



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, S.C.
Lafayette No. 54, Col. Villa Verдум
Tels. 5635-3232 y 5635-4264
México, D.F., C.P. 01810

pág. web www.institutoprekop.com

Diseño de la portada
Paola Beck Rincón Gallardo

Impresa en febrero de 2008
División Impresos Fomark S.A. de C.V.

INDICE

A modo de Editorial	4
Para lograr la Empatía en la Terapia de Contención	6
Acerca del Gran Amor.....	12
Amor.....	16
Arrullo	21
Cerebro Triuno	22
El Abrazo	27
Para el Equipo de Maestras del Instituto Prekop	28
El Lenguaje que da Contención	30
El Camino de la Contención	32
La Psicopeterapia Ericksoniana	35
Exploración de los Estilos de Apego de Padres y Adultos en la Terapia de Contención	37
Hola Querida Elvira	42
La Meditación	43
El Nacimiento de Nuestro ser Madre	44
Un Punto de Vista Femenino Respecto de la Paternidad	52
Esfínteres: Control y Autoritarismo	54
Las Constelaciones Familiares y su Elnace con la Terapia Familiar Sistémica	57
Mi Experiencia en Solo un Año con la Terapia de Contención: Historia	65
Mitos de la Adopción	69
Orden en el Amor: Adopción	72
La sexualidad: una Lección Espiritual	75
El Proceso Creativo	77
Mi Experiencia de Contención	78
Un Adolescente Tirano	80
Cómo Cambió mi Vida desde que Soy Perito	83

A modo de Editorial

De nuevo se conformó la revista del **ABRAZO conSENTIDO**, que con mucho gusto y esperanza de que sea leída por ti querido lector/a te presentamos.

En estas páginas encontrarás conceptos de la Dra. Jirina **Prekop** que expresa a través de dos entrevistas que le realizaron. Argumentos profundos que permiten la comprensión de conceptos (como la empatía), y de saborear su estilo tan único.

Leer a Jirina me lleva a evocar su presencia que año con año realiza en México, en esta ocasión, estaremos con ella en la ciudad de Cuernavaca, en donde se realizará el taller de familias.

En este **taller** las familias reciben atención esmerada, terapia individual y **grupal**; en una convivencia sana, buscando resolver los conflictos, restaurando relaciones, favoreciendo el fortalecimiento del vínculo, logrando armonía, miradas de amor, contento y tranquilidad, con esperanza que se siente en todos los espacios de reunión y trabajo intenso.

Todo esto en medio de lágrimas, risas, cantos, constelas, abrazos, juegos y mucho más.

Una oportunidad privilegiada para todos los que participamos, en los distintos roles, en el lugar desde el que nos toca estar en este constructivo taller.

Un espacio que logra familias seguras, espacios de desarrollo para cada uno de sus miembros, seguridad que resulta del amor incondicional que se promueve.

Y así parafraseando a **Viktor Frankl**:
"SI EN LA SEGURIDAD DEL HOGAR NOS SENTIMOS LIBRES, PODEMOS ASEGURAR NUESTRA ELECCIÓN DE ESTILO DE VIDA Y RESPONSABILIZARNOS POR EL MODO DE ENCUENTRO EN EL AMOR"

Ya que cuando no hay libertad ni seguridad en el hogar, los sentimientos no pueden expresarse con facilidad y entorpecen, la fluidez espiritual.

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

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

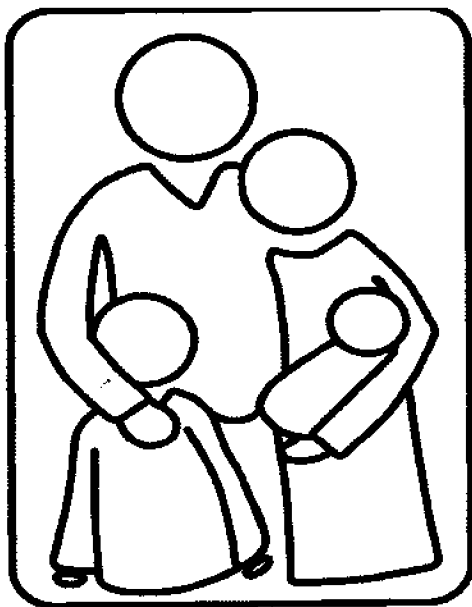
Así se encuadra este maravilloso taller, en todo momento durante estos intensos, cortos y largos días en los cuales convivimos las familias y las terapeutas bajo la dirección y supervisión de

Laura Rincón Gallardo y Jirina Prekop

Y al recorrer las páginas... podrás leer diversidad de temas que deseo te resulten de interés y también de utilidad.

Elvira Halabe-Kababie

INSTITUTO PREKOP



WWW.INSTITUTOPREKOP.COM

PARA LOGRAR LA EMPATÍA

EN LA TERAPIA DE CONTENCIÓN

ENTREVISTA CON JIRINA PREKOP (2002)

Birgit Lang: Cuando les platiqué a mis conocidos que habías organizado con tu sociedad un evento en **Erfurt** con el tema "**empatía**", algunos ni siquiera sabían el significado de la palabra.

Jirina Prekop: Muchos de los diccionarios tampoco son precisos. Algunos ni siquiera mencionan la palabra. En otros, incluso en el diccionario de Psicología (**Arnoldt, Eysenck, Meili**), se hace referencia, sin más explicaciones a la palabra "**empatía**", relativizando parcialmente el significado de la palabra ("**En la práctica psicológica, la "empatía" es de gran importancia, aunque no tenga el mismo rango de un método científico, ya que no puede objetivarse**"). Existen pocos conceptos en Psicología tan imprecisos y casi ninguno es tratado con tanta hostilidad. De cualquier manera, la discusión en torno al concepto no es importante. Más bien nos debería mover lo esencial, lo que hay tras el concepto y las influencias que lo dañan.

