta la valía.

Sentir cómo poco a poco las sensaciones van fluyendo y el rostro de tu niño/a, va cambiando, cómo poco a poco con tu abrazo y tus palabras van llegando a la comodidad que surge cuando el amor fluye.

Como tú la/lo, miras y ella/él, te mira, y ves y sientes consuelo y amor. Al respecto **John Bradshaw** escribe: "Cada vez que iniciamos algo, desencadenamos nuestras necesidades de infancia. Una vez que nos sentimos seguros y confiamos en el entorno que nos rodea, nuestra parte infantil quiere explorar y experimentar. Nuestros propios hijos desencadenan nuestras necesidades cuando pasan por las diferentes etapas de desarro-

llo. Tenemos la oportunidad de, siendo adultos, cuidar de nosotros en cada una de las etapas.

Siendo adultos somos capaces de crear un contexto donde podemos satisfacer nuestras necesidades. Una de mis necesidades no satisfechas estaba relacionada con el hecho de tener padre. Por este motivo he creado un grupo de hombres que actúan como amigos que me ofrecen su apoyo.

Como adulto, he aprendido que puedo conseguir que lo que me ofrecen los demás satisfaga mis necesidades. Los niños nunca tienen suficiente. Así pues, puedo tomar un acontecimiento que comparto con mi grupo de amigos y conferirle un carácter paternal. Si uno de mis compañeros es especialmente cariñoso y atento conmigo, puedo considerar que ese comportamiento sea como el de un padre..

También puedo identificar otros aspectos de mi vida con un comportamiento paternal. Como adulto, también puedo aprender a conseguir las cosas concretas que necesito. *"Puedo ser atento y bueno conmigo mismo y tratarme con amor y respeto."*

Testimonio:

"Si uno quiere puede cambiar. Yo lo he hecho. Empecé a hacer *terapia* porque me sentía mal y ahora he logrado modificar tanto mis relaciones en el trabajo, como a nivel personal.

Detrás de este malestar había mucha rabia y tristeza. Una de las técnicas que más me ayudó a entender esa melancolía fue una visualización en la que me vi a mí misma de pequeña en un rincón.

Con los ojos cerrados, poco a poco, me acerqué a esa niña que simbolizaba mi dolor hasta sentirme COMO-DA a su lado y poder escuchar lo que necesitaba. Ahora como adulta, he aprendido a cuidar de esa niña y, aunque no se quiera ir, me relaciono distinto con ella. Esto me ha hecho estar mejor conmigo misma, lo que repercute en mi relación con los demás.

En la inmensidad del dolor...

"...me decido a no dejarte solo en la revuelta más oscura de tu crisis y si desembarco contigo en tu infierno, si me identifico con tu angustia y me fundo contigo, si me conmuevo, grito y lloro contigo... ¿No me pierdo a mí mismo? ¿Soy lo bastante firme y sólido? ¿No huiré de ti ya antes de haber pisado el atrio de tu infierno?"

¿Puedo soportar tu rabia contra mí, tus insultos, tus acusaciones, tus gritos estridentes? ¿De dónde saco la resolución, si no es de mi propia desesperación de que tú estés desesperado? ¿De dónde saco la fuerza, si no es de mi propia rabia? No eres tú solo el que tiene rabia, también la tengo yo, cuando advierto cómo sufre mi amor a ti al igual que tu amor hacia mí".

"LA VIDA ES JUEGO"

Los adultos somos niños huérfanos cuyos juguetes suelen ser más caros, según acumulamos en la edad los años.

Huérfanos porque vivimos en el reclamo permanente, a la vida que a través de nuestros padres, nunca nos ha dado suficiente.

Jugamos todo el tiempo a convencernos que la vida es seria y que el juego ha terminado.

Así, los juegos se van haciendo peligrosos, las balas se hacen de verdad, mata realmente a su víctima el ladrón, mientras el soldado aniquila al subverso.

Las reglas de este juego adulto son sencillas, el que tiene el poder manda y el que tiene menos, obedece conforme te vas haciendo adulto, el juguete, la mamá, el bombero, son poco a poco remplazados por personas, reconociendo fácilmente su lugar en este juego, por el disfraz que se asigna a cada uno.

Con pequeñas dosis de sensación de libertad eres cegado, para que tu caracterización te sea invisible.

El placebo de mirar en los otros su disfraz, te alivia el dolor de ignorar tu esclavitud.

Y aunque los consejos son como basura reciclada, que se puede vender a precio alto, me atrevo a sugerir que quizás podríamos reconocer que

la vida es juego, que comienza casi siempre divertido y ¿por qué no? podría terminar también gozando"

Rafael Nuñez.

Meditación propuesta por **John Bradshaw** en el libro de *Sanar la Vergüenza* que nos domina:

"Abraza a tu niño interior desamparado".

"Siéntate manteniendo la espalda recta. Relájate y concéntrate en tu respiración... Sé consciente de tu respiración durante unos minutos... Sé consciente del aire que inspiras y del aire que expulsas... Siente la diferencia del airé cuando entra y cuando sale. Concéntrate en esa diferencia... (un minuto).

Ahora imagina que estás bajando por una larga escalera. Desciende lentamente mientras yo cuento de diez a cero: diez ... (10 segundos), etc.

Cuando llegas al final de la escalera, giras a la izquierda y caminas por un largo pasillo con puertas a tu izquierda y a tu derecha. En cada puerta hay un símbolo de colores ... (1 minuto). Miras hacia el final del pasillo y sientes un campo de fuerza luminosa...

Atraviesa esa cortina de luz y viajas por el pasado hasta una calle donde viviste antes de tener siete años.

Caminas por la calle hasta llegar a la casa donde viviste. Mira la casa. Fíjate en el color de la casa, las ventanas y las puertas... Ves a un niño

pequeño que sale de la casa... ¿Cómo va vestido? ¿De que color son sus zapatos? Acércate a él... dile que formas parte de su futuro... dile que sabes mejor que nadie por todo lo que ha pasado... su sufrimiento, su abandono... su vergüenza...

Dile que, de todas las personas que conocerá a lo largo de su vida, tu serás el único que jamás lo abandonará. Ahora pregúntale si quiere venir a casa contigo... si la respuesta es no, dile que mañana volverás a visitarle. Si quiere venir contigo, tómale de la mano y empezad a caminar... Mientras os alejáis, tu padre y tu madre salen a la puerta. Diles adiós con la mano. Miras por encima del hombro mientras sigues andando y tus padres se vuelven cada vez más pequeños hasta que desaparecen por completo... Das la vuelta a la esquina y ves a tu Poder Superior y a tus amigos más queridos que te están esperando. Abraza a todos tus amigos y deja que tu Poder Superior penetre en tu corazón... Ahora aléjate andando y promete a tu niño que lo visitarás cada día durante cinco minutos. Escoge una hora determinada. Comprométete a acudir a la cita fijada para esa hora. Coloca al niño en la palma de tu mano y deja que se encoja hasta que tenga el tamaño de tu mano. Colócalo en tu corazón... Ahora camina hasta llegar a un lugar

hermoso al aire libre... Detente en el centro de ese lugar y reflexiona sobre lo que acabas de experimentar... Sientes una sensación de comunión contigo mismo, con tu Poder Superior y con todas las cosas... Ahora mira hacia el cielo; ves que las esponjosas nubes dibujan la silueta del número cinco... Ves que el cinco se transforma en cuatro... Sientes tus piernas y tus pies... Ves que el cuatro se transforma en tres... Sientes la vida en tu estómago y en tus brazos. Ves que el tres se transforma en dos; sientes la vida en tus manos, tu cara, todo tu cuerpo. Ahora que estás a punto de despertarte, y serás capaz de hacer cosas con tu mente perfectamente despierta, ves que el dos se transforma en uno y te despiertas, recordando esta experiencia...

Te recomiendo que elijas una fotografía de cuando eras pequeño, preferiblemente de cuando tenías menos de siete años, y la guardes en tu cartera. Colócala sobre la mesa de tu trabajo para que recuerdes a ese niño que habita en ti.

Muchas indicaciones confirman que ese niño habita en nosotros. Este niño es la parte más vital y espontánea de nosotros mismos y necesita ser integrado en nuestra vida". Deseo que esta información te sea útil.

Elvira Halabe de Kababie
[*elvikaba@yahoo.com.mx*](mailto:elvikaba@yahoo.com.mx)

La Depresión en la Mujer

María del Carmen Jiménez y Romano

El lector de este trabajo podría cuestionar el por qué hago referencia a la "depresión femenina" de manera especial, como si ello implicara que hay una diferencia significativa con la depresión que presentan los varones.

A lo largo del trabajo procuraré arrojar luz sobre este punto, asimismo, se revisará el concepto de *depresión*, sus síntomas y clasificaciones desde diversas perspectivas, y cómo es que los factores socioculturales contribuyen a que este *síndrome* aparezca con más frecuencia en las mujeres. Como se ha dicho, el término cubre realidades muy diferentes y diversas significaciones que recaen en: "*un agobio de tristeza, en un dolor intrasmisible que nos absorbe a veces y a menudo nos hace perder el gusto por la palabra, por los quehaceres o el gusto mismo por la vida*" (

Mi intención es plasmar las experiencias de mujeres que acuden a la *consulta terapéutica* en busca de ayuda y, en cuyo discurso, se pueden detectar rasgos de un estado general de insatis-

facción hacia la vida, una actitud de derrota, pesimismo y falta de energía. El interés que me lleva a hablar de este tema descansa en mi experiencia profesional como *terapeuta* y en el hecho de que la mayoría de las personas que trato en este ámbito pertenecen al género femenino, además de haber pasado durante una época de mi vida, por el sendero de una dolorosa *depresión*.

Antes de abordar el tema quiero hacer unas consideraciones generales que me parecen pertinentes: cuando nos acercamos a un objeto de estudio en el que deseamos profundizar, no podemos dejar a un lado la multiplicidad de factores o variables que están presentes y que de alguna manera, contribuyen o codeterminan el surgimiento de ese hecho o fenómeno.

Al hablar del *síndrome de la depresión*, es importante señalar que al igual que en cualquier otro tipo de manifestación del comportamiento y de la experiencia humanas, debemos tomar en cuenta que tanto la cultura

como las condiciones biológicas, matizan las expresiones y el desempeño de hombres y mujeres en su actuar cotidiano en la vida.

Es por esta razón que pretendo hablar de la *depresión en las mujeres* señalando que existen situaciones muy particulares, tanto físicas como sociales, que rodean su mundo y que las hacen comparativamente con los hombres, más proclives a la *depresión*. En primer término, voy a exponer las características que conforman a este *síndrome depresivo* y que pueden presentarse a cualquier edad. No olvidemos que cada caso puede tener una etiología diferente, razón por la cual no se debe perder de vista que cada individuo es único en su forma de reaccionar y de experimentar la *depresión*, así como tampoco dejar de lado que "*el estado de salud del sujeto siempre cumple una función dentro del sistema familiar y social al que pertenece*". (S . Minuchin , 1974)

En términos generales la *depresión* es considerada: como un trastorno del humor o estado de ánimo, o bien como una emoción en la que se combinan cambios fisiológicos detectables. Algunos autores la consideran como un desequilibrio de la personalidad con síntomas específicos. (Zung, 19 73)

La característica sobresaliente de este padecimiento es la presencia de

un *estado de ánimo disfórico* o la *pérdida de interés o de placer (anhedonia)* en casi todas las actividades del sujeto, incluyendo sus pasatiempos habituales. El estado de ánimo se refleja en la presencia de tristeza, melancolía, desánimo, desesperanza, apatía, falta de iniciativa e irritabilidad. Es frecuente también que se tengan manifestaciones físicas e intelectuales que pueden afectar diversas áreas de la vida de la persona, hay lentitud en el pensamiento, dificultad para concentrarse y aclarar las ideas, pérdida de memoria e indecisión aún en cosas elementales. Se pueden presentar trastornos en la alimentación como el poco apetito y una pérdida significativa de peso o por el contrario, un incremento exagerado en la ingesta de alimentos con la consecuente ganancia de peso corporal.

Con relación a los hábitos de sueño, es frecuente que la persona experimente problemas para conciliarlo (*insomnio predormicional*), o en otros casos la persona se duerme sin problema a su hora habitual pero se despierta en la madrugada y no puede volver a dormirse (*insomnio postdormicional*), así como también se encuentran casos en los que el sujeto se despierta durante la noche de manera intermitente. En esta situación problemática, se forma un círculo vicioso complicado, ya que la persona gene-

ralmente hace esfuerzos en su intento por dormir, y al no lograrlo puede sentirse angustiado o desesperado. Es necesario explicar a la persona que el sueño es un estado que surge espontáneamente y que solamente se puede contribuir a su inducción mediante la creación de condiciones generales sencillas, tales como la relajación o en algunos casos la lectura y la ingestión de alguna infusión tranquilizante. Existen también personas que ante los malestares que sufren, su mejor opción es dormir en exceso (*hipersomnia*) por lo que pasan la mayor parte del día acostados o dormidos como una manera de no enfrentar su situación. Esto se combina con la poca energía que tienen para realizar sus actividades y la sensación de fatiga y falta de motivación.

Por otra parte, cuando la persona está *deprimida* nos reporta la pérdida de interés en sus amistades y familia, se siente con dificultades para realizar su trabajo y por lo tanto hay una disminución en su productividad laboral. Puede haber sentimientos de inutilidad y fracaso, situación que frecuentemente desemboca en una pérdida significativa de autoestima, en la que el sujeto se siente disminuido, cobarde, ingrato con sus seres queridos y amigos, incluso puede tener pensamientos que hagan referencia a la idea de que "*Dios lo va a castigar por*

no saber apreciar todo lo que ha recibido" y en consecuencia, lo que debe hacer es olvidarse de sí mismo y esforzarse por estar bien y contento.

Con relación a este último punto, es necesario subrayar que la *depresión* es un padecimiento que se manifiesta con distintos tipos y grados de severidad y hay alteraciones en todo el organismo, por lo que un tratamiento adecuado debe tomar en cuenta que en muchos casos el *síndrome* descansa en una *deficiencia bioquímica u hormonal* del sujeto, y por lo tanto no se trata de un problema que se resuelva con la sola voluntad de la persona afectada o con que se proponga sentirse bien.

El profesional que atiende a este tipo de pacientes, debe entrevistar a la familia del afectado con regularidad, a fin de darle una guía de sugerencias que contribuya positivamente al mejoramiento de la persona, ya que es muy común que la familia presione al sujeto a que mejore y en esta forma lo coloca dentro de una situación interpersonal paradójica, al exigirle algo que solo puede darse como un proceso ajeno a sí mismo.