BL.: ¿Y qué es lo esencial?

JP.: El amor. Sin una **empatía** mutua tampoco se logra el amor.

Es tan significativa para el amor, como lo es la semilla para la manzana o la

pendiente para el flujo del agua. **Empatía** proviene del griego antiguo y su combinación significa "**em**" (= **un**) y "**pathos**" (= **sentimiento, conmoción, sufrimiento**). (Nota de la traductora: J.P. hace alusión aquí al término griego y lo compara con el alemán, cuestión que en español no viene al caso)

BL.: ¿Cómo se da la **empatía**?

JP.: Es un proceso interno en el que trato de ponerme en el lugar del otro (¿Cómo estás en esta situación?), percibir sus sentimientos (¿Qué sientes?), comparándolos con los míos (¿Conozco estos sentimientos? ¿He vivido ya algo parecido?) y, con base a su parecido, vibrar con el otro (Claro que sé cómo te sientes) y, con base en las diferencias, respetar los sentimientos particulares del otro y tratar de comprender (Empiezo a entender cómo te sientes. Aunque nunca he experimentado lo tuyo, quiero saber más de ti), sabiéndome afortunado al hacerlo. Es importante saber que, sin una buena auto-percepción, el proceso no puede madurar. Es lógico también que, para lograrlo se necesita poder expresar los sentimientos de manera sincera y verdadera. Otra condición igual de importante

es la disposición de separarse por un rato de uno mismo, para donarse al otro. Sólo entonces estoy capacitado para actuar o, por lo menos, tener consideración del otro.

BL.: Tus palabras se pueden comprobar con la disertación acerca de la empatía que nos dejó Edith Stein. En las Jornadas de Erfurt, el psicólogo checo Jaroslav Sturma presentó su ponencia acerca de la empatía. Lo cito: ***"En tanto me transporte empáticamente al lugar del otro, obtendré una nueva imagen del mundo espacial, sin perder mi punto de orientación. La imagen externa del mundo, que percibo en el otro, modificará la propia imagen. Necesito a los demás para poder constituirme Yo mismo y poder construir y vivir mi propio Yo (Selbst)."***

JP.: Por supuesto que el proceso descrito aparece con diferencias graduales. Este espectro va desde ponerse en el lugar del otro hasta una **empatía** mutua con una combinación espiritual diferenciada finamente.

BL.: Es extraño que uses ahora dos conceptos diferentes. El **"ponerse en el lugar del otro"** y la "empatía"- ¿Nos puedes aclarar la diferencia?

JP.: Claro que sí. El ponerse en el lugar del otro es lo más sencillo, lo que el ser humano debería practicar en su vida diaria para considerar al otro. Y no se trata aquí de que logre una sensibiliza-

ción exagerada. Un ejemplo: Un joven ocupa el último lugar libre en el Metro. Ve, sin embargo, que un hombre viejo con bastón trata de mantener el equilibrio. No tiene que reflexionar profundamente acerca de los sentimientos de ese hombre mayor, sino que simplemente se pone en sus zapatos para darle su lugar. ¿Por qué me gusta tanto hablar del **"ponerse en el lugar del otro"**? Porque cada vez lo veo menos en la vida cotidiana. Así, por ejemplo, cuando voy rebasando en la autopista en el carril izquierdo, el conductor del carril derecho pone la direccional como si quisiera pasarse al carril izquierdo, estando yo ya a dos metros de él. Así que reduzco la velocidad para concederle el paso. Él, sin embargo, se queda en el carril derecho con la direccional accionada, de tal manera que no se qué hacer. ¿Frenar para colocarme detrás de él o arriesgar rebasarlo? Mientras, por consideración a él y a mí, me entretengo, los carros detrás de mí también se descontrolan. Finalmente me arriesgo y lo rebaso con la conciencia sucia y enfurecida con el conductor del carril derecho. Su error fue que no se pusiera en mi lugar y en el de los otros conductores. ¿Te das cuenta que aquí no se trata de un intercambio de sentimientos? El conductor no necesita saber si estoy contenta o triste. Lo único que tiene que hacer es pensar lo que ocasiona al poner la direccional. (Nota de la traductora: este ejemplo en México no es muy

claro. En Europa, los conductores deben dejar pasar a otro si éste pone la direccional, cosa que en México no se hace. Quizás se podría poner un ejemplo precisamente de esta situación: Que nadie te deja pasar.)

BL.: En realidad se debería tratar aquí del respeto al cumplimiento de las reglas y no forzosamente de emociones. Extrañamente los italianos no respetan de manera tan estricta las reglas viales, haciendo valer en el tráfico mucho más las emociones, pero también la consideración hacia los demás. En una autopista italiana nunca me ha pasado algo parecido a lo que me acabas de platicar de la autopista alemana- pero bien, hemos podido precisar lo que significa ponerse en el lugar del otro. La diferencia entonces radica en que la **empatía** está mucho más impregnada de emociones.

JP.: Así es. Algunos sacan a relucir más las emociones (la palabra latina "**emoveo**" significa "**salir moviéndose**") y otros se mueven hacia el interior de su emoción. Este contagio emocional lo podemos ver en un nivel bajo al ver una foto o una película. Reímos y lloramos con el héroe. Esta sensación de sentir con el otro, sin embargo, aún no está determinada con un alto grado de **empatía**. La sensación de sentir con el otro no compromete. Ahí, en la pantalla, se encuentra mi Yo, que es tocado por el protagonista. Sin embargo, detrás de la pantalla no

existe un Tú que espera una respuesta mía. Puedo apagar la sensación de sentir con el otro cuando se prenden las luces y se apaga la pantalla. En comparación a esto, la **empatía** despierta la fuerza del amor que actúa.

BL.: Se trata entonces, hablando de **empatía**, siempre de un diálogo entre el "Yo y el Tú", así como lo describió genialmente **Martin Buber** en su libro precisamente con ese nombre. El Yo crece solamente con el Tú, así como el Tú sólo puede crecer con el Yo. Casi en toda conferencia Jirina, remarcas las sabias palabras de **Novalis**; que el ser humano sólo con otro ser humano puede volverse humano.

JP.: Sí, y para esta **empatía**, el ser humano no solamente fue equipado con su habilidad racional, sino también con su corazón, su cuerpo, sus sentidos, es decir, el sentir, el ver, el oler, su cara típicamente humana con todo y su mímica, su piel enrojecida, sus ojos llorosos o echando chispas de coraje o brillando de felicidad, su voz... la **empatía** sucede cuando el Yo mediante sus canales de percepción, entra con mucha sensibilidad a las áreas de percepción del otro para obtener la respuesta a la pregunta no pronunciada. "**¿Cómo estás? ¿Qué sientes?**". Un ejemplo: Una alumna mía quiere retroalimentación del trabajo que hizo en el seminario. Lo que quisiera decirle sin miramientos es: "**El trabajo es malo.**"

¿Sabes siquiera de lo que estamos hablando? Pero escucho cómo su flujo verbal se estanca una y otra vez, noto el leve temblor de sus manos al servirme el café, en la calidez de sus ojos percibo el cariño que me tiene y el deseo de no perderme. En consecuencia, me sobrepongo a mi coraje y soy más tierna. Aún así le digo la verdad sobre su trabajo, en forma más amable que si no hubiera **empatizado** a tiempo. Si esta alumna además hubiera estado con una gran pena y desesperada y yo la hubiese abrazado, la experiencia hubiera sido aún más profunda. Entonces hubiera percibido mucho más su pena al sentir su tensión corporal, su respiración agitada, sus sollozos y sus lágrimas. Y quizás incluso me hubiera contado el trasfondo de su estrés.

BL.: En ambos ejemplos está muy claro el matiz gradual de los procesos de **empatía**. ¿Es válido en general, que el contacto físico conduce mejor la energía que nos permite empatizar con el otro?

JP.: Esta experiencia la hacemos de manera especial en la **Terapia de Contención**. La retroalimentación objetiva la obtenemos antes que nada de los adultos. Ellos experimentan la confrontación sobre la **colchoneta** y son más capaces que los niños de reflexionar posteriormente acerca de la experiencia propia. Entre más **contenida es** una persona por otra persona sensible, más consciente será de sus propios sentimientos y más se

atreverá a expresarlos. Y en este momento habrá una segunda graduación, la más alta, a saber, ya que en este nivel se experimenta el amor incondicional. Si bajo este **fuerte abrazo** entre dos seres humanos que pertenecen uno al otro (madre-hijo, padre-hijo, pareja), se da una confrontación emocional bajo el halo de la **empatía**, se trata de una reciprocidad. Aquí la expresión de los sentimientos obtiene el sentido en que el otro, con el que estoy en conflicto, **empatiza** con mis sentimientos y permite conmoverse por ellos y, al contrario, el otro también exprese sus sentimientos para que yo pueda participar afectivamente en ellos. El sentido de esta confrontación de ninguna manera debería ser la educación y la obediencia, sino la renovación del vínculo y la experiencia del amor incondicional de ambas partes ("**Ahora sé cuánto te hacía enojar y cuánta tristeza provocaba en ti. Ahora valoro incluso más tu amor. Puedo confiar en tu amor, aunque será difícil quitarme esa mala costumbre. Tú me amas tal y como soy. En un amor tal, me siento a salvo.**")

BL.: De esta manera también se educa en la contención, a hablar con la verdad, a **ser empático**, a saber tratar los sentimientos, a sobreponerse a los conflictos y a ser capaces de amar. Creo que no es nada fácil para el **Terapeuta de Contención**.

JP.: Una herramienta básica del **Terapeuta de Contención** es que **empatice**

con cada uno de los dos que se encuentran en la **colchoneta abrazando con fuerza** al otro para ayudarlo a expresar sus sentimientos. Y de la misma manera **empática** percibe el efecto de los sentimientos expresados en el otro para apoyarlo en la respuesta emocional. Entre más se haya estancado un dolor, más difícil será la confrontación, ya que el estado que condujo a ambos a la **colchoneta terapéutica**, fue, por un lado, una discrepancia dolorosa entre coraje, enojo y tristeza y, por el otro, la añoranza de amor. Sin embargo, mientras los sentimientos destructivos sean más poderosos que el amor, el ser humano se inclina, como cualquier otro animal, a huir instintivamente. En casa, el hombre huye al Internet y la mujer al televisor. Algunas parejas viven así obstinadamente por décadas. Huyendo, sin embargo, se obstaculiza la confrontación, así como la **empatía** y la renovación del amor. Como la criatura más desarrollada de la creación, el ser humano debería actuar de manera más humana. No solamente posee inclinaciones instintivas, sino también una conciencia y una inteligencia emocional. Se entrega al amor por amor al amor mismo.