Cabe señalar que la insistencia de parte de la familia o amigos, conduce a que la persona se sienta frustrada por ser incapaz de mejorar, aumentando sus sentimientos de culpa y sus autorreproches. En los casos más severos aumentan los *pensamientos de*

muerte, el deseo de desaparecer y puede recurrirse al *suicidio*.

La *depresión* llamada "*enmascarada*" se manifiesta cuando la persona se queja durante mucho tiempo de malestares físicos que la han llevado a la consulta con especialistas médicos de los cuales ha obtenido diagnósticos negativos, en el sentido de no haber encontrado causas fisiológicas importantes que justifiquen sus síntomas. Este tipo de casos se van aclarando cuando el profesional refiere a la paciente con un *terapeuta* que pueda aportar otra visión de la problemática de la persona.

Con mucha frecuencia la sintomatología es el resultado de un estado de *depresión* que no ha sido diagnosticado adecuadamente y por lo tanto no se ha tratado en el nivel que le corresponde, solo se han administrado fármacos con la esperanza de obtener mejoría sin llegar al fondo real del problema.

Mabel Burín, (1987) en su investigación sobre la vida cotidiana, el trabajo y la *salud mental en las mujeres*, señala de manera muy puntual la forma en que estos factores codeterminan la presentación de enfermedades en las mujeres ya que las mantiene en una posición de desventaja. Sin embargo, no debemos olvidar que cuando se trata del análisis de la conducta humana, no se pueden hacer

generalizaciones ni existen "*recetas de cocina*" aplicables en todos los casos, con esto me refiero a que también se presentan situaciones en las que la persona se desempeña como enferma y actúa este rol en su sistema familiar para obtener —no siempre de manera consciente— ganancias con ello, como puede ser la atención de su pareja o de los hijos o el librarse de responsabilidades; en casos como este se observa que es una forma de utilizar el poder dentro de las interacciones cotidianas, **Watzlawick, (1974)** lo ha definido como "*relaciones metacomplementarias*" que se caracterizan por el manejo del control de terceros, a través de un supuesto desvalimiento o enfermedad.

Dentro de las aproximaciones teóricas acerca del origen de la *depresión*, se destacan dos líneas básicas: aquellas que postulan a los factores biológicos como determinantes del trastorno y las que hacen referencia a factores psicológicos y ambientales. De acuerdo con **Hamilton, (1982/1985)** la investigación de neuropsiquiatras de varias universidades, indica que *la depresión es el resultado de la ausencia de neurotransmisores en las sinapsis del sistema límbico* o bien de alteraciones en los receptores de estos transmisores.

Por otra parte, dentro de las teorías psicológicas, el estudio de este problema se remonta a la antigüedad, en la

época de los *griegos* con su preocupación por la melancolía, la cual se atribuía a la presencia de la bilis negra en el organismo.

Posteriormente **Sigmund Freud (1917)**, afirmaba que su origen estaba en la pérdida de un objeto amado que podía ser real o simbólico, además de que consideraba a la mujer como un ser incompleto por carecer de un pene. Otros analistas como **Arieti (1982)**, se alejaron de los procedimientos ortodoxos como el uso del diván y de la asociación libre como método de intervención *terapéutica* para los casos *depresión*.

Las teorías cognitivas sobre la *depresión* ponen énfasis en las ideas y pensamientos del sujeto, como factor fundamental en la etiología del trastorno. Según **Lewinson y Hoberman (1982/1985)**, las personas han adquirido malos hábitos a lo largo de sus vidas y por lo tanto la meta de la *terapia* será modificar las cogniciones y las conductas específicas que son un estorbo en la vida del paciente. No se puede hacer a un lado el papel que han desempeñado las aportaciones de **Beck (1967,1976)**, y de **Seligman (1967)**, en cuanto al origen del *síndrome*, así, tenemos que el primero considera a la *depresión* como un trastorno del pensamiento que antecede a la alteración afectiva, en este sentido, el esquema *depresogénico* se basa en el

modo en el que la persona organiza su experiencia, la evalúa y la clasifica. Este esquema conduce a la persona a tener pensamientos negativos y demandantes; el *depresivo* se ve así mismo como un ser despreciable y sin valor y al mundo exterior lo percibe como amenazante.

Como se puede apreciar, en estos casos se presentan distorsiones en la lógica del pensamiento e ideas fuera de contexto, la *terapia* por lo tanto estará encaminada a ayudar a la persona a identificar las cogniciones negativas relacionadas con su *depresión* para enfrentarlas bajo una nueva lógica y encontrar nuevas alternativas.

Con relación a la postura de **M.Seligman**, acerca de las causas del padecimiento, vemos que el autor propone el modelo del "*desamparo aprendido o indefensión*" cuyo origen de investigación estuvo basado en experimentos con animales. De acuerdo al autor, la *depresión* se presenta cuando el sujeto ha estado sometido durante un tiempo considerable a situaciones adversas fuera de su control y por lo tanto, renuncia a todo tipo de satisfactores perdiendo interés y refugiándose en la pasividad. Esta teoría tuvo modificaciones posteriores entre las que se destaca la consideración del "*estilo atributivo*" que se refiere a la forma en la cual el sujeto atribuye o explica los eventos que le suceden, generalmente el *depre-*

sivo se atribuye a sí mismo los problemas propios y los ajenos considerándose "*un ave de mal agüero*".

Por otra parte, el enfoque del *Conductismo* señala que la *depresión* se debe a una falta de reforzamientos para el sujeto, ya sea porque no cuenta con las condiciones necesarias para proporcionarse recompensas, o bien, que los haya perdido por alguna situación de su contexto y como consecuencia, disminuya su interés por continuar respondiendo o relacionándose en la forma en que lo hacía.

Podemos percatarnos que este problema puede tener etiologías y explicaciones diferentes que nos pueden ser de ayuda en la comprensión de la problemática. Sin embargo, lo que se debe tener como prioridad es la *concepción holística* del ser humano, el considerarlo como un ser integrado en el que se traslapan elementos biológicos emocionales, espirituales y sociales formando una totalidad viva, actuante y responsable.

Derivado de lo anterior, la *intervención terapéutica* en estos casos debe apoyarse en un diagnóstico profesional cuidadoso, que se base en la historia clínica del sujeto, incluyendo sus antecedentes familiares, la frecuencia de *los episodios depresivos*, el tipo de tratamientos a los que haya recurrido, su situación actual, la calidad de vida que lleva y de manera sobresaliente

establecer una relación empática con la persona en la que se le proporcione apoyo y confianza para que pueda expresar su experiencia de malestar o sufrimiento. El objetivo es tener una visión amplia del problema para proporcionarle la mejor ayuda posible.

Después de revisar de manera sucinta algunas teorías sobre este problema y sus principales síntomas, quiero enfocarme a los factores sociales que intervienen en la *depresión de las mujeres* y que me parecen relevantes de considerar como lo mencioné anteriormente: en el *trabajo terapéutico* con mucha frecuencia se atienden casos de personas del sexo femenino, de distintas edades y condiciones socioeconómicas, que acuden a nosotras buscando ayuda ante el vacío emocional, la angustia y la pérdida del sentido de vida que han venido sufriendo durante mucho tiempo. A lo largo del *encuentro terapéutico* va surgiendo el discurso de nuestra paciente que en algunas ocasiones puede ser muy claro y directo y en otras escuchamos un relato que pareciera oscuro o temeroso de abordar la problemática por la que está pasando. Echando mano de nuestra conciencia y atención necesarias a lo expresado, podemos detectar elementos importantes que ocurren en las interacciones cotidianas de estas mujeres y que intervienen de una manera significa-

tiva a que estén *deprimidas*.

Con base en las entrevistas realizadas es posible establecer lo siguiente:

-Son mujeres que dependen económica y afectivamente de sus parejas.

-Viven dentro de una familia en la que predomina una organización patriarcal, en la que la figura del varón es la más importante y se le debe obediencia y una consideración especial, ya sea que se trate del marido, del padre, del suegro o de los hijos mayores.

-En su mayoría se dedican a las labores del hogar y al cuidado de los hijos y carecen de tiempo para desarrollar actividades de su interés, además de que el trabajo de la casa no es considerado importante. Se han realizado estudios serios que describen la forma en que el trabajo del ama de casa propicia una subjetividad vulnerable propensa a los estados depresivos.

M. Burín (1998).

C. Sáenz Buenaventura (1979), refiere su *experiencia terapéutica* con grupos de *amas de casa con depresión*, destacando que este tipo de personas tenían escasas o nulas relaciones sociales y estaban dedicadas a un trabajo solitario y rutinario.

-A la mujer se le atribuye en un 90% la responsabilidad de la salud y estabilidad emocional de los miembros del sistema familiar. Esta posición de eje central le ocasiona un estado de

preocupación y estrés que con frecuencia es permanente y desemboca en síntomas. La mayoría de la población que recibe tranquilizantes en los servicios de salud públicos y privados, es femenina.

-En la relación de pareja la distribución de poder no es equitativa ya que es el esposo el que toma las decisiones importantes, incluso en asuntos que le atañen a ella. En muchas familias la esposa aún debe "*pedirle permiso*" al marido para realizar actividades personales, incluso en la forma en que deba administrar su propio dinero como es en el caso de esposas que trabajan también fuera de casa y perciben un salario. Generalmente la mujer que trabaja fuera tiene "*la doble jornada*" ya que al regresar a casa tiene que llevar a cabo el trabajo doméstico y la atención a los hijos, a cambio de renunciar a su propio descanso.

-Con mucha frecuencia, la mujer está sometida a alguna forma de violencia que no siempre es evidente. Con esto me refiero a la violencia que implica un control sobre su vida, sobre su tiempo y sus decisiones y que generalmente se lleva a cabo con insultos, con amenazas, con burlas y sarcasmo acerca de su persona y de sus deseos. Demás está referirnos a los casos en que la mujer sufre maltrato físico como empujones, pellizcos, patadas e incluso golpizas y viola-

ciones por parte de su propia pareja. Esto último avergüenza mucho a la mujer ya que la coloca en calidad de objeto, lastimando su dignidad y restándole fuerza. Cuando la mujer pasa por este tipo de situaciones, le es muy difícil comunicárselas ya que generalmente las justifica o las enmascara con algún síntoma como lo señalamos antes.

-Las mujeres que han sido educadas dentro de marcos ideológicos tradicionales o religiosos, experimentan culpas hacia todo lo que sucede, es decir, que predomina en ellas el estilo atributivo autoreferencial con el que se perciben como las causantes de todos los problemas familiares y por lo tanto deben seguir sometidas a las necesidades de los demás porque están seguras de que esa es su obligación. Dentro de este tipo de casos se encuentran muchas mujeres de edad, que al casarse los hijos, se convierten en cuidadoras permanentes de los nietos con los que llegan a establecer un lazo afectivo muy fuerte, mismo que se ve roto cuando los hijos deciden que han encontrado un lugar mejor para los niños o que la abuela *"los maleduca porque los consiente mucho"*, así, la mujer se siente nuevamente abandonada, quedándose con una sensación de ser ineficiente. Es un nuevo duelo para ella.

-A menudo sufren la infidelidad o el

abandono de la pareja por una mujer generalmente más joven. Muchas de ellas eligen permanecer dentro de la relación matrimonial por miedo a quedarse solas, por dependencia económica, por no transgredir los principios religiosos familiares o por falta de apoyo para encontrar otras alternativas.

-Dentro del marco ideológico de la mayoría de las organizaciones sociales, imperan estereotipos que colocan a las mujeres en situaciones muy diferentes a los varones, a manera de ejemplo vemos que las mujeres tienen un tiempo para menstruar y para ser fértiles. Se espera que encuentren una pareja dentro de cierto tiempo en el que aún sean jóvenes para que puedan tener hijos y en esta forma cumplir con una de las tareas más importantes que se le han designado.

En este punto se puede argumentar que a pesar de las aportaciones de movimientos que han redefinido el rol de la mujer desde otras perspectivas, todavía se recurre a un criterio biológico reduccionista para evaluarlas ya que si tienen hijos son más aceptadas en la familia y en la sociedad. Aquellas mujeres que toman la decisión de no convertirse en madres porque tengan otros planes de vida, generalmente se las percibe como *"raras, egoístas o medio locas"* M.Lagarde (1980), porque no cum-

plen con las expectativas sociales.

-Otro aspecto que surge a menudo en el trabajo con mujeres que tienen *depresión* es el factor de la edad, ya que en la mayoría de las sociedades occidentales las mujeres jóvenes son consideradas más atractivas y con oportunidades de relacionarse con el sexo opuesto. No ocurre lo mismo en mujeres de mayor edad a las que se considera poco atractivas o pasadas de moda. Este hecho no se presenta en los hombres ya que las creencias sociales no les ponen condiciones de edad para formar una pareja, por el contrario, el hombre mayor es considerado atractivo y con experiencia y no se pone en tela de juicio que elija a una pareja más joven que él. Si la mujer madura decide relacionarse con hombres más jóvenes, su reputación se pone en juego. Esto último es un ejemplo de la "*doble moral*" a la que las mujeres se ven sujetas, es decir, que la sociedad juzga un mismo hecho como aceptable para los hombres e inaceptable para las mujeres, lo mismo ocurre con la mayoría de los preceptos religiosos en los que las sanciones por transgredir los mandatos que impliquen el manejo de la sexualidad, no son iguales para hombres y para mujeres.

-En el ámbito profesional y laboral, la mujer se encuentra en la mayoría de las instituciones con "*el techo de cris-*

tal", que hace referencia a una serie de impedimentos para lograr ocupar puestos superiores en las empresas. Con mucha frecuencia las mujeres cuentan con la capacidad intelectual suficiente, así como con la experiencia profesional requerida para desempeñar un cargo directivo y, sin embargo, no se les otorga por el hecho de ser mujer. Resulta absurdo pero así es. Las consideraciones anteriores nos llaman la atención al punto de poder realizarnos la siguiente pregunta:

¿Es la melancolía o la *depresión en la mujer* una consecuencia de su sistema hormonal caprichoso que la lleva a tener estados de ánimo cambiantes e incontrolables? ... o por otro lado, ¿será una manifestación de sus condiciones de género? Pensemos en ello.

Después de hacer un recorrido de los factores sociales que pueden estar detrás de una *depresión femenina*, se nos abre un panorama mayor en la planeación de una *estrategia terapéutica de intervención*. En esta forma podemos dirigir nuestras energías a que la persona encuentre un nuevo sentido a su vida tomando conciencia de cuáles son los factores tanto personales como contextuales en los que puede incidir para cambiar su estilo de vida. Intentar localizar cuáles son sus pensamientos y evaluaciones sobre sí misma, cómo se siente en sus actividades cotidianas y qué repre-

sentan para ella, analizar cómo se encuentra su autoestima y en qué elementos está basada. Es importante no perder de vista la calidad de las interacciones que ocurren en el sistema familiar de la paciente, cómo es la relación con la pareja y con los hijos, qué tipo de trabajo desempeña tanto dentro como fuera del hogar, analizar si la paciente cuenta con tiempo para desarrollar actividades personales y proporcionarse satisfactores o si no es así. Un punto relevante es acompañar a la persona en la búsqueda de esos factores que le ocasionan tanto su sufrimiento interno como su sensación de insatisfacción con el rol que desempeñan.

No podemos dejar de mencionar que cada persona que acude a nosotros en busca de ayuda es un ser único y por lo tanto diferente. Nuestra atención deberá centrarse en "*su realidad*", es decir, en la forma en que se está viviendo cada día. En nuestra labor como *terapeutas* contamos con elementos importantes de ayuda que nos han proporcionado distintos enfoques y que nos permiten vislumbrar diversas facetas de la existencia humana. En mi caso no puedo dejar de mencionar a la *Logoterapia*, a *la Terapia Familiar Sistémica* y a *las Constelaciones Familiares* como ejes principales en mi trabajo ya que me han permitido conformar a manera de un

rompecabezas, una *visión holística* de los problemas. Tomando en cuenta que este trabajo no pretende ser exhaustivo y por razones de espacio, solo quiero agradecer a todas las mujeres que he conocido tanto en *terapia* como fuera de ella, todo lo que me han dado con sus enseñanzas, con su sabiduría y amor y más que nada, todo lo que he aprendido de ellas cuando me han permitido acompañarlas en su mundo interior, desconocido para muchos. Gracias.

Referencias bibliográficas:

- 1.- Beck, A.T.-** Cognito therapy of depression.1979. New Yory. Guilford Press.
- 2.-Burin Mabel.-** Estudios sobre la subjetividad femenina: Mujeres y Salud Mental. 1987. Librería de Mujeres, Buenos Aires Argentina.
- 3.- Dallos Rudi.-** Sistemas de creencias familiares: terapia y cambio. 1996. Edit: Paidós Ibérica
- 4.-DSM.IV:** Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales.1990. Edit: Masson. SA. Barcelona.
- 5.- Fabry Joseph B.-** Señales del camino hacia el sentido. 2003 Sociedad Mexicana de Análisis Existencial y Logoterapia, S.C.
- 6.-Figuroa Perea Juan Guillermo.-** La condición de la

mujer en el espacio de la salud. 1998. Editorial: El Colegio de México.

7.- Hellinger Bert.- El centro se distingue por su levedad. 1996. Edit: Herder.

8.- Lamas Martha.- El Género, la construcción cultural de la diferencia sexual. 1996. Programa Universitario de Estudios de Género. UNAM.

9.-Lagarde Marcela.- Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas. 1990. México, UNAM.

10.-Minuchin Salvador.- Familias y Terapia Familiar.- 1999. Editorial Gedisa.

11.- Sue David, Sue Derald, Stanley Sue. Comportamiento Anormal. 2000. Edit Mc. Graw-Hill-

12.-Van Eersel Patrice y

Maillard Catherine.- Me pesan mis ancestros, La Psicogenealogía Hoy. 2004 Edit: CEAPAC.

Puebla, Pue. Septiembre de 2006.

Mtra. María del Carmen Jiménez y Romano.

Psicóloga Investigadora de la Benemérita

Universidad Autónoma de Puebla.

Logoterapeuta (IMELOC).

Terapeuta de Contención. (PREKOP).

Especialidad en Estudios de la Mujer.

Email:

cs000387@siu.buap.mx



Ola de abrazos en Oaxaca

Lina Herrera Martínez Negrete

Me llegó por internet un video en el que un hombre llamado **Juan Mann** se pasea por las calles de una gran ciudad con un cartel que dice: "*free hugs*", (*abrazos gratis*), al principio la gente lo miraba con asombro y desconfianza haciendo parecer que no se enteraron del ofrecimiento, algunos solo le sonríen, pero tampoco aceptan el *abrazo*, finalmente una viejita se detiene frente al cartel y como diciendo ¿porqué no?, abre sus brazos y lo recibe con gusto.

Poco a poco la gente se va contagiando y se extiende una gran ola de *abrazos*, unos muy apretados, otros con humor, otros agarrando vuelo, otros balanceándose, en fin, es tal el derrame de cariño y energía, que surge la policía intentando prohibir estas manifestaciones.

Juan Mann se pone a pedir firmas a favor de los *abrazos* y en poco tiempo reúne 10 mil, ante tan contundente respuesta, a la policía no le queda más que retirarse, no sin antes recibir un *abrazo* de una de las manifestantes.

Cuando vi este video, se me rodaron

las lágrimas de emoción, de pensar que alguien en el mundo ocupa parte de su "*valioso*" tiempo en recordarnos a todos lo importante que es el contacto físico, el dar y recibir sin condiciones, el darnos cuenta de que en el fondo todos necesitamos de un *abrazo* sincero y desinteresado, nos recuerda que somos humanos, que nos necesitamos unos a otros y que hay cosas también importantes además del trabajo, el dinero, la puntualidad, etc.

Me urgía compartir este video con mi gente, entonces lo reenvié. Una querida amiga de un grupo de escritoras al que pertenezco, después de verlo, nos sugirió que en lugar de reunirnos como cada semana, fuéramos al Centro Histórico de Oaxaca, donde vivimos, a repartir *abrazos*, que muchísima falta le hacen a esta ciudad en estos difíciles momentos políticos.

Estuvimos todas de acuerdo e invitamos a más amigos y amigas. Nos reunimos un sábado en el atrio de la iglesia de Santo Domingo alrededor de 20 personas con nuestros carteles que

decían "¿te regalo un abrazo?" y comenzamos a caminar por el andador turístico rumbo al Zócalo. Al principio yo estaba un poco tímida, por un instante pasó por mi mente el pensamiento: ¿es esto una locura? Pero inmediatamente me contesté que no, que era algo maravilloso y pues a ver cómo reaccionaría la gente.

Me encontré con jóvenes que reían tímidamente y a pesar de su timidez, se acercaban a recibir el *abrazo*; una familia entera, elegantemente vestida decía "¡qué buena idea, en realidad lo necesitamos!, algunos eran conocidos, la mayoría no.

En el instante que comenzamos a *abrazarnos*, no sé de dónde aparecieron un montón de fotógrafos y periodistas que nos preguntaban de qué asociación veníamos, nosotros contestábamos que simplemente sentíamos que Oaxaca estaba muy herida y que todos necesitábamos muchos, muchos *abrazos*.

Llegamos a la esquina donde las indígenas de San Antonino venden sus blusitas, nos *abrazamos* fuertemente con la mamá, las hijas y la nieta, todas emocionadas.

Observé que conforme nos acercábamos, algunas personas que nos veían venir se alejaban para no ser *abrazadas*, sin embargo, desde su lugar, con una sonrisa dibujada y unos ojos curiosos, no se perdían ni un instante de ver los *abrazos* de los demás.

No faltaron los muchachos hábiles que se acercaban a recibir un *abrazo* de las más jóvenes del grupo: **María José** mi hija de 15 años y su amiga.

Finalmente llegamos al Zócalo donde el Sindicato de Maestros y la APPO (Asamblea Popular de los Pueblos de Oaxaca) tenían ya 6 meses haciendo campamento en espera de una solución a su conflicto laboral, de hecho ese día sería el entierro de un maestro asesinado y estaba en puerta la entrada de la Policía Federal Preventiva en cualquier momento.

Al principio fuimos muy cuestionados, ¿de parte de quien veníamos? ¿estábamos a favor del gobierno? ¿quién nos mandó? Incluso alguno intentó condicionarnos su *abrazo* a que gritáramos ¡muera Ulises! (el gobernador).

Una vez que vieron que éramos amigos, se fueron soltando poco a poco y conforme algunos aceptaban los *abrazos*, los demás veían que no había ningún riesgo en ello, soltaban una pequeña sonrisa hasta que acababan animándose. Un señor me dijo después del *abrazo* con lágrimas en los ojos: "¡estamos a punto de morir acribillados!", las mujeres lloraban con mucha facilidad y decían ¡cuánto lo necesitamos! y sugerían a sus hijos e hijas que también se acercaran a *abrazarnos*, incluso dos niñas, hijas de alguien que vendía huipiles, nos fue-

ron siguiendo durante el recorrido colgándose de vez en cuando de nosotros divertidas y contentas, si por ellas fuera no se hubieran bajado ni un momento de nuestro regazo.

Sin darme cuenta me subí a ofrecer abrazos a una jardinera donde estaba reunida bastante gente, cuando me acordé, me di cuenta de que había interrumpido una junta de la APPO y el dirigente **Flavio Sosa** dijo: "primero vamos a darnos los abrazos y luego pasamos a lo que sigue", claro en ese momento los fotógrafos se multiplicaron al doble, es increíble cómo surgen de la nada.

Fue muy lindo sentir a todos como hermanos, de cualquier sexo o edad, de cualquier estrato social, de cualquier partido político, en ese momento se bajaba un poco la tensión social, provocábamos risas, se choteaban entre ellos, a las parejas de novios que estaban bien engarzados les decía: "ustedes no necesitan ¿verdad?" y se reían también.

Pasaron alrededor de dos horas de emociones, abrazos, lágrimas y contacto humano, fue algo inolvidable que va a dejar huella para siempre en mi corazón, me da gusto sentir que puedo poner un granito de arena para aliviar a nuestro Oaxaca magullado.

Mi último *abrazo* fue especial, estaba volteada esperando a **María José** que se quedó platicando con el chavo de "rastas" que vendía pulseritas, (por cierto él nos decía: "ay, que ricos abrazos") y cuando me giré, estaba leyendo mi letrero un señor muy bajito, supongo que tuvo polio pues tenía un bastón fijo a la mano izquierda que lo sostenía y en su mano derecha equilibraba un gran chicharrón con salsa recién comprado; nuestros ojos se encontraron, nos quedamos un instante en silencio y luego le dije: "qué, ¿se anima?" y él me contestó: "¿se anima usted?" yo le dije: "¡claro que sí!" y lo *abracé* fuertemente pues él no tenía brazo libre para hacerlo, nos alejamos con una gran sonrisa de satisfacción y agradecí la oportunidad de vivir toda esta experiencia.

Ojalá pudiéramos echar a andar abrazos más frecuentemente, en todos nuestros ámbitos, en todo el mundo, pase lo que pase, lo necesitamos con urgencia.

Septiembre 2006
www.eluniversa1.com.mx/notas/379803.html
Lina Herrera Martínez Negrete
Terapeuta de contención en
Oaxaca

Se Irá Cuando se Vaya

Inés Mariela Indrago-Pedro León Zapata

Parece que la providencia quiere que no nos libremos de *Chávez* sin haber asimilado la lección que la historia se empeña en darnos y que nosotros tercamente nos negamos a aprender.

Para derrotar a este gobierno, necesitamos derrotarnos a nosotros mismos, a las pulsiones que hemos arrasado durante siglos.

Kavafí, en su poema "Itaca", dice que no hay que temer a *Lestrigones* ni a *Cíclopes* y mucho menos al fiero *Poseidón*, porque nunca hallarás a tales seres en tu camino, a menos que en tu alma los lleves dentro, a menos que tu alma los ponga delante de ti.

Nuestra alma colectiva nos ha puesto delante de un espejo para que veamos si tenemos la suficiente fuerza espiritual para hacerlo, todos nuestros horrores: autoritarismo, demagogia, desapego a las leyes y muchas otras calamidades; por nuestro empeño de sacar un clavo con otro clavo, nos hemos crucificado en nuestras miserias.

Se requiere de una fuerza espiritual extraordinaria, casi mística, para salir

de este laberinto, de esta absurda expresión de lo que somos. *Chávez* no es el otro, sino un nosotros llevado a radicales extremos. ¿Cuándo se va? Es la pregunta incesante de la gente. *Se irá cuando se vaya* de nuestra alma, cuando tomemos la decisión de que desaparezca, que *sólo puede producirse desde la certidumbre de una intimidación convertida en sentimiento colectivo*.

Se irá desde la sensatez, desde la razón, o se quedará para siempre con rostros y nombres distintos. No es, como ven, poca cosa lo que está en juego: *se trata de construir entre todos el cuento de lo que queremos ser y, sobre todo, de creérmolo*.

Hay un vivo y un inteligente cabalgando en las montoneras de los siglos y el primero siempre ha ganado las batallas; ya es hora de que le toque al otro. Sería muy sencillo el desenlace si pudiéramos identificarlos en bandos por la huella dactilar que van dejando a lo largo de nuestros fracasos. Pero no, la cosa es más grave, coexisten en cada uno de nosotros,

como una suerte de **Dr. Jeckill** y **Mr. Hide**.

Por eso la lucha es afuera y es adentro, para domar nuestros monstruos, para hacerlos desaparecer del mundo exterminándolos en nuestro propio espíritu.

No queda mucho tiempo, y los abismos contrariamente a lo que a primera vista se cree, pueden ser infinitos.

Pedro León Zapata
recopiló Inés Mariela Indriago
(Caracas, Venezuela)

EL INSTITUTO PREKOP

OFRECE LA

"ESPECIALIDAD EN TERAPIA DE CONTENCIÓN"

La Terapia de Contención, es aplicada por los padres con *sus* hijos, para sanar relaciones *en* conflicto; a través de la expresión de sentimientos profundos.

Puede ser vivida por todo ser, humano desde recién nacidos hasta moribundos, en sus diferentes modalidades:

Terapia de Contención para bebés, para hijos de cualquier edad con sus padres, para la reconciliación con padres vivos o muertos, para parejas, para casos de duelo, para recuperar el amor materno, para sanar el movimiento interrumpido hacia la madre etc.

Fechas de inicio:

Madrid, España 26,27 y 28 enero 2007

Elche, España 3, 4 y 5 febrero 2007

Caracas, Venezuela 26, 27 y 28 enero 2007

México D.F. 16, 17 y 18 de marzo 2007

Guadalajara, Jal. 4, 5 y 6 de mayo 2007

Mayor información en la página del Instituto Prekop

www.institutoprekop.com

Los Campos Mórficos y Las Constelaciones Familiares

Mónica Lara

"Todos los sistemas naturales (sean éstos organismos humanos, familias, culturas, moléculas o galaxias) heredan una memoria colectiva de todas las cosas de su misma clase sin importar lo lejos que puedan encontrarse unas de otras, ni el tiempo transcurrido desde que existieron".

Esta memoria es (o está contenida) en regiones no materiales de influencia que tienen existencia a través del tiempo y el espacio que se denominan *campos mórficos*.