BL.: ¿Qué características le fueron proporcionadas al ser humano para ello en su evolución?

JP.: El ser humano nace como ser indefenso, como un ser fisiológicamente prematuro. Tiene la necesidad de seguir

tocando el corazón de su madre en sus primeros años de vida, de continuar con el diálogo que tenían desde que se encontraba en su vientre y con las caricias que le dan respuestas a sus necesidades. Inmediatamente después del nacimiento hay un contacto visual profundamente conmovedor y respuestas en la mímica. La mamá reacciona instintivamente a todas las expresiones sonoras de su bebé. Gracias al matrimonio **Papouek** existen investigaciones impresionantes en esta área. Para lograr un diálogo **empático**, el ser humano fue provisto biológicamente con las características de un ser **altricial**, que necesita ser cargado. Mientras es cargado en el rebozo, forzosamente siente el placer de la confrontación emocional. Debe decirse que hay que proporcionarle a nuestros hijos hoy en día, en nuestro círculo cultural, mucho más libertad para el desarrollo de la curiosidad, la autonomía y la individualidad, que lo que se les concede en los pueblos autóctonos. Sin embargo, aún proporcionándoles esta distancia con libertad y cariño, el diálogo emocional debe persistir. Debemos preocuparnos mucho más que el niño pueda expresar sus sentimientos estancados adversos, sintiéndose al mismo tiempo comprendido por unos padres sensibles en su coraje y amado en su berrinche. Y en la reciprocidad, el niño también debe experimentar los sentimientos que provoca en sus padres, para poder sensibilizar-

se en el efecto que tienen sus actos y aprender a actuar desde la consideración y el amor.

BL.: Respecto a esto hemos perdido bastante en nuestra sociedad orientada hacia la tecnología, la distancia y el anonimato. Hoy en día muchos seres humanos prefieren vincularse con aparatos técnicos como el auto, la computadora y el televisor, que interactuar con otros seres humanos. Por todas partes surge la queja de la falta de **empatía** y de amor. Cada vez hay más solteros que prefieren no casarse por no confiar en sus propias capacidades de amar o en las capacidades del otro. No debe perderse de vista la poca **empatía** que existe actualmente entre los jóvenes padres hacia sus hijos. Pelean brutalmente frente a ellos, se humillan mutuamente sin tener consideración del hijo que necesita saber a ambos padres en su corazón. ¿Vamos definitivamente cuesta abajo o todavía hay esperanza?

JP.: No puede negarse que en nuestra sociedad actual, la humanidad está expuesta más bien a influencias destructivas que a aquéllas que fomentan el crecimiento. Pero también sabemos que cualquier crisis puede convertirse en una oportunidad. No debemos renunciar a esta esperanza. Sin embargo, solamente dedicarse a filosofar no nos ayudará. Por esta gran necesidad nos vemos obligados a convertir esta esperanza de renovación de amor en hechos. La **contención** como forma de vida y la **Terapia de Contención** ayudan a lograrlo.

BL.: Querida **Jirina**, muchas gracias.

Entrevista: Birgit Lang, Lindau

"Las tierras de tu vida, no las puedes labrar tú solo, la selva de tu corazón, no la puedes desbrozar tú solo.

La palabra que te cura, no te la puedes decir tú mismo".

Dicho etíope

ACERCA DEL GRAN AMOR

Una entrevista con Jirina **Prekop** y los participantes de una mesa redonda en el Instituto Odenwald.

T: Jirina, tú encuentras el sentido de tu vida en la renovación del amor. En realidad es el mismo tema de siempre. Sin embargo, este tema se vuelve cada vez más candente a medida que el amor disminuye. Según las estadísticas, la mayoría de las personas añora un gran amor hasta que la muerte los separe. Sin embargo, son cada vez menos las personas capaces de cuidar ese tipo de amor. El alto índice de divorcios nos demuestra esto.

J.P.: "Si, **eso es verdad. La disposición al amor aún existe, porque es la más profunda y al mismo tiempo más alta necesidad de todo ser humano, sin importar si se trata de un bebé o de una persona con tres doctorados. Pero la capacidad de amar disminuye rápidamente. En los centros de hacinamiento cada segundo un matrimonio se divorcia. Pero eso es solamente una imagen virtual que aparenta una tragedia del amor en nuestra sociedad actual tecnocrática. Efectivamente, el amor disminuye cada vez más y se vuelve pequeño.**"

T.: "¿Puede haber, en contraste al

amor completo que lo envuelve todo, un amor más pequeño? Porque entonces el **amor** prácticamente no existiría. Si creemos que **Dios y el amor** son uno solo, entonces no quiero más que relacionarlos con aquella grandeza, porque un pequeño **amor** y un pequeño **Dios** no son aceptables para mí.

J.P.: "En realidad tienes razón. El **amor** pequeño cuenta como amor. Sin embargo, no puedo restarle importancia a ese **amor** pequeño, porque lo hay en efecto y por desgracia es muy frecuente. ¡Existen muchos pequeños dioses en los que nos basamos para tomar decisiones! El consumismo, la técnica digital, la televisión... y eso no podemos cambiarlo nosotros, pequeños ciudadanos. El desarrollo veloz de la tecnología toma su curso. Pero cada uno de nosotros podría renovar su amor enérgicamente, si es consciente acerca del peligro del pequeño amor en la vida cotidiana. Hablo del **amor** limitado, el cual solamente se da bajo ciertas condiciones. "Si **te portas mal, no te quiero. ¡Vete a tu cuarto! Así no te quiero ver, y sólo podrás regresar conmigo cuando te portes bien.**" Todos esos castigos fundamentados científicamente como el tiempo fuera, es

decir, la privación del amor, se basan en el miedo a perder el amor. Y no se puede confiar en este tipo de amor. *Un amor* así de condicionado quita la libertad. Si quisiera mantener un amor de ese tipo, tendría que comportarme como el otro lo exige de mí. Tendría que controlar a mi YO y al mismo tiempo poner cuidado en cumplir las exigencias del otro o si éstas no han cambiado ya. Dependería de eso."