Estos se encuentran dentro y fuera de los sistemas que organizan, de manera análoga a lo que sucede con otros tipos de *campos* como los *campos gravitacionales*, *electromagnéticos*, los *campos de la fricción cuántica*. Estos son los que determinan la naturaleza de las cosas. A su vez, tienen un aspecto inherentemente histórico que los sistemas naturales heredan de sus antepasados. Así, podemos comprender evolutivamente a los organismos y a las cosas.

Otra característica de los *campos mórficos* es que cuando un sistema organizado deja de existir, éstos no desaparecen, sino que permanecen como patrones organizativos de influencia potencial.

Los *campos mórficos* para "incorporar, conservar y heredar los hábitos de la especie". Además, son un "medio de acción a distancia" a través de los cuales los objetos se afectan entre sí sin que medie entre ellos una aproximación o contacto material.

Cuando un sistema organizado vuelve a tomar existencia, se pone en marcha un proceso que **Sheldrake** denomina *proceso de resonancia mórfica*, que sería una especie de sintonización del nuevo sistema con *campos mórficos* de sistemas similares que existieron en el pasado. A través de este proceso de *resonancia mórfica* "el pasado se hace presente y el mismo conlleva la transmisión de influencias causales formativas que actúan a través del tiempo y del espacio". La *resonancia mórfica* implica una transmisión no energética de información, transmisión que se pone en marcha por la similitud.

En *Constelaciones Familiares* podemos ver cómo son los *campos mórficos* de nuestros sistemas. Son parecidos a los de la *física cuántica* con información acerca del sujeto, de la familia del sujeto, del pueblo del sujeto y de toda la especie humana. Así, podemos inferir que la memoria de nosotros

mismos, no se ubicaría sólo en el interior de nuestro cerebro, sino que se encuentra también afuera. Como en una "mente extendida", dice *Sheldrake*. Y en el proceso de la rememoración, nuestro cerebro haría las veces de sintonizador que, a la manera de un aparato de TV, por *resonancia mórfica*, sintoniza los *campos mórficos* con informaciones específicas organizadas jerárquicamente.

Para cada ser autoorganizado es más sencillo sintonizar con el propio pasado, pero también es posible sintonizar con el pasado de otros seres humanos, familias, grupos sociales, etc.

Con respecto a la psicología analítica, *Sheldrake* relaciona su teoría con los conceptos de *inconsciente colectivo* y de *arquetipo* desarrollados por *Jung*. Y sugiere: "un principio similar opera al través de todo el universo y, siguiendo la corriente principal planteada por *Jung*, el inconsciente colectivo y los campos mórficos pueden llegar a cambiar completamente el contexto de la psicología moderna".

Sheldrake hace referencia también a la descripción de inconsciente colectivo que señala *Marie Luise von Franz*, quien lo imagina en capas por debajo del inconsciente personal y que se encuentra representado por un "inconsciente de grupo", por debajo de él

un "inconsciente común de unidades nacionales" y por debajo aún, "la suma de las estructuras psíquicas universales que compartimos con toda la humanidad".

Si bien *Sheldrake* ha dicho que el concepto de sincronicidad de *Jung* es demasiado complicado pues intenta articular más de un fenómeno en un mismo concepto, nosotros pensamos que el proceso de *resonancia mórfica* y la sincronicidad tienen muchos puntos de contacto en los que sería muy interesante profundizar y que pueden arrojar luz tanto al concepto de sincronicidad como a la hipótesis de la causación formativa.

Recordemos que *Jung* había previsto que la sincronicidad podía llegar a tener un mayor alcance del que él mismo pudo llegar a desarrollar. Al respecto, en sus escritos acerca de la sincronicidad, en "La Interpretación de la Naturaleza y la Psique", *Jung* señala en una nota que "existe la posibilidad de que la relación cuerpo y alma se entienda como una relación de sincronicidad". Y agrega: "Y si esta conjetura llegara a confirmarse, debería yo corregir mi opinión actual de que la sincronicidad es un fenómeno relativamente raro".

Información recopilada por
Mónica Lara

Método Madre Canguro

Elvira Halabe

Introducción:

Todos los años vienen aproximadamente al mundo unos 20 millones de niños que presentan bajo peso al nacer (BPN), bien sea como consecuencia de un parto prematuro o debido a anomalías en el crecimiento prenatal; la mayoría de estos niños nace en países poco desarrollados. Ello contribuye de manera sustancial a elevar las tasas de mortalidad neonatal, cuya frecuencia y distribución corresponden a las de la pobreza.

Así pues, el **BPN** y el nacimiento prematuro están asociados a las altas tasas de mortalidad y morbilidad neonatales de niños menores de un año.

De los 4 millones de muertes neonatales que se estima se producen anualmente, los recién nacidos prematuros y el BPN representan más de una quinta parte, por lo tanto, la atención a dichos recién nacidos se ha convertido en una carga para los sistemas de salud y seguridad social de todo el mundo.

En las sociedades prósperas, el prin-

cipal factor causante del BPN es el nacimiento prematuro. La tasa correspondiente ha ido disminuyendo gracias a la mejora de las condiciones socioeconómicas, los modos de vida y la nutrición, circunstancias que han deparado en embarazos más saludables, el desarrollo de una moderna tecnología de asistencia neonatal y la disponibilidad de profesionales sanitarios altamente especializados y calificados.

En los países en desarrollo, las altas tasas de BPN se deben al nacimiento prematuro y al retraso del crecimiento intrauterino, y, su prevalencia disminuye lentamente.

El que sus causas y determinantes sigan siendo desconocidos en su mayor parte, limita la posibilidad de llevar a cabo intervenciones eficaces. Además, no se tiene acceso a la tecnología moderna o bien ésta no se puede utilizar adecuadamente, a menudo debido a la falta de personal capacitado.

Si, por ejemplo, se dispone de incubadoras, éstas resultan con frecuencia insuficientes para dar abasto a las

necesidades locales o bien no se limpian de manera apropiada.

La adquisición de material y componentes de repuesto, así como el mantenimiento y las reparaciones resultan complicados y costosos; además, el suministro eléctrico es intermitente, por lo que el material no funciona como es debido.

En tales circunstancias, se antoja difícil dispensar unos cuidados adecuados a los bebés prematuros o con bajo peso al nacer; son frecuentes la hipotermia y las infecciones nosocomiales, lo que viene a agravar los pobres resultados sanitarios derivados del nacimiento prematuro. A menudo, innecesariamente, las incubadoras separan a los bebés de sus madres y les privan del necesario contacto.

Lamentablemente no existe una solución sencilla para dicho problema, dado que la salud del recién nacido está estrechamente vinculada a la de la madre y a la atención que aquélla recibía durante el embarazo y el parto.

Para muchos recién nacidos prematuros es importante recibir una atención médica prolongada.

No obstante, el *Método Madre Canguro (MMC)* constituye una técnica eficaz que permite cubrir las necesidades del bebé en materia de calor, lactancia materna, protección frente a infecciones, estimulación, seguridad y amor.

Método Madre Canguro: ¿qué es? y ¿qué importancia tiene?

El MMC es la atención a los niños prematuros, manteniéndolos en contacto *piel a piel* con su madre.

Se trata de un método eficaz y fácil de aplicar, que fomenta la salud y el bienestar tanto de los recién nacidos prematuros como de los nacidos a término. Sus principales características son:

- *Contacto piel a piel temprano, continuo y prolongado entre la madre y el bebé;*
- * *Lactancia materna exclusiva (en el caso ideal);*
- *Se inician en el hospital y pueden continuarse en el hogar;*
- *Los bebés pequeños pueden recibir el alta en un plazo breve;*
- *Las madres que se encuentran en su hogar precisan de apoyo y seguimiento adecuados;*
- *Se trata de un método amable y eficaz que evita el ajetreo que predomina por norma general en una sala de pediatría ocupada por bebés prematuros.*

Los primeros en presentar este método fueron los doctores **Rey y Martínez**, en Bogotá, Colombia, donde se desarrolló como alternativa a los cuidados en incubadora, inadecuados e insuficientes, dispensados a recién nacidos prematuros que habían superado dificultades iniciales y que necesitaban únicamente alimentarse y crecer.

Casi dos décadas de aplicación e investigación han dejado claro que el MMC constituye algo más que una alternativa a los cuidados en incubadora. Se ha puesto de manifiesto que el MMC repercute eficazmente en el control de la temperatura, la lactancia materna y el desarrollo de vínculos afectivos referidos a todos los neonatos, al margen de su entorno, peso, edad gestacional y situación clínica.

La experiencia e investigación en materia de MMC a las que se ha otorgado mayor difusión, provienen de los centros de salud donde comenzaron a dispensarse tales cuidados con la ayuda de profesionales sanitarios capacitados. En el momento en que la madre adquiría confianza en los cuidados que estaba proporcionando a su bebé, seguía dispensándolos en su hogar con el asesoramiento de profesionales que efectuaban controles frecuentes, lo que permitía llevar a cabo un seguimiento especializado.

Las pruebas relativas a la eficacia y la seguridad del MMC se refieren únicamente a los recién nacidos prematuros sin problemas médicos, los denominados neonatos estables. La investigación y la experiencia demuestran que:

** El MMC equivale, cuando menos, a la atención convencional (en incubadora) en lo que respecta a la seguridad y la protec-*

ción térmica, si ello se calcula a tenor de la mortalidad;

** Al facilitar la lactancia materna, el MMC ofrece ventajas considerables en casos de morbilidad grave; El MMC contribuye a la humanización de la atención neonatal y a potenciar los vínculos afectivos entre la madre y el hijo en países de bajos y altos ingresos.*

En ese sentido, el MMC constituye un método moderno de atención en cualquier entorno, incluso en los lugares donde se dispone de costosas tecnologías y se tiene acceso a una atención adecuada.

** El MMC nunca se ha evaluado en el entorno del hogar.*

Determinados estudios de investigación y observación en curso, están evaluando la eficacia en el uso de este método en situaciones en las que no se dispensan cuidados intensivos a neonatos, ni se tiene acceso a centros de referencia, y en las que los profesionales sanitarios están debidamente capacitados.

En dichos entornos, el MMC previo a la estabilización, puede representar la mejor opción de supervivencia saludable.

Por lo tanto, esta guía se referirá al MMC iniciado en un centro de salud y continuado en el hogar bajo la supervisión del centro de salud (MMC ambulatorio). Tal como se describe en el presente documento, el MMC recomienda un contacto *piel a piel* continuo, si bien se admite que ello podría no ser

posible en todos los entornos y en todas las circunstancias. Los principios y la práctica del *MMC* destacados en este documento pueden ser válidos para un contacto *piel a piel* intermitente, siempre y cuando se ofrezcan cuidados adecuados a los recién nacidos prematuros y con bajo peso al nacer, durante el periodo en que se les separa de sus madres.

Se ha demostrado que dichos contactos *piel a piel* intermitentes resultan beneficiosos, si se complementan con una atención en incubadora apropiada. Las orientaciones relativas al contacto *piel a piel* pueden aplicarse para calentar a los neonatos aquejados de hipotermia o para mantenerlos calientes durante el traslado al centro de referencia.

Otros efectos:

Los cuidados *madre canguro* suponen una ayuda tanto para los recién nacidos como para sus progenitores.

Las madres dicen sentirse bastante menos estresadas si se aplican dichos cuidados, que si el recién nacido recibe atención convencional. Las madres manifiestan su preferencia por el contacto *piel a piel* frente a la atención convencional y expresan una mayor confianza, autoestima y plenitud incluso en los países de altos ingresos. Se refieren asimismo al sentimiento de empoderamiento y confianza que experimentan y a la sensación de poder hacer

algo positivo por sus bebés prematuros en diferentes contextos y culturas.

Los padres también dicen sentirse relajados, cómodos y contentos cuando dispensan cuidados de tipo *canguro*. De este modo, el *MMC* potencia su confianza a la hora de tratar y alimentar a sus recién nacidos prematuros y con bajo peso al nacer.

Tessier y sus colaboradores, sirviéndose de datos procedentes del ECA llevado a cabo en Colombia, concluyen que el *MMC* debería fomentarse desde la fase más temprana posible tras el nacimiento, dado que potencia el vínculo afectivo y las madres se sienten más capaces.

Los profesionales sanitarios aceptan el *MMC*, y la presencia de las madres en las salas de pediatría no parece constituir un problema. La mayoría de estos profesionales estima beneficioso que se dispensen estos cuidados. Si bien consideran que la atención convencional en incubadora permite un mejor control de los recién nacidos prematuros y con bajo peso al nacer, reconocen, asimismo, que dicha atención incrementa el riesgo de contraer infecciones hospitalarias y separa a los recién nacidos de sus madres.

Los profesionales sanitarios expresan su preferencia por el *MMC* para sus propios recién nacidos prematuros y con bajo peso al nacer.

Una inversión de capital y unos gas-

tos hijos menores constituyen otra de las ventajas del *MMC* merced a la que los hospitales y los sistemas de atención de salud en países de bajos ingresos podrían obtener ahorros. Tales ahorros podrían desprenderse de la reducción tanto del consumo de combustible y electricidad, como de los gastos de mantenimiento y reparación de material, así como de la posible reducción de los gastos de personal, dado que las madres dispensarían la mayor parte de los cuidados.

En comparación con la atención convencional en incubadora, el estudio efectuado en el Ecuador señala una reducción de gastos por recién nacido, asociada en parte, a una reducción del índice de reingreso en el hospital. Ello puede deberse en parte a la disminución del tiempo de permanencia en el hospital, atribuida a los recién nacidos que reciben atención con el *MMC* y constatada en países tanto de bajos como de altos ingresos.

Los ahorros en inversiones y en gastos fijos podrían ser más cuantiosos en pequeños centros de atención terciaria, en lugar de pequeños hospitales o centros de atención primaria, de países de bajos ingresos.

La madre:

La investigación y la experiencia muestran que las madres aprecian el *MMC* una vez que se han familiarizado con él. Por lo tanto, inmediata-

mente después del nacimiento del bebé prematuro, la madre debería recibir información sobre el *MMC* que debería ofrecerse como alternativa a los métodos convencionales, tan pronto como el bebé esté preparado.

Dado que el *MMC* exige la presencia continua de la madre, convendría que se le explicaran las ventajas derivadas de cada método y se debatieran con ella las posibles alternativas de cuidado del bebé.

Debe disponer de tiempo y tener ocasión para debatir las repercusiones del *MMC* con su familia, ya que estos cuidados requerirían que la madre permaneciera más tiempo en el hospital, continuara el método en el hogar y efectuara visitas con fines de seguimiento.

En caso de que surjan dificultades, éstas deberían discutirse con el fin de encontrar soluciones con la familia antes de abandonar el *MMC*.