T.: "Y no serías libre; sí, es verdad. Un **amor** de ese tipo no tiene mucho valor y sin embargo, se usa mucho en la educación. En la serie "**La súper-niñera**", transmitida semanalmente, el **tiempo** fuera es recomendado ampliamente."

J.P.: "En esa serie se muestra la efectividad de la terapia conductual. En gran parte tiene mi reconocimiento porque puede mostrar muy bien los límites, sin los cuales la educación caería en el caos. En realidad no soy partidaria del **tiempo fuera**, ya que sirve solamente para la vivencia del **amor** condicionado. El amor verdadero fluye incondicionalmente a pesar de todas las reservas, errores y pecados. Cuando uno puede confiar en el amor desinteresado bajo cualquier circunstancia, entonces surge la sensación de seguridad, la cual necesita todo ser humano, sobre todo los niños pequeños. Sólo cuando se siente amado y protegido de manera desinteresada, tiene la confianza para ser libre y soltarse."

T.: "El niño, lo que quiere, es saber

que incluso si ha cometido grandes errores en sus propios caminos, no perderá el amor de sus padres hacia él, ya que lo valioso perdura. Tiene el permiso, entonces, de arriesgar los errores necesarios en sus intentos creativos de soltarse."

J.P.: "Exactamente. Es por ello que uno no debería amenazar a su hijo con una posible privación del amor si vuelve a comportarse de esa manera. Por ejemplo, es muy frecuente en la educación, que se orille al niño a decir "**no lo vuelvo a hacer nunca**". En realidad es orillarlo a mentir, porque el niño tiende a ello, movido por las circunstancias de su vida, de su temperamento y su ubicación en el sistema familiar. El niño debe saber: Me siguen amando aunque vuelva a cometer el mismo error. Pero si mis padres me muestran su dolor, soy capaz de practicar el respeto por **amor** hacia ellos y así dominarme. Sin una confrontación emocional plena de amor entre los padres y los hijos, no pueden abrirse los corazones para la **empatía** y la acción a partir del amor."

T.: "¿Es esto también válido para las parejas?"

J.P.: "1Por supuesto que sí! Las crisis de relación de pareja en realidad están previstas en el programa de creación. Ambos, hombre y mujer, a veces no se comprenden por ser opuestos biológicamente. El primer indicio se manifiesta ya con Adán y Eva. Una y otra vez pasan por malos tiempos, en los cuales su amor se ve arduamente

maltratado. Para poder seguir sintiéndose amados a pesar de todo, deberán participar al otro su sentir con todo y el enojo y el dolor del **amor** herido. Sin embargo, lo mismo le debo conceder al otro, aunque me duela. En esta verdadera confrontación emocional, con una **empatía** mutua de cara a cara, se puede lograr la reconciliación y el flujo del **amor**. El ser humano se siente mucho más amado si a pesar de sus pecados se le proporciona **amor**. Valorará mucho más el **amor** y será feliz. Tengamos en mente las siguientes imágenes. El hijo perdido en brazos del padre, la pecadora **María Magdalena** o **Pedro** después de haber negado a su maestro. Si a pesar de todos mis pecados me sé contenido y amado por aquél que está encima de mí, entonces estoy en el séptimo cielo, según un sabio dicho popular:

T.: "¿Entonces podemos tener el consuelo de creer que el **amor** y **Dios** son lo mismo?"

J.P.: "Sí, son uno mismo. Si me amo a mí mismo y también al otro, me encuentro entonces en la dualidad opuesta del **YO** y el **TÚ**. Sólo la incondicionalidad, es decir, la infinitud de este **amor** me hace uno con **Dios**. Esto no tiene nada que ver con las confesiones y religiones oficiales. Incluso el así llamado ateo se encuentra al unísono con **Dios** si ama de manera desinteresada."

T.: "Aquí podría hacerse la pregunta fundamental: ¿Qué es realmente el **amor**?"

J.P.: "Ninguno de los filósofos más estudiados logró definir lo que es el **amor**. No sabemos lo que es, como tampoco sabemos lo que es **Dios**. Sin embargo, el **amor** se reconoce claramente en los efectos de su flujo. Así como cualquier otra energía, también el **amor** fluye entre dos opuestos: Entre el **Yo** y el **Tú**, entre el dar y el tomar, entre el **amor** a mí mismo y el **amor** al otro. Si falta una de las dos partes, el **amor** no fluye. Un ejemplo: Si no me amo a mí mismo, entonces tampoco puedo amar al otro, si sólo tomo pero no doy nada, entonces termino en una **ego-manía**, muy alejada del flujo del **amor**."

T.: "Lo que dices ya se ha convertido en la característica del espíritu temporal de bienestar y de lastre de racionalidad. ¿Qué podemos hacer para que el **amor** crezca?"