Asimismo, la madre debe gozar de un apoyo pleno por parte de los profesionales sanitarios, de modo que le resulte posible ir asumiendo paulatinamente la responsabilidad del cuidado de su bebé.

En teoría, es posible aplicar plenamente el *MMC* con una persona que sustituya a la madre (por ejemplo, la abuela), aunque ello se antoje difícil en la práctica.

Atuendo de la madre:

La madre puede llevar cualquier

prenda que le parezca cómoda y abrigada para la temperatura ambiente circundante, siempre que la prenda en cuestión permita acomodar al bebé, esto es, posibilite que se le mantenga firme y cómodamente en contacto con su piel. No es necesario el uso de ropa especial, a no ser que la que se lleve habitualmente sea demasiado ajustada.

Faja de sujeción:

Se trata del único artículo especial necesario para la aplicación del MMC. Ayuda a que las madres sostengan a sus bebés junto a su pecho de un modo seguro. Para comenzar, se recomienda emplear un pedazo de tela suave de aproximadamente un metro cuadrado, plegarlo en diagonal y asegurarlo mediante un nudo o bien introducirlo bajo la axila de la madre.

Más adelante, una bolsa de transporte de la elección de la madre puede remplazar dicha tela.

Cualquiera de estas opciones concede a la madre libertad para mover ambas manos y le permite desplazarse con facilidad mientras transporta al bebé en contacto con su piel.

Algunas instituciones prefieren pro-

porcionar sus propios tipos de bolsa, camisa o venda.

Necesidades del bebé:

Si el recién nacido recibe cuidados MMC continuos, no necesitará más ropa que un bebé al que se dispense atención convencional. En caso de que los cuidados MMC no sean continuos, se deberá colocar al bebé en una cuna caliente y arroparlo con una manta entre sesión y sesión, de *posición canguro*.

Atuendo del bebé:

Si la temperatura oscila entre 22 y 24° C, el bebé al que se transporte en *posición canguro* no llevará más ropa que el pañal, un gorro y unos calcetines que lo abriguen. Si la temperatura desciende por debajo de los 22° C, el bebé deberá llevar una camiseta de algodón sin mangas y abierta por la parte delantera, de manera que el rostro, el pecho, el abdomen y las extremidades permanezcan en contacto *piel a piel* con el pecho y el abdomen de la madre. Posteriormente, la madre se cubrirá a sí misma y al bebé con su ropa habitual.

Información recopilada por:

Elvira Halabe

elvikaba@yahoo.com.mx

Duelo:

Terapia de Contención para Casos de Duelo

María Teresa Díaz Leal-Silvia Brambila

OBJETIVO:

Que la persona transforme su dolor en sentimientos amorosos y le dé a su ser querido un lugar de fuerza y de vida en su corazón.

Cuando la *terapia de duelo* se realiza en *contención*. La persona narra con todo detalle cómo sucedió el momento de la pérdida de su ser querido y llora su dolor.

La *terapeuta especialista en contención*, dirige la *terapia* para que la persona transforme ese dolor en sentimientos amorosos y le dé a su ser querido un lugar de fuerza y de vida en su corazón.

La persona que la *contiene* puede ser un familiar o un amigo de toda su confianza, que lo va a acompañar en el proceso y que con su cuerpo lo va a envolver para que se le facilite expresar todos los sentimientos guardados.

PASOS DE LA TERAPIA

DE CONTENCION PARA

CASOS DE DUELO:

1. *Explicación del objetivo de la terapia de duelo a la persona antes de colocarse en posición.*

Tenemos sentimientos enterrados y atravesados y por eso el amor no puede fluir, no lo puedes dar a tus seres queridos, por eso es más fácil sacar el enojo para sentirnos fuertes y

así nos forramos de coraje para la vida.

El objetivo central es convertir el dolor en amor. Necesitamos curar estas heridas, limpiarlas y rellenarlas con sentimientos nuevos. Para que todo ese amor de tus papás te haga un hombre... una mujer fuerte para poder *contener* y guiar a tus hijos en la vida.

La persona que te va a acompañar con su cuerpo, es para que tú estés protegida y acogida para que pueda salir todo ese dolor.

Vamos a repasar todo lo que sucedió cuando falleció tu papá, tu mamá, tu pareja, tu hijo(a), tu mejor amigo etc., para que estas heridas vayan cicatrizando. "*A los seres queridos que se han ido los convertimos en amor en nuestro corazón por siempre*". Expresión del dolor, coraje, miedo, no te quedes con nada pendiente. Saca todo tu dolor y dile: "*No te vayas*" Repetidamente. (No te quedes con nada. Si hubo un pendiente, sácalo)

2. *Relajación, trance.* Se inicia con: "*Cierra tus ojos y ponte en contacto con tu respiración...*" etc.,... Y ahora te vas a ir a ese momento doloroso en que falleció tu papá... Tu hermana... Tu tío...

Tu abuelita... etc., Reconstrucción emocional ¿Qué te gustaría que te dijera la persona? ¿Qué te quieres llevar en la vida?

3. *Descripción de los hechos.* Vas a relatar todo lo que hiciste ese día, desde que te levantaste. Es importante que el terapeuta ayude a sacar la información. ¿Qué más pasó? ¿Quién estaba contigo? ¿Qué hiciste? ¿Te abrazaron? ¿Tenías dolores en el cuerpo? etc.

4. Expresión del dolor, coraje, miedo, no quedarse con nada. Saca todo tu dolor y dile: "*No te vayas!!!*" Repetidamente. (No te quedes con nada. Si hubo un pendiente, sácalo. Siente ese dolor en todo tu cuerpo y grita ese dolor, sácalo.

No pienses, ¿Cómo está tu cuerpo?

Si tu garganta no te deja gritar, permítete decir todo lo que necesitas decirles, exprésale todo, no te quedes con nada. Tú no puedes retener su cuerpo, pero sí puedes retener su alma en tu corazón.

5. *Reconstrucción emocional.* Vamos ahora a despedirnos de el/ella. ¿Qué te diría él si le dijeras "*me quiero ir contigo*". ¿Qué te gustaría que te dijera la persona? ¿Qué te quieres llevar en la vida? Siempre cosas positivas. Todo va a estar bien.

Ve si algo te quedó pendiente, ¿Qué te gustaría decir?. ¿Qué le hubieras querido decir que te faltó?, díselo a él. ¿Extrañas su cuerpo? Siéntelo (*abrazá*

a quien la *contiene*) Asegúrate de que es él, ¿Qué parte de su cuerpo te gustaba más?.

Antes de seguir: Checar posición y comodidad de *contenido* y *contenedor*

¿Cómo está tu cuerpo?, respira profundo e imagina cómo tu respiración con el aire sana y rodea tu garganta (o lo que duela) para que se sienta mejor.

6. *Visualización.* ¿En qué lugar está esa persona fallecida para encontrarte con ella? ¿Cómo la ves? ¿Cómo está vestida? ¿Cómo está peinada? Imagínate o diseña un transporte para llegar al lugar donde se encuentra. Puede ser una luz, o una nube, o una nota musical, o una escalera, o un arco iris. Viene el diálogo con la persona querida. Luego, en su transporte, bajarlo del lugar para que tome contacto con la tierra, con su presente y con el salón donde está.

7. *Cierre, y frases de constelación.* La etapa más adecuada para proponer la *terapia de contención* es cuando la persona lo pide de uno u otro modo, expresa su necesidad de salir adelante y su imposibilidad de hacerlo por sí misma.

El tema de la muerte es algo que no se supera, sino que te recuperas. Acuérdense que la vida ya no es igual. Y a las personas hay que explicarles esto, porque siempre hay algo que va a doler como un borde de cicatriz, cuando hay frío te duele, igual es en el cora-

zón y está bien que la sientan. Eso sí, el dolor es muy diferente. El dolor se atenúa y esa es nuestra realidad.

PROCESO DE DUELO:

La muerte: un amanecer.

"Mucha gente empieza a comprender que el cuerpo fríco no es más que una casa, un templo, como nosotros solemos llamarle, el "capullo de seda" en el vivimos durante un cierto tiempo, hasta la transición que llamamos "muerte". Cuando llegamos a la muerte, abandonamos el capullo de seda y somos libres como una mariposa. Nos servimos de esta imagen del lenguaje simbólico y la utilizamos al hablar con los niños moribundos o con sus hermanos y hermanas".

Elizabeth Kübler-Ross

Cuando perdemos a un ser querido

En ninguna otra situación como en el duelo, el dolor producido es **TOTAL**: **BIOLOGICO.** Duele o enferma el cuerpo. *Atentos al cuerpo. Médico* **PSICOLOGICO.** Duele la personalidad. *Recordar, fotos, objetos. Diferenciar, evitar la fusión.*

SOCIAL. Todo le remueve su pérdida. *Recrudescimiento. Duele todo lo que se escucha y se ve. Ensimismamiento, todo irrita, molesta, enoja. Sirve focalizar por qué es el enojo. Ayuda canalizarlo físicamente. Darle salida constructiva.*

FAMILIAR. Sistema. *Lo que le duele a uno, les duele a todos. Que estén presentes las funciones de la familia:*

El apoyo, la unión, la expresión de los sentimientos, la comunicación clara. Técnica de hombro-pecho.

ESPIRITUAL. Duele el alma. *La Fe y el consejo espiritual son una buena alternativa.*

En la pérdida de un ser querido **duele el pasado, el presente y especialmente el futuro.** Toda la vida en su conjunto duele.

Un ser que ha vivido una pérdida tan intensa, solo puede ser acompañado por una persona que ha tenido una pérdida de la misma magnitud.

La única persona que puede apreciar la vida, es la que ha tenido una gran pérdida.

Factores que marcan la diferencia en la expresión del dolor:

Nivel de apego. Apego a fallecido.

Características de la muerte. Muerte natural esperada; Muerte por enfermedad; Muerte súbita, suicidio o accidente.

Personalidad. Según el tipo será la elaboración del duelo.

Participación en el cuidado del enfermo.

Duración de la enfermedad.

Disponibilidad del apoyo. Ayuda de los otros o no.

Comunicación con los familiares y amigos. Expresar el dolor libera el permiso de que todos expresen emociones y liberar.

Crisis concurrentes. Pudieran suceder muchas cosas al mismo tiempo.

Fases de duelo:

Etapas por las cuales la persona pasa de una herida profunda hasta que queda la cicatriz.

Aflicción aguda. Shock.

Conciencia de pérdida.

Aislamiento.

Cicatrización.

Renovación.

Aflicción aguda. Shock.

Incredulidad, confusión, angustia: La persona no escucha, no contesta, paralización, las emociones entran en una especie de sin sentir, de trance.

Agitación y llanto.

Pensamientos obsesivos.

Síntomas físicos.

Conciencia de la Pérdida:

Culpa, agresividad, estrés. Etapa de rabia, de sentimientos de culpa tremendos. Es que... no le dije, es que... no hice, es que... no estuve, es que... y se cercenan la vida.

Sensaciones en los sentidos:

En esta fase empiezan a tener percepciones de que el difunto está cerca.

Es un proceso normal, sí sienten, sí ven a su ser querido fallecido, sí huelen, sí hay estas múltiples sensaciones físicas.

Ensoñación:

Búsqueda del ser querido. Le ponen su lugar en la mesa, le hacen su comida favorita, le preparan su ropa, etc.

Aislamiento:

Puede ser vivida como "el peor período de todo el proceso". Esta etapa es muy peligrosa porque ya no está la gente y se siente la soledad. Tristeza más parecida a depresión. Puede dar síntomas psiquiátricos. Se siente un vacío espiritual, el sentido de la vida se pierde, no tiene caso vivir.

Cansancio, debilidad muscular.

Repaso obsesivo.

Desamparo e impotencia.

Hambre de sueño.

!Recuerden¡

Recuerden que **estando en la primera, segunda o tercera fases puede haber un regreso a cualquier etapa anterior.**

En estas tres primeras etapas la persona está centrada en el muerto y no puede decir falleció, se murió. Se dice se fue, me dejó, ya no está; pero no puede decir se murió porque es algo que le genera muchísimo dolor.

En las fases de cicatrización y renovación, la persona comienza a volcar su energía en su propio ser y en su desarrollo y crecimiento personal.

Cicatrización:

Aceptación intelectual y emocional de la pérdida. Ya asume que la persona sí falleció.

Reconstruir la forma de ser de cada uno. Ya pasó por todo el proceso de enojo, tristeza, desolación, la persona empieza a reconstituirse de un modo diferente; la persona, ya no es la misma.

Retomar el control de la propia vida. Tomar decisiones y asumir consecuencias.

La persona ya empieza a tomar el control de sí misma.

Abandono de roles anteriores:

En las tres primeras etapas, se mueve la identidad. Ya no eres la señora de... sino la viuda de...

Cerrar círculos:

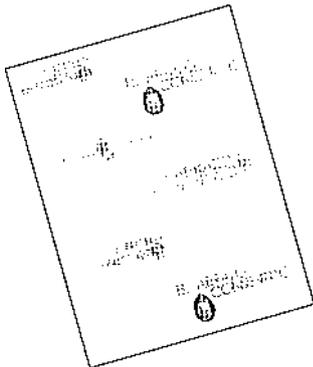
Es un proceso de avance.

Búsqueda de significado:

Se empieza a buscar el significado de la vida, a recobrar el sentido de la propia existencia, a darse cuenta de que es un proceso y que no se va a quedar así toda la vida.

Perdonar y olvidar todo:

Perdona todo el resentimiento que tenía con todos, incluso con Dios. Alivio del resentimiento con la vida.



Renovación:

Viviendo para cada uno. Libres de angustia y desesperación. Todo empieza a reconstruirse.

Nos reconocemos como personas capaces y autónomas. *Una persona que se recupera de una pérdida es un triunfador, es un conquistador, saca fuerzas de flaqueza.* Podemos planear nuestro futuro.

Aprendiendo a vivir sin el ser querido. Nuestro mundo parece diferente.

Podemos ser mejores personas.

Resumen de los pasos de duelo en la terapia de contención:

- 1.-Posición de contención, previa explicación del objetivo.
- 2.-Relajación, trance.
- 3.-Descripción de los hechos.
- 4.-Expresión del dolor, coraje, miedo, no quedarse con nada.
- 5.-Reconstrucción emocional.
- 6.-Visualización.
- 7.-Cierre y fases de constelación.

Fuente: Ma. Teresa Díaz Leal

Elaboró: Silvia Brambila

(silviabrambila@yahoo.com)

Testimonios y novedades de la Terapia de Contención en nuestro primer número de El Abrazo conSentido.

Edición coleccionable

No te lo pierdas.

De venta en el Instituto Prekop

Terapia de Contención para Casos de Duelo

Por: Ma. Teresa Mayoral Flores

Verano 1970, ya pasaron dos años de tu muerte, ahora tengo siete años y...