J.P.: "Precisamente hacer **amor** y no sólo hablar acerca de él, el hacer es la fuente viva del **amor** y se expresa en la conversión del coraje en **amor**, del reproche en perdón, de la envidia en la generosidad, de la comodidad, en la disposición a ayudar. Incluso, si solamente rezo y rezo y medito y medito, no hago más que eso, a sabiendas que en la otra esquina hay un asilo para ancianos en el que mucha gente grande vive en su desolación; entonces estoy ciego y sordo para el **amor**."

T.: "Ya hemos hablado mucho acerca del **amor**..."

J.P.: "El hablar sobre el **amor** también es algo que debe hacerse para concienti-

zarnos en esta sociedad que se ha salido de sus límites, pero mucho más debemos aplicarnos intensamente en la acción para la renovación."

T.: "¿Qué haces como desarrolladora de la **Terapia de Contención**?"

J.P.: "Todo el sentido y la meta de la **Terapia de Contención** es precisamente el principio del **amor** incondicional. La confrontación emocional comentada anteriormente se practica entre hombre y mujer, así como entre padres e hijos. Nuestra preocupación no solamente son los niños, sino también los niños adultos con sus padres viejos o incluso muertos, No se trata solamente de *una terapia*, sino de la **contención** como forma de vida

práctica. Y es que existen heridas del **amor** que lingüísticamente no se pueden confrontar lo suficiente. Si el dolor en las *capas profundas* de la *personalidad atiza* los instintos controlados por las hormonas para atacar o principalmente para oír, ¿qué se podría hacer para salvar al **amor**? Entonces la voluntad influenciada por la razón debería decidirse por un abrazo que exprese el dolor de ambas partes, comprendiéndolo y reconciliándose. El proceso solamente se completa si por parte de ambos se tiene una alegría por la renovación del **amor** por el otro."

T.: "Como dice el poeta: "La felicidad *más alta es haber probado de la fuente eterna del amor.*" Agradecemos esto.



AMOR

Tomado de un taller dictado por **HORACIO VALSECIA**, psicólogo argentino.

No existen relaciones afectivas perfectas, las relaciones humanas, más la de pareja, son una herramienta muy valiosa y fuente de evolución; siempre vamos a compartir con personas que nos dan la posibilidad de aprender algo y crecer; de nosotros dependerá elegir entre maestros **"cariñosos o violentos"**.

Lee y entérate cómo procurarte un gran **amor**, porque eso de **"mala suerte en lo afectivo"** es una inmensa mentira, existen muchas herramientas para buscar la felicidad.

Si tuviste pareja y las cosas fueron mal, si tienes pareja y las cosas van mal, **recuerda: "TIENE SENTIDO"** que esa persona esté (haya estado) en tu vida, ¡hay algo que debes aprender!

Para empezar distingue si es amor, pues nos enseñaron a ponerle ese título a situaciones conflictivas y neuróticas causantes de dolor, frustración y resentimiento.

NADIE SUFRE POR AMOR

Es absolutamente imposible sufrir

por amor, se sufre por carencias y heridas emocionales de la infancia. Muchos creen que están viviendo **"el amor de su vida"** porque se sacrifican y dejan de lado sus vidas.

El amor es vitamina F = Felicidad; es estímulo, estar bien, entusiastas, progresar, ser creativos, vivir en paz. Decir que se sufre por **amor** es una contradicción total, no se sufre por ser feliz.

Si estás en una relación y no te dan el **amor** que quieres, debes comenzar a buscar una solución, pero no en el otro, sino dentro de ti.

TU PAREJA ES TU REFLEJO

Si tu consorte es una linda y exitosa persona te encanta saber esto, pero si es infiel y fría, no te gusta la idea. Pues es cierto, tu pareja refleja un estado interno tuyo que no manejas a escala consciente. Le echamos la culpa al otro y queremos que cambie, nos aliviamos pensando que tiene más defectos que nosotros y **"tapamos"** el verdadero problema: Un nivel bajo de autoestima y no te das el amor que requieres tu mismo.

Lo positivo es saber que el poder y la solución están en tus manos: Para tener

pareja y ser feliz tienes que trabajar contigo mismo, ¡qué suerte!, no hay que esforzarse para que el otro cambie!

EL REFLEJO NO ES LITERAL

No queremos decir que tú haces lo mismo que tu pareja, sino que su inadecuado comportamiento de infidelidad, maltrato, indiferencia, etcétera, reflejan algo que tu cuerpo emocional cree; inconscientemente pensamos que merecemos lo inaceptable, desviamos la atención en "lo malo" que es el otro y mantenemos la neurosis.

Caemos en estas situaciones repitiendo con sus particularidades los modelos de papá y mamá.

CONDICIONES OBLIGATORIAS PARA QUE HAYA PAREJA

La primera es la química, tiene que haber algo en el otro que te atraiga; la segunda es la compatibilidad: Debe haber como mínimo un 60 por ciento de elementos compatibles y tercero, compromiso: Ambos han de decidir conscientemente el compartir sus vidas para estar mejor, **¡SI HAY PRESIÓN Y UNO ESTÁ DETRÁS DEL OTRO INSISTIENDO, NO HAY PAREJA!** esa es una señal muy clara.

Recordemos que la relación de pareja es el **amor** del uno por el otro, no la absorción del uno por el otro.

No lo olvides, quien no está preparado para el compromiso eres tú, y el otro es tu

reflejo. Señores, las parejas que nos maltratan y humillan nos están haciendo el favor de recordarnos que tenemos un montón de heridas internas, tú busca como mejorar, agrádeceles y déjalos partir.

EL EGO NOS HACE CREER QUE AGUANTAMOS POR AMOR Y NO ES CIERTO; SOPORTAR, Luchar, PERMITIR LO INSOPORTABLE, SENTIR PERSECUCIÓN, AGUANTAR MALTRATOS, NO ES AMOR.