Estoy sentada en un sillón de la sala, en casa de mi abuelo materno, el día es claro y soleado, abrazo mis piernas y todo se apaga, sumida en un llanto inconsolable por tu ausencia; finalmente me percaté que tu partida no tiene regreso y que mi vida ya no será como antes, ya no escucho tu voz que cada día se muestra más lejana, el sonido y el recuerdo de tu presencia, no siento tus caricias aunque en mi cuerpo solo conservo las memorias de ellas, ya no puedo abrazarte, estoy tan vulnerable que no encuentro consuelo en nada ni con nadie y la vida sigue y yo sigo en la vida con la añoranza de estar contigo.

Mi presente se empaña y no hay forma de disfrutarlo plenamente, tu recuerdo ya es como un sueño donde tu imagen cada vez se desvanece más y más, el dolor sigue latente, es mi fiel compañero y así pasa el tiempo, más de tres décadas deben pasar para dar cierre a este asunto inconcluso.

Te extrañé todo este tiempo, pues no sabía que el tiempo que estuvimos juntas fue el suficiente para que yo siguiera.

Ante esta tragedia, sin embargo, la Madre sabía en mí empezó a desarrollarse, y se manifestó con la presencia de personas que me rodeaban y me dieron su amor incondicional, como mi abuelo y su esposa, esa sabia mujer que supo acompañarme en mi dolor, mostrando su empatía y comprensión; mucho me ayudaron sus relatos y su vivencia de haber quedado huérfana.

¿Qué regalo me da la Terapia de Contención para duelo?

Me permite ir en busca de esa niña perdida en su dolor, llevarla de la mano para que dialogue con su Madre y finalmente juntas, reconstruir la historia que en unas cuantas frases se resumiría así; explícame qué está pasando, despídete de mí, asegúrame que estarás bien, dime qué me toca hacer, prepárame para tu muerte, y como cierre, visitarte donde yo

creo que te encuentras.

Todo este trabajo finalmente me lleva a tener una serenidad asentada, es decir, sentir que finalmente se acomoda en mi corazón la experiencia de la pérdida, tomando todo lo bueno que esto me dejó, a sentirme con más fuerza para enfrentar la vida con sus tribulaciones y gozos, a estar más presente para los demás.

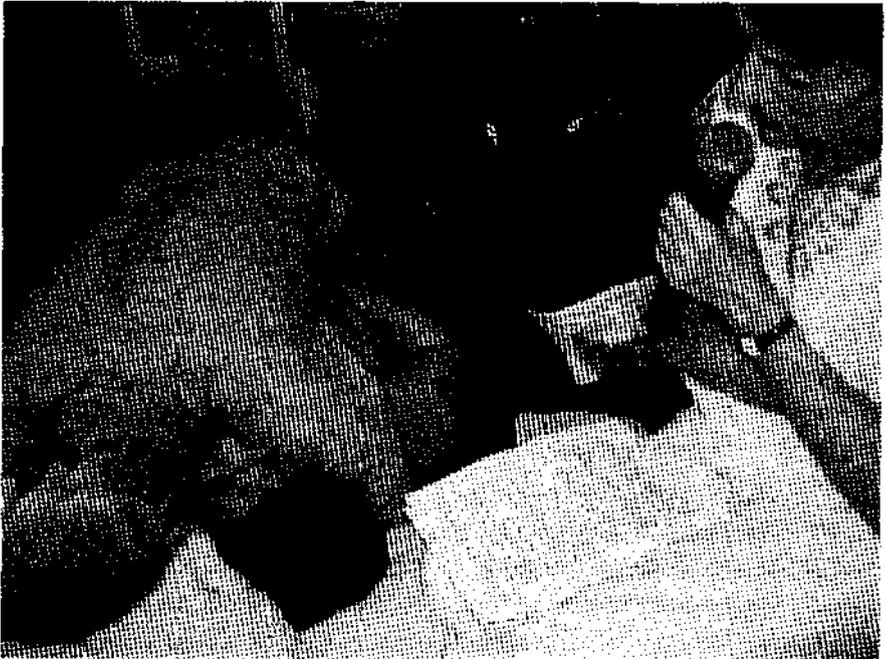
Con todo esto, le abro la puerta de crecimiento a mi niña interior, convirtiéndose en mi maestra. La que sabe.

Y quiero compartir un cuento que hace mucho leí y que no sabía por qué me conectaba tanto con él, ahora lo comprendo y siento que me encuentro en este proceso de crecimiento.

VASALISA, es un viejo cuento ruso de iniciación femenina.

**MA TERESA MAYORAL
FLORES**

***Alumna de la especialidad de
Terapia de Contención en
Tijuana***



Vasalisa

Había una vez y no había una vez, una joven madre que yacía en su lecho de muerte con el rostro tan pálido como las blancas rosas de cera de la sacristía de la cercana iglesia. Su hijita y su marido permanecían sentados a los pies de la vieja cama de la madre, rezando para que Dios la condujera sana y salva al otro mundo.

La madre moribunda llamó a *Vasalisa* y la niña se arrodilló al lado de ella con sus botas rojas y su delantalito blanco.

-Toma esa muñeca, amor mío -dijo la madre en un susurro, sacando de la colcha de lana una muñequita que, como la propia *Vasalisa*, llevaba unas botas rojas, un delantal blanco, una falda negra y un chaleco bordado con hilos de colores.

-Presta atención a mis últimas palabras, querida -dijo la madre-. Si alguna vez te extraviaras o necesitaras ayuda, pregúntale a esta muñeca lo que tienes que hacer. Recibirás ayuda. Guarda siempre la muñeca. No le hables a nadie de ella. Dale de

comer cuando esté hambrienta. Esta es mi promesa de madre y bendición, querida hija.

Dicho lo cual, el aliento de la madre se hundió en las profundidades de su cuerpo donde recogió su alma y, cuando salió a través de sus labios, la madre murió.

La niña y el padre lloraron durante mucho tiempo. Pero, como un campo cruelmente arado por la tierra, la vida del padre reverdeció una vez más en los surcos y éste se casó con una viuda que tenía dos hijas. Aunque la madrastra y sus hijas siempre hablaban con cortesía y sonreían como unas señoras, había en sus sonrisas una punta de sarcasmo que el padre de *Vasalisa* no percibía.

Sin embargo, cuando las tres mujeres se quedaban solas con *Vasalisa*, la atormentaban, la obligaban a servir las y la enviaban a cortar leña para que se le estropeará su preciosa piel. La odiaban porque poseía una dulzura que no parecía de este mundo. Y porque era muy guapa. Sus pechos

brincaban mientras que los suyos menguaban a causa de su maldad.

Vasalisa era servicial y jamás se quejaba mientras que la madrastra y sus hermanastras se peleaban entre si como las ratas entre los montones de basura por la noche.

Un día la madrastra y sus hermanastras ya no pudieron aguantar por más tiempo a *Vasalisa*.

-Vamos... a... hacer que el fuego se apague y entonces enviaremos a *Vasalisa* al bosque para que vaya a ver a la bruja *Baba raga* y le suplique fuego para nuestro hogar. Y, cuando llegue al lugar donde está *Baba raga*, la vieja bruja la matará y se la comerá.

Todas batieron las palmas y soltaron unos chillidos semejantes a los seres que habitan en las tinieblas.

Así pues aquella tarde, cuando regresó de recoger la leña, *Vasalisa* vio que toda la casa estaba a oscuras. Se preocupó y le preguntó a su madrastra:

-¿Qué ha ocurrido? ¿Con que guisaremos? ¿Qué haremos para iluminar la oscuridad?

-Qué estúpida eres- le contestó la madrastra-. Está claro que no tenemos fuego. Y yo no puedo salir al bosque porque soy vieja. Mis hijas tampoco pueden ir porque tienen miedo. Por consiguiente, tú eres la que puede ir al bosque a ver a *Baba raga* y pedirle carbón para volver a encender la chimenea.

-Muy bien pues, así lo haré- dijo ino-centemente *Vasalisa*.

Y se puso en camino. El bosque estaba cada vez más oscuro y las ramitas que crujían bajo sus pies la asustaban. Introdujo la mano en el profundo bolsillo de su delantal donde guardaba la muñeca que su madre moribunda le había entregado. Le dio unas palmadas a la muñeca en el interior del bolsillo y se dijo:

-Es verdad, el simple hecho de tocar esta muñeca me tranquiliza.

A cada encrucijada del camino, *Vasalisa* introducía la mano en el bolsillo y consultaba con la muñeca.

-Dime ¿tengo que ir a la derecha o a la izquierda?

La muñeca le contestaba «Si», «No», «Por aquí» o «Por allá». *Vasalisa* le dio a la muñeca un poco de pan que llevaba y siguió el camino que parecía indicarle la muñeca.

De repente, un hombre vestido de blanco pasó al golpe por su lado, montado en un *caballo blanco*, e inmediatamente hizo de día. Más adelante, pasó un hombre vestido de rojo montado en un *caballo rojo* y salió el sol. *Vasalisa* prosiguió su camino y, en el momento en que llegaba a la choza de *Baba Yaga*, pasó un jinete vestido de negro trotando a lomos de un *caballo negro* y entró en la cabaña de *Baba Yaga*. Enseguida se hizo de noche. La

valla hecha con calaveras y huesos que rodeaba la choza empezó a brillar con un fuego interior, iluminando todo el claro del bosque con su siniestra luz.

La tal *Baba Yaga* era una criatura espantosa. Viajaba no en un carruaje o un coche, sino en una caldera en forma de almirez que volaba sola. Ella impulsaba el vehículo con un remo en forma de mano de almirez y se pasaba el rato barriendo las huellas que dejaba a su paso con una escoba hecha con el cabello de una persona muerta mucho tiempo atrás.

Y la caldera volaba por el cielo mientras el grasiento cabello de *Baba Yaga* revoloteaba a su espalda. Su larga barbilla curvada hacia arriba y su larga nariz curvada hacia abajo, se juntaban en el centro. Tenía una minúscula perilla blanca y la piel cubierta de verrugas a causa de su trato con los sapos. Sus uñas orladas de negro eran muy gruesas, tenían caballetes como los tejados y estaban tan curvados que no le permitían cerrar las manos en un puño.

La casa de *Baba Yaga* era todavía más extraña. Se levantaba sobre unas enormes escamosas patas de gallina de color amarillo, caminaba sola y a veces daba vueltas y más vueltas como un bailarín extasiado. Los goznes de las puertas y ventanas estaban hechos con

dedos de manos y pies humanos y la cerradura de la puerta de entrada era un hocico de animal lleno de afilados dientes. *Vasalisa* consultó con su muñeca y le preguntó:

-¿Es ésta la casa que buscamos?

Y la muñeca contestó a su manera:

-Sí, ésta es la que buscas.

Antes de que pudieran dar otro paso, *Baba Yaga* bajó con su caldera y le preguntó a gritos:

-¿Qué quieres?

La niña se puso a temblar.

-Abuela, vengo por fuego. En mi casa hace mucho frío... mi familia morirá... necesito fuego.

Baba Yaga le replicó:

-Ah sí, ya te conozco y conozco a tu familia. Eres una niña muy negligente... has dejado que se apagara el fuego. Y eso es una imprudencia. Y, además, ¿Qué te hace pensar que yo te daré llama?

Vasalisa consultó con la muñeca y se apresuró a contestar:

-Porque yo te lo pido.

Baba Yaga ronroneó:

-Tienes mucha suerte porque ésta es la respuesta correcta.

Y *Vasalisa* pensó que había tenido mucha suerte porque había dado la respuesta correcta.

Baba Yaga la amenazó:

-No te puedo dar fuego hasta que hayas trabajado para mí. Si me haces

estos trabajos, tendrás el fuego. De lo contrario... -Aquí *Vasalisa* vio que los ojos de *Baba Yaga* se convertían en rojas brasas-. De lo contrario, hija mía, morirás.

Baba Yaga entró ruidosamente en su choza, se tendió en la cama y ordenó a *Vasalisa* que le trajera lo que estaba cocinando en el horno. En el horno había comida suficiente para diez personas y la *Yaga* se la comió toda dejando tan sólo un pequeño coscurro y un dedal de sopa para *Vasalisa*.

-Lávame la ropa, barre el patio, limpia la casa, prepárame la comida, separa el maíz añulado del maíz bueno y cuida de que todo esté en orden. Regresaré más tarde para inspeccionar tu trabajo. Si no está listo, tú serás mi festín.

Dicho lo cual, *Baba Yaga* se alejó volando en su caldera, usando la nariz a modo de cataviento y el caballo a modo de vela. Y cayó de nuevo la noche.

Vasalisa recurrió a su muñeca en cuanto *Yaga* se hubo ido.

-¿Qué voy a hacer? ¿Podré cumplir todas estas tareas a tiempo?

La muñeca le aseguró que sí y le dijo que comiera un poco y se fuera a dormir. *Vasalisa* le dio también un poco de comida a la muñeca y se fue a dormir.

A la mañana siguiente, la muñeca había hecho todo el trabajo y lo único que quedaba por hacer era cocinar la

comida. La *Yaga* regresó por la noche y vio que todo estaba hecho. Satisfecha en cierto modo, aunque no del todo porque no podía encontrar ningún fallo, *Baba Yaga* dijo en tono despectivo:

-Eres una niña muy afortunada.

Después llamó a sus fieles sirvientes para que molieran el maíz e inmediatamente aparecieron tres pares de manos en el aire y empezaron a raspar y triturar el maíz. La paja voló por la casa como una nieve dorada. Al final, se terminó la tarea y *Baba Yaga* se sentó a comer. Se pasó varias horas comiendo y por la mañana le volvió ordenar a *Vasalisa* que limpiara la casa, barrera el patio y lavara la ropa.

Después le mostró un montón de tierra que había en el patio.

-En este montón de tierra hay muchas semillas de adormidera, millones de semillas de adormidera.

Quiero que por la mañana haya un montón de semillas de adormidera y un montón de tierra separados. ¿Me has entendido?

Vasalisa estuvo a punto de desmayarse.

-¿Cómo voy a poder hacerlo?

Introdujo la mano en el bolsillo y la muñeca le contestó en un susurro:

-No te preocupes, yo me encargaré de eso.

Aquella noche *Baba Yaga* empezó a roncar y se quedó dormida y enton-

ces *Vasalisa* intentó separar las semillas de adormidera de la tierra. Al cabo de un rato la muñeca le dijo:

-Vete a dormir. Todo irá bien.

Una vez más la muñeca desempeñó todas las tareas y, cuando la vieja regresó a casa, todo estaba hecho. *Baba Yaga* habló en tono sarcástico con su voz nasal:

-¡Vaya! Qué suerte has tenido de poder hacer todas estas cosas.