Ten cuidado con:

Tratar a tu pareja como un niño, porque entonces el otro se comportará como hijo. Toda sobreprotección indica esta situación, y lo más seguro es que surja la infidelidad, pues a nadie le gusta hacer el amor con su madre o padre.

Crear que los hijos atan a alguien.

Cuando una pareja incompatible permanece unida "**por los niños**", les hace un gran daño. Ellos viven procesos de separación agónicos, tormentosos. Si realmente amas a tus hijos, enséñales con tu ejemplo a decidir y hacer lo que quieren.

¿POR QUÉ ME TOCAN PAREJAS DIFÍCILES?

Porque internamente tenemos una programación que nos conduce a elegir personas difíciles, no estamos preparados para ser felices y gozar del **amor**.

Además, el peor motivo para buscar pareja es por estar solos, si nos desespera-

mos, elegiremos lo peor. Cuando tenemos demasiada hambre comemos cualquier cosa, no elegimos. Si estamos hambrientos, emocionalmente hacemos igual, y en cuanto a pareja hay que seleccionar sin apuro ni presión el **"menú principal"**.

Soluciones:

1. Dejar de ver telenovelas. Son la peor fuente para programar el subconsciente, es drama puro lo que ponen en la mente y por muy analíticos que seamos siempre afectan.

2. Revierte tu programación negativa infantil. Focaliza y elige modelos externos que fortalezcan tu idea de felicidad. Usa la técnica del anclaje, al reconocer un modelo positivo de pareja en la calle, la TV o un libro, piensa: **¿"Esto es lo que quiero para mí"**? También es bueno habituarse a poner atención en las virtudes del otro y no en los defectos, pues en lo que ponemos pensamiento y atención se reproduce (si creo y pienso que mi pareja es infiel, crearé las condiciones para eso)

3. Hablar con parejas amigas que sean felices y preguntarles cómo lo lograron. Ellas tienen una información que tu ignoras, busca conocerla. Nuestro ego nos invita a envidiar, porque maneja un concepto estrecho de escasez, hay que hacer caso al espíritu, quien sabe que hay amor para todos, entonces intentemos y copiémos, no envidiemos.

EL PLAN PARA ENCONTRAR A TU PAREJA

La mayoría cree que el **amor** cae del cielo y no se puede planear, nos toca o no nos toca. Eso es falso, si no hemos logrado una vida afectiva placentera podemos entrar en acción, movernos, hacer un plan como si fuéramos de vacaciones.

1. Elabora una lista de compatibilidades.

Hay que elegir el tipo de pareja. Haz una lista de las características en todos los aspectos que te gustaría tuviera tu pareja y cubre cada detalle: Descripción física, edad, nivel sociocultural, económico, afinidad espiritual, etcétera, se muy específico.

2. Al encontrar el candidato checa: De 60 por ciento para arriba se pronostica éxito; so por ciento la proyección es drama y 80 por ciento es un muy buen porcentaje.

3. ¿Dónde buscarla? Visita los lugares afines al tipo de gente que buscas, donde haya menos competencia y se compartan afinidades. Si lo quieres deportista, acude a esos sitios y si te desagradan los salidores no vayas a buscar novio en las discotecas. También puedes correr la voz, hazte publicidad, dile a tus amigos que buscas pareja.

4. Trabaja contigo mismo. La principal fuente de frustración a nivel de pareja es querer cambiar al otro, olvídate del otro. Comienza a buscar todo lo que puedas hacer para ayudarte, sanar las heridas de tu niño interior y alimenta bien tu mente y subconsciente, pues ella siempre ejecuta lo que lleva dentro.

5. Si tienes pareja y las cosas no van bien, haz lo mismo; pues al mejorar tú, mejora el otro. Ahora, si hay muchas cosas que te molestan del otro, inconscientemente te estás diciendo que es la persona errónea y quieres cambiarla.

El trabajo personal te dará dos alternativas: a) Si la persona con la que estás es quien mereces, comenzará a darte el **amor** que esperas. b) Si no es la que te conviene, se correrá y vendrá otra como la que quieres.

Un lema para todos: **UNA RELACIÓN DE PAREJA ES SIEMPRE PARA ESTAR MEJOR.**

Una buena relación es un contrato entre dos, donde ambos hacen lo que está a su alcance para hacerse mejor la vida. Si no, no hay relación, pues tener pareja no es para competir, cambiar al otro o descargar las neurosis que padecemos.

Actúa, haz el plan, ponle fecha, si no se cumple, no te desanimes, se perseverante. Prepárate con tiempo y disponte a darle la bienvenida, recuerda que una relación comienza mucho antes de encontrarse con esa persona, pues comienza contigo.

Decide cuánto quieres pagar, pide a una persona que traiga lecciones a Tu vida, pero de un modo que puedas digerirlas fácilmente, sin traumas, ni dolor; pide un maestro cariñoso. Invierte tiem-

po y esfuerzo en deslastrarte de tu dolor emocional del pasado y forma una nueva conciencia, lee libros, busca consejos de profesionales, busca ayuda de personas con experiencia, pero ante todo, haz el trabajo interior contigo mismo, reconcílate con tu pasado y tu presente. Toma modelos externos que alimenten lo que haz elegido.

Remueve de tu casa todos los objetos de relaciones anteriores, sobre todo si fueron malas; regala, vende, quema, dona, bota, sácalos de tu vida. Si te cuesta hazlo poco a poco, pero hazlo. Las fotos, las joyas, la ropa, los muebles te recuerdan inconscientemente el pasado. Todos estos objetos están cargados de "**heridas del pasado**". Si la relación fue buena y terminó adultamente, puedes conservarlos.