Llamó a sus fieles sirvientes y les ordenó que extrajeran aceite de las semillas de adormidera e inmediatamente aparecieron tres pares de manos y lo hicieron.

Mientras la *Yaga* se manchaba los labios con la grasa del estofado, *Vasalisa* permaneció de pie en silencio.

-¿Qué miras?-le espetó *Baba Yaga*.

-¿Te puedo hacer unas preguntas, abuela?- dijo *Vasalisa*.

-Pregunta -replicó *Yaga*-, pero recuerda que un exceso de conocimientos puede envejecer prematuramente a una persona.

Vasalisa le preguntó quién era el hombre blanco del *caballo blanco*.

-Ah -contestó *Yaga* con afecto-, el primero es mi Día.

-¿Y el hombre rojo del *caballo rojo*?

-Ah, ese es mi Sol Naciente.

-¿Y el hombre de negro con el *caballo negro*?

-Ah, sí, el tercero es mi noche.

-Comprendo- dijo *Vasalisa*.

- Vamos, niña, ¿no quieres hacerme más preguntas?- dijo la *Yaga* en tono zalamero.

Vasalisa estaba a punto de preguntar-le qué eran los pares de manos que aparecían y desaparecían, pero la muñeca empezó a saltar arriba y abajo en su bolsillo y entonces en su lugar:

-No, abuela. Tal como tú misma has dicho, el saber demasiado puede hacer envejecer prematuramente a una persona.

-Ah- dijo la *Yaga*, ladeando la cabeza como un pájaro-, tienes una sabiduría impropia de tus años, hija mía. ¿Y cómo es posible que seas así?

-Gracias a la bendición de mi madre- contestó *Vasalisa* sonriendo.

- ¡¿La bendición?! -chilló *Baba Yaga*-

¡¿La bendición has dicho?! En esta casa no necesitamos bendiciones. Será mejor que te vayas, hija mía-

dijo empujando a *Vasalisa* hacia a la puerta y sacándola a la oscuridad de la noche-. Mira, hija mía. ¡Toma!

Baba Yaga tomó una de las calaveras de ardientes ojos que formaban la valla de su choza y la colocó en lo alto de un palo-. Toma! Llévate esta calavera con el palo. Eso es el fuego. No digas ni una sola palabra más. Vete de aquí.

Vasalisa iba a darle las gracias a la *Yaga*, pero la muñequita de su bolsillo empezó a saltar arriba y abajo y

entonces *Vasalisa* comprendió que tenía que tomar el fuego y emprender su camino. Corrió a casa a través del oscuro bosque, siguiendo las curvas y las revueltas del camino que le iba indicando la muñeca.

Vasalisa salió del bosque, llevando la calavera que arrojaba fuego a través de los orificios de las orejas, los ojos, la nariz y la boca. De repente, se asustó de su pelo y de su siniestra luz y estuvo a punto de arrojarla lejos de sí. Pero la calavera le habló y le dijo que se tranquilizara y siguiera adelante hasta llegar a la casa de su madrastra y sus hermanastras. Y ella así lo hizo.

Mientras *Vasalisa* se iba acercando a la casa, la madrastra y las hermanastras miraron por la ventana y vieron un extraño resplandor danzando en el bosque.

El resplandor estaba cada vez más cerca y ellas no acertaban a imaginar qué podía ser. La prolongada ausen-

cia de *Vasalisa* las había inducido a pensar que ésta había muerto y que las alimañas se habían llevado sus huesos v en buena hora.

Vasalisa ya estaba muy cerca de su casa. Cuando la madrastra y las hermanastras vieron, que era ella, corrieron a su encuentro, diciéndole que llevaban sin fuego desde que ella se había ido y que, a pesar de que habían intentado repetidamente encender otro, éste siempre se les apagaba.

Vasalisa entró triunfalmente en la casa, pues había sobrevivido al peligroso viaje y había traído el fuego a su hogar. Pero la calavera, que estaba contemplando todos los movimientos de las hermanastras y de la madrastra desde lo alto del palo, las abrasó y, a la mañana siguiente, el malvado trío se había convertido en unas pavesas.

**Cuento extraído del Libro
"Mujeres que corren
con los lobos".**



Mi Reconciliación con Mamá

He pasado la mayor parte de mi vida buscando cómo decirles a las personas que quiero, sin ser ridícula o cursi, que no sólo los quiero, que son importantes para mí "*que los amo*", por ello he sido etiquetada como *melosa*, *apapachona* y algunas veces *exagerada* y *hostigosa* esposa, mamá, hija, hermana y amiga.

Mis padres juntos tuvieron 12 hijos, nueve mujeres y tres hombres, de los cuales soy la sexta hija. Vivo con mi esposo y mis tres hijos en Querétaro; mi mamá vive en San Juan del Río, razón por la que la visito sólo los fines de semana.

Estudí la Maestría en *Administración de Desarrollo Humano*, pero también he **tomado cursos de** *Programación Neurolingüística*, **soy** *Coach*, *Reiki*, *Constelaciones Familiares* y, por último, el *Abrazo de Contención*. En todas y cada

una de ellas trabajé con mamá sin quitar los logros de cada uno de los caminos recorridos y agradecida por ellos siempre.

He buscado que mi mamá me dé un *abrazo* y un *beso* y me diga que me quiere pero no lo he logrado; sólo se deja *abrazar* o *besar* por mí y me dice "*está bien... tu bésame*" e inclina su cabeza hacia atrás y pone sus manos al frente para que yo no me acerque e invada su propio espacio. Es como si me dijera: "*consuélate y toma lo que quieres pero rápido: ¡apúrate!*".

En el *Curso del Abrazo* que lleva al amor estuvimos practicando la *reconciliación* durante un fin de semana. Terminé agotada y no fui a ver a mi mamá de inmediato. Fue hasta el siguiente fin de semana que estuve con ella y me llevé la sorpresa de mi vida porque había reunión de fin de

semana en familia y se me había hecho tarde, pienso que se había comentado la probabilidad de que yo no llegara. Cuando mi mamá se da cuenta de que estoy allí, empieza a hablar con mucho cariño frente a todos, como cuando les hacía cariños a sus "*hijos chiquitos*", su expresión favorita para referirse a ellos y en verdad eran para sus "*hijos chiquitos*", pienso que en algún momento yo también los recibí, pero no me acuerdo.

Volvamos a las expresiones de cariño de mi mamá, que en ese momento yo no sabía para quién eran y entonces mis hermanos, sorprendidos, me *dijeron "es para ti"*, mamá se me acercó y me *abrazó y besó*. Fue una experiencia que aún hace que mis ojos se llenen de

lágrimas y mi garganta no me deje pronunciar palabra alguna. Creí que me había extrañado el fin de semana anterior y que esta actitud sería pasajera.

El siguiente fin de semana nuevamente *abrazó y besó* a su hija "*chiquita*" con sus cariños que puedo decirles ahora disfruto. Algunos hermanos me preguntan ¿qué pasó? Y piden la *reconciliación* con mamá, tampoco falta el adulto consciente que hace el intento por desacreditar la actitud de mi mamá, pero lo más gratificante es la reacción de ella por defenderla.

Gracias a Dios, gracias a mis maestras y compañeras por todo lo hermoso que estoy viviendo, pero como diría un niño | **QUIERO MAS!**

JOSEFINA



Algunos niños representan un desafío para su entorno. Todos los esfuerzos de padres, maestros y terapeutas parecen resultar inútiles. Los adultos, intrigados, se preguntan el por qué. Jirina Prekop y Bert Hellinger, analizan estas causas.

De venta en el Instituto Prekop

La Expansión de la terapia de Contención en Sudamérica Argentina Uruguay Venezuela Laura Rincón Gallardo

En los primeros días de diciembre llegué a Buenos Aires para aclimatarme, hacer mis compras de navidad y estar lista para recibir a Jirina que llegó de Alemania tres días después.

Fue un placer salir de los "frentes fríos" de México para llegar al pleno verano de Buenos Aires, el centro *Bert Hellinger* de Argentina, dirigido por **Tiiu Bolzman**, nuestro anfitrión.

Me impresionó el centro por su arquitectura, decoración, sus espacios amplios. Me pareció realmente un modelo de centro. Disfruté plenamente el tener un micrófono para impartir el curso.

Tuve la oportunidad de asistir a algunas *constelaciones* y de hacer la mía, me pude traer a México nuevos y valiosos elementos y me impresionó la capacitación y sobretodo supervisión de los alumnos en *constelaciones*; la formación dura tres años.

Jirina impartió primero una conferencia llamada *Introducción a la Terapia de Contención* y al día siguiente, en las instalaciones del centro, un taller lla-

mado *Introducción a los Fundamentos Teóricos de la Terapia de Contención*, a un grupo de 80 personas. Al margen de este curso, me pidió que llevara a cabo la demostración de la *Terapia de Contención para la Reconciliación con Padres Vivos o Muertos*.

De esta manera, ocho *terapeutas* argentinos fueron entrenados en esta modalidad de *contención* bajo la supervisión de **Jirina** y la mía.

El 18 de diciembre tomamos el avión a Montevideo que estuvimos a punto de perder, pero gracias a un buen retraso, nos permitió llegar a tiempo para que **Jirina** diera su conferencia con el mismo contenido que en Buenos Aires.

Nuestro anfitrión fue el centro *Bert Hellinger* de Uruguay, dirigido por **Carlos Barnué**; los eventos se llevaron a cabo en el hotel *Ermitage*, situado frente al río de la Plata y, finalmente, me quedó claro por qué los conquistadores españoles le pusieron ese nombre.

Frente a la ventana de la habitación

se podía apreciar un verdadero mar de plata que literalmente llenaba los ojos de placer, la ciudad de Montevideo se extiende a la orilla de éste y cuando íbamos en coche le pregunté a **Carlos** cuál era la hora del tráfico, ya que se podían ver solamente cinco o seis coches alrededor, me dijo que ese era el número normal de coches, que no existía el estrés y, medio en broma agregó que la única causa de muerte en Montevideo es el aburrimiento.

Mas tarde, en la comida a la orilla de ese mar de plata maravilloso, nos contó que el índice de suicidios entre la gente joven es muy alto, también surgió el tema de los inmigrantes que forman la población de Uruguay y que en su momento exterminaron la población indígena que era nómada.

Jirina nos puso a todos a pensar pues nos confrontó con la reflexión respecto a la posible relación sistémica existente entre estos temas: la exterminación de la población, el aburrimiento y el alto índice de suicidios.

Una vez más me pude dar cuenta de la mente brillante que tiene **Jirina** y lo enriquecedor que es el estar cerca de ella, ya que sus palabras tienen que pasar por mi cabeza pues era yo quién le traducía.

Al día siguiente de la conferencia, se llevó a cabo el mismo taller que en Buenos Aires, en las instalaciones del

hotel *Ermitage* y el entrenamiento en *la Reconciliación con Padres Vivos o Muertos*.

El regreso de Montevideo a Buenos Aires lo hicimos en un barco sobre el río de la Plata, el trayecto duró tres horas que disfrutamos plenamente pues por fin teníamos tiempo suficiente para hablar de los temas e implementar novedades a la especialidad en *Terapia de Contención*.

El resultado más positivo de este viaje fue el acuerdo entre el *Centro Bert Hellinger de Argentina* y el *Instituto Prekop México*, para llevar a cabo la especialidad, en Buenos Aires a partir de mayo del 2007, también asistirán las personas interesadas de Montevideo.

Gracias **Jirina** por la oportunidad de trabajar a tu lado, sintiendo tu apoyo, aprendiendo en cada momento y disfrutando de tu sabiduría que me compartes.

LA TERAPIA DE CONTENCIÓN EN VENEZUELA

En el mes de septiembre del 2006 fui invitada por la psicóloga **Zhair Marrero**, a impartir la conferencia "*Así Fluye el Amor*", en la ciudad de Caracas, en las instalaciones del hotel *Best Westin*.

El fin de semana tuvimos el Taller Introductorio a la *Terapia de Contención*, fue un placer impartirlo a venezolanos que me hicieron sentir en casa,

pues finalmente se parecen mucho a nosotros los mexicanos.

Quedaron entusiasmados al grado que surgió un segundo grupo interesado en recibir el taller que llevamos a cabo entre semana.

Tuve la suerte que mi anfitriona **Zhair** se tomó el tiempo de enseñarme su país, que me pareció maravilloso, volamos en avioneta al archipiélago de Los Roques, donde disfrutamos el mar Caribe plenamente.

También me llevó a la Colonia Tovar, que es un pueblo alemán enclavado en medio de la selva venezolana, y a El Avila, que se encuentra en la ciudad de Caracas y se sube en teleférico a una altura de 4000 metros.

El interés en la *Terapia de Contención* fue grande y ahora regreso el 25 de enero a iniciar la especialidad.

Laura Rincón Gallardo
Directora del Instituto Prekop



Generación de Venezuela

¿Para qué Abrazar?

Leticia Ruiz Díaz

Después de haber vivido, estudiado y entendido la *Terapia de Contención* y la modalidad de *Reconciliación*, la cual fue creada por la *Dra. Jirina*

Prekop, me surge la inquietud de profundizar un poco en lo que se puede expresar en un abrazo.

¿Por qué la **Dra. Prekop** utilizó como herramienta valiosa para la creación de su *terapia* precisamente el *abrazo*? ¿Qué es lo que lleva en sí un *abrazo*? ¿Cómo es que un ser humano mediante un *abrazo* prolongado, acompañado de esta *terapia* pueda sanar sus heridas? Así como que también los padres puedan lograr una *reconciliación* con los seres que les dieron la vida, aún cuando éstos ya no estén en este mundo y todo esto se pueda lograr mediante esa unión de esencias.

Por supuesto que es necesario llevar a cabo los pasos establecidos por la **Dra. Jirina Prekop** dentro de su *terapia*, ya que como ella misma lo dice en su libro *El pequeño Tirano*: "*La Terapia de Contención de Prekop* se distingue del *Holding*, por el acento que

pone en el carácter integral; es decir, porque deriva de las leyes de la Creación, los órdenes sistémicos y la dignificación de todos los que participan en el proceso. En última instancia, por su espiritualidad".

¿Qué es lo que expresa un *abrazo*?

A través de un *abrazo* podemos sentir seguridad, protección, confianza, autovaloración, pertenencia, nos fortalece, nos cura, sentimos el cariño del otro, el aprecio y afecto del otro, la compañía del otro.

El *abrazo* en sí, por la forma en que lo damos, crea un círculo y de esa manera, estamos creando en ese instante un círculo o fuente de energía entre las dos personas.

Mediante este acto, al tocar la humanidad del otro, puedo tocar la mía propia y así, en ese encuentro de humanidades puedo decirle al otro "*me alegro de sentirte*", de que estés, de que vivas; estoy aquí para que sepas que no estás solo, y te acompaño y a la vez permíteme sentirte, saber que puedo dar eso de mí y permitirme

recibir eso de ti para poder sentir mi otredad, logrando con esto sentirme completo, transmitiéndote mi vitalidad interior para alimentar tu energía, contribuyendo para que tu toques tu completud.

También le estamos diciendo; tu individualidad y mi individualidad así entrelazadas contribuyen para que brote esa sensación de pertenecer al maravilloso y gran equipo del que formamos parte y que es la humanidad.

Es precisamente en esos instantes en que se viven o reviven experiencias difíciles, como es el caso de la *Terapia de Contención y Reconciliación* y durante el tiempo que dura el *Abrazo de Contención o Reconciliación* cuando mediante dicho *abrazo* la persona que contiene o acompaña, sin necesidad de expresarlo con palabras, solo permitiendo que lo sienta, le puede decir a la persona que va a realizar su *terapia*: aquí estoy, para que con mi compañía y mediante la unión de nuestras energías aumenten tus propias fuerzas, para que permitas zambullirte en las profundidades oscuras del dolor.

La persona que va a realizar su *terapia*, al sentirse *abrazada, contenida*, puede lograr tocar la libertad, su propia libertad, para avanzar cuando el enojo, la tristeza o el miedo la han paralizado y al sentirse en confianza, esa confianza que se crea por sentir la cercanía del otro, se atreve a tocar su

propia confianza.

Quizá también es una forma de decirle, estoy aquí para apoyarte en tu viaje, crea tu propio ritmo, no importa el tiempo que sea necesario, yo estaré, y el estar contigo también me va a permitir tocar y darme cuenta de algo y de lo mucho que yo también voy cargando.

Al permitir que surja esa sensación de valoración personal, se crea un clima de auténtico respeto hacia el otro, ya que al respetar esta acción tuya, yo también me autorespeto, al tiempo que valoro tu decisión y deseo de crecimiento.

En la actualidad, las investigaciones científicas confirman que el contacto y el *abrazo* proporcionan una energía vital que da consuelo y apoyo entre los seres humanos.

La ***Dra. Kathleen Keating*** nos dice: "para que un *abrazo* resulte terapéutico, debe estar acompañado por la buena intención de ayudar y curar, ya que la vitalidad que recibimos de un *abrazo terapéutico* contiene el mensaje saludable de: Estoy vivo e íntegro y volviendo a mí. Al acompañar a otro, mediante un *abrazo terapéutico* podemos estar repitiendo dentro de nosotros mismos, las siguientes palabras: Aunque confío en mi propia capacidad, también respeto el milagro de tu propio poder de curación y reconozco la existencia de una

fuerza curativa más poderosa que nosotros dos".

Es reconfortante darnos cuenta de todo lo que podemos transmitir a través de un *abrazo*, es maravilloso

ver que nuestra presencia, nuestro saber estar con todo mi ser, pueda contribuir como una poderosa fuerza de amor a través del contacto físico con el otro.

EL INSTITUTO PREKOP

Invita a la:

CONFERENCIA

"PAUTAS PARA LOS PADRES"

Impartida por la

DRA. JIRINA PREKOP

Creadora de la

Terapia de Contención

Así como la presentación
de su libro:

"Pautas para los Padres"

Lunes 12 de Febrero de 2007
Auditorio del Colegio Sagrado Corazón
Camino a Sta. Teresa No. 950 junto al
Hospital Angeles del Pedregal
Costo: \$100.00

Informes: Instituto Prekop

5635-3323

5635-4264

www.institutoprekop.com

¿Qué tanto han favorecido los cambios de los derechos de la mujer a la familia?

MaryLou Kennedy Vivas

A lo largo del Siglo XX, la mujer gracias a su tenacidad, apertura de conciencia e incontables luchas sociales, ha logrado dar un cambio en su cultura patriarcal y religiosa.

Este cambio le ha dado a la mujer un lugar igualitario en derechos laborales, profesionales y político sociales, cambios que aún hoy en día causan bastante polémica en los tres poderes (Social, Político y Religioso) que este escrito no pretende ocuparse.

En esta etapa de transición, las mujeres hemos logrado grandes ventajas como desventajas. Las ventajas son bastante obvias, por lo que trataré de hacer hincapié en las desventajas que en una gran mayoría de hogares se han visto reflejadas, en los diversos niveles sociales existentes en nuestro país.

-La autorealización de la mujer en el terreno laboral en la clase social de bajos recursos con o sin apoyo de su cónyuge y/o pareja, trae como consecuencia a una mujer que cumplió con sus ocho horas de jornada laboral, y ahora llega a su casa a cumplir con los quehaceres propios del hogar, como madre o como pareja.

En los hogares donde hay niños, es

realmente donde se ha visto reflejada la desventaja, ahora los niños son poco atendidos, se olvidan de supervisar tareas con los pequeños y muchas de las veces son maltratadas y maltratados física y emocionalmente por el cansancio de la madre que ahora tiene dos trabajos legalizados por la Ley.(el del hogar y el laboral).

En este nivel socioeconómico aún predomina la clase machista (machista es aquel varón que se siente privilegiado y exige ser atendido por "su mujer", para él no ha habido cambios en los derechos de la mujer) o se encuentran renuentes al cambio. Sin embargo, se han visto favorecidos por el ingreso extra que aporta "su mujer" y ahora le exigen que no deje de trabajar y que no deje de proveerle los cuidados propios de la mujer casada hacia el marido o pareja.

-En el nivel socioeconómico medio y alto (entendiéndose por nivel social alto ingresos mayores a los 40,000 pesos mensuales, moneda nacional).

Nos vamos al extremo, hay una polarización. La mujer ya es profesionalista tiene más responsabilidad laboral, tiene proyectos y ambiciones personales y en muchos casos rebasando

la mujer el ingreso de su pareja o cónyuge lo que trae como consecuencia que la mujer ponga en segundo término o infravalore o minimice a la figura masculina, con lo cual la mujer abandona y se desresponsabiliza de su hogar, cambiando los roles y jerarquías en el mismo.

De esta manera, la familia va quedando desestructurada, con nuevos modelos de comportamiento sistémicos familiares que son tomados, evidentemente, por los miembros que conforman esta familia que son los hijos, y que serán transmitidos de generación en generación,

La gran consecuencia, como podemos darnos cuenta, son hogares abandonados o descuidados, hijos no contenidos, desvinculados de la madre, vemos cómo la construcción de la personalidad de los hijos queda endeble, lo cual nos dará como resultado adolescentes tratando de imitar los modelos de comportamiento de los padres, que además, ahora inician, en esta etapa (los adolescentes), a formar parte de las condiciones sociales, religiosas, morales culturales y económicas, patrón que muchos adolescentes no pueden enfrentar, evadiéndose y recurriendo al alcohol y/o la drogadicción.

En esta etapa existe una fuerte influencia de la familia de origen en estos adolescentes del futuro que se

encuentran en el cambio propio de su edad y probablemente confundidos con sus roles de género, ya que al haberse alterado el orden en el amor, tomando la madre la parte masculina por ser la que aporta el ingreso fuerte en la economía del hogar, y el padre desarrollando su parte femenina por ser el que aporta menos o no aporta en la economía, ahora le "toca" cooperar con las labores domésticas; ir al supermercado, lavar, cocinar, asear la casa, la albañilería, plomería jardinería, etc.

La madre tomó el rol jerárquico del padre y el padre el rol jerárquico de la madre, cabe mencionar que en muchas familias sí ha funcionado este sistema nuevo de familia.

La familia patriarcal/matriarcal a mi forma de ver se cambió, y nuestra cultura aún no está preparada para este cambio, lo que se ha visto reflejado en un aumento en los divorcios, separación de parejas, padres solteros, madres solteras, alcoholismo, adicciones a estupefacientes y suicidios que actualmente van de la preadolescencia a las personas mayores, de la tercera edad, solteros y solteras en aumento.

Mi invitación sería a la reflexión y que apoyadas por este cambio, podamos lograr un equilibrio en la familia, sin minimizar a ninguno de los dos y si capitalizar este nuevo ingreso para

un bien común familiar, para crecer juntos y formar familias contenidas, seguras, con autoestima alta, trabajando en equipo para que los conflictos que vayan surgiendo como familia común y corriente se superen armoniosamente con el cónyuge, los hijos o cualquier otro ser íntimo que forma parte de la familia, sin olvidarnos de respetar el orden patriarcal/maternal que nos tocó vivir en este momento por orden universal en esta tierra.

Aprovechemos para sembrar semillas que florezcan generacionalmente y el alma grande se vea favorecida para el bien de todos y todas.

La opinión de todas y todos ustedes es muy respetada, (cualquiera que sea que genere esta reflexión) es mi muy particular punto de ver la situación y en base al número creciente de varones que han llegado a mi consulta con este tema, además de una encuesta

que he realizado con varones, la cual publicaré próximamente.

Agradezco a mis pacientes por haberme dado la oportunidad de oír sus historias con sus distintos sentimientos y emociones, que me han permitido realizar esta reflexión, así como también agradezco al **Instituto Prekop** y a mi querida amiga **Elvira Halabe de Kababie** por aceptar incluir esta reflexión en esta revista que se viene editando anualmente. Instituto de cual formé parte como alumna de la sexta generación.

" – Lo que no se hace consciente se manifiesta en nuestras vidas como destino-"

C :G: Jung.

Dra .MaryLou Kennedy Vivas
Hipnoterapeuta de Pareja y
De Familias.
maryloukv@hotmail.com



¿Qué sucede cuando entran en conflicto las relaciones entre padres e hijos?. Laura Rincón Gallardo nos explica que por el sufrimiento, los niños desarrollan focos rojos que indican que algo impide el desarrollo de una personalidad sana y estable.

De venta en el Instituto Prekop

Reseña del libro:

PAUTAS PARA LOS PADRES DE HOY

De Jirina Prekop y Christel Schweizer

"Educar a un niño significa, ante todo, aceptarlo y quererlo sin condición alguna dentro de la singularidad que le confiere su situación infantil. La educación de los niños exige mucha sinceridad y paciencia. Son huéspedes a los que debemos asignar el lugar adecuado y a los que debemos dotar de confianza en sí mismos mientras no conozcan el camino por sí solos"

(...) como anfitrión uno se alegra de su llegada, (...) me gustaría ocuparme de ti mientras vivas bajo mi techo e ir incrementando tus capacidades para que sigas avanzando con alegría en tu interior"

"Necesita la certeza de que puede retornar al nido siempre que las circunstancias lo desborden".

Así es como inicia este maravilloso manuscrito de pautas para padres, pautas que nos orientan y nos conducen por un camino para ser padres con la propuesta maravillosa de Jirina Prekop, de amar incondicionalmente a nuestros hijos, de acogerlos como grandes anfitriones y de crecer amando.

En sus páginas podemos resolver dudas que surgen como:

- ¿Cuánto abrazarlos?
- ¿Cómo llevar las crisis?
- ¿Cuándo son agresivos?
- ¿Qué hacer cuando no duermen toda la noche?
- ¿Cómo conseguir la vinculación?
- ¿De qué manera puede emanciparse el niño?
- ¿Y.: los amigos?
- ¿Cómo fomentar la limpieza?
- ¿Qué hacer con los regalos?
- ¿Los deberes...?
- ¿El dinero?
- ¿La religión?
- ¿Cuándo los padres se separan?
- ¿Y qué hacer cuando la madre trabaja?
- ¿Las comidas?

En fin, son algunas de las cuestiones que Jirina Prekop en su libro "PAUTAS PARA PADRES", en forma sencilla, y al mismo tiempo profunda, con lenguaje que llega al corazón, aborda y resuelve; como por ejemplo cuando escribe:

"Quien no es comprendido se cree solo y sin cariño. ¿Queremos que nuestros hijos se sientan"

tan así? Por supuesto que no. Sin embargo, si no nos adentramos en su mundo y los guiamos con protección hacia el mundo de los adultos, se sentirán abandonados, perdidos, incomprensidos y agobiados".

El libro está lleno de ejemplos de vida que nos llevan a comprender la teoría y las propuestas de la **Dra. Jirina Prekop**.

Gracias a la lectura podemos comprender que para nuestros dolores podemos buscar recursos, ayuda, etc. Y nos sensibiliza que los niños solo cuentan con sus padres:

"El niño pequeño (...) se encuentra solo a merced de su dolor. Si no cuenta con nadie que compense su aflicción y le ofrezca ternura y consuelo para transformarla en lo contrario, en alegría, entonces sus lágrimas y miedos reprimidos se traducirán a menudo en manifestaciones psicosomáticas con síntomas tales como estreñimiento, encopresis, enuresis nocturna, erupciones cutáneas, voracidad o adelgazamiento desmesurado".

"Con todo, existen analgésicos por tratar la falta de cariño. Un niño con estas lesiones se percibe desde afuera malhumorado y desgastado, ya que por dentro se encuentra desam-

parado y profundamente triste".

Al pasar cada página encontramos la fortaleza de las historias de vida con las que nos reflejamos y acompañamos en el acompañamiento que Jirina propone.

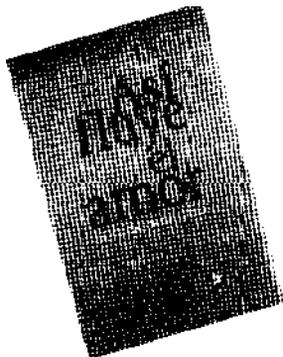
La misma **Dra. Prekop** escribe:

"Los buenos padres se preocupan de que en el dar y recibir constante, el niño encuentre ejemplos de protección, de entrega, de confianza, de esperanza, de amor, de convencimiento ante la vida y de reverencia por toda la creación.

¿Qué significa todo eso dentro de la vida cotidiana?

En nuestro libro encontrarán suficientes ejemplos de ello. En realidad lo hemos escrito con la única intención de poner estas fuentes de fortaleza espiritual a disposición de los niños de hoy, adultos de mañana. Si cada individuo se encuentra con su propio ser, si la humanidad se vive con conciencia e impera el amor, podremos rebasar tranquilos el umbral del tercer milenio"

Elvira Halabe



Una lectura que abre el corazón. Laura Rincón Gallardo describe diversos motivos por los que el amor se bloquea y se deja de sentir en las relaciones entre padres e hijos.

De venta en el Instituto Prekop

el ABRAZO conSENTIDO

se imprimió en los talleres de

División Impresos Fomark, S.A. de C.V.

en México, D.E, en Febrero de 2007.

El cuidado de la edición y diseño corrió a cargo de

Eugenio Real Basurto.

La edición consta de 1,000 ejemplares.