Si la persona que estás esperando ya existe, en lugar de gastar energías sintiéndote solo y triste, lo cual aleja al otro, háblale, dile: "**Te doy la bienvenida, estoy preparándome, tengo muchas cosas bellas que ofrecerte**".

Este mensaje hará eco en el universo y le llegará de algún modo a esa persona que será para ti. Si te agarra la angustia, cierra los ojos e imagina lo bonito que será estar juntos con tu nueva pareja sin ponerle rostro.

Es difícil creer y permanecer en la incertidumbre, pero quien tiene fe, recibe; sólo los débiles terminan una relación

y pasan de una a otra buscando paracaídas que les alivien el dolor del golpe.

Si tienes dudas, busca como eliminarlas, solo tenemos éxito en aquello de lo que estamos convencidos. Pide ayuda a: Psicólogo, psiquiatra, consejero, etcétera. Y también en el ámbito espiritual.

Renuncia a sufrir, decrétalo, grítalo, escríbelo, comprométete contigo mismo a respetarte y darte **amor**. Primero renuncia a lo que no quieres, luego elige y afirma lo

que deseas para ti. Ámate a ti mismo, no vivas la fantasía de creer que si llega alguien que te ame todo se resolverá.

Si tú generas **amor**, atraerás **amor**; el gran secreto de oro para vivir una gran relación es amarse a uno mismo, no te sacrifiques por nadie, pues te desequilibrarás, siempre tú en primer plano.

OLVIDA Y PERDONA, lo que te tocó vivir tenía un sentido aunque no lo comprendas.

ARRULLO

Te arrullo en mis brazos pegadita al pecho,
pegada en mi pecho te mezo en vaiven
repite mi voz...

te quiero mi hijita, te quiero, te quiero.

Beso tu carita duraznito alegre
me sigo meciendo, te sigo **arrullando**,
te quiero mi hijita, te quiero , te quiero.

Tu cuerpito tibio
tu cuerpito suave
gozoso sereno

dormita en mi pecho

te quiero mi hijita, te quiero, te quiero.

Los años pasaron corriendo fugaces
ya no eres tiernita, chiquita, gordita,
mis brazos te añoran,
y toman a obscuras una almohada tibia
que dócil se acopla al hueco que existe
de ti, hasta mi pecho.

Te abrazo, te aprieto con dulce deleite
y brota en mis labios un eco naciente,
te quiero mi hijita, te quiero, te quiero.

Beso el trapo suave, pero, para él no es mi beso
mi beso trasciende materia y el tiempo
beso tu carita, duraznito alegre.

Se sacia mi anhelo que evoca el recuerdo
de una niña dulce que duerme en mi pecho.

Rosario García

CEREBRO TRIUNO

Fundido en una sola estructura, nuestro sistema nervioso central alberga tres **cerebros**. Por orden de aparición en la historia evolutiva, esos **cerebros** son: Primero el **reptiliano (reptiles)**, a continuación **el límbico (mamíferos primitivos)** y por último el **neocórtex (mamíferos evolucionados o superiores)**

Paleoencéfalo — CEREBRO REPTILIANO

La parte de nuestro **cerebro** que es más primitiva es el hoy llamado **cerebro básico, instintivo, reptiliano o paleoencéfalo**. Esta parte del **cerebro** está formada por los **ganglios basales**, el tallo cerebral y el sistema reticular. Es esa parte en la que estoy mientras me ocupo de cosas puntuales: Fregar, lavar o coser.

Alojado en el tronco cerebral, es la parte más antigua del **cerebro**, que se desarrolló hace unos 500 millones de años. Se encuentra presente primordialmente en los reptiles. Los reptiles son las especies animales con el menor desarrollo del **cerebro**. El suyo está diseñado para manejar la supervivencia desde un sistema binario: Huir o pelear, con muy poco o ningún proceso sentimental. Tiene un papel muy importante en el control de la vida instintiva. Se encarga

de autorregular el organismo. En consecuencia, este **cerebro** no está en capacidad de pensar, ni de sentir; su función es la de actuar cuando el estado del organismo así lo demanda.

El complejo **reptiliano**, en los seres humanos, incluye conductas que se asemejan a los rituales animales como el anidarse o aparearse. La conducta animal e instintiva está en gran medida controlada por esta área del **cerebro**. Se trata de un tipo de conducta instintiva programada y poderosa y, por lo tanto, es muy resistente al cambio. Es el impulso por la supervivencia: Comer, beber, temperatura corporal, sexo, territorialidad, necesidad de cobijo, de protección... Es un **cerebro** funcional, territorial, responsable de conservar la vida y el que es capaz de cometer las mayores atrocidades.

Nos sitúa en el puro presente, sin pasado y sin futuro y por tanto es incapaz de aprender o anticipar. No piensa ni siente emociones, es puro impulso.

En el **cerebro reptiliano** se procesan las experiencias primarias, no verbales, de aceptación o rechazo. Aquí se organizan y procesan las funciones que tienen que ver con el hacer y el actuar, lo cual incluye:

Las rutinas, los hábitos, la territorialidad, el espacio vital, condicionamiento, adicciones, rituales, ritmos, imitaciones, inhibiciones y seguridad. Es el responsable de la conducta automática o programada, tales como las que se refieren a la preservación de la especie y a los cambios fisiológicos necesarios para la supervivencia. En síntesis: **Este cerebro se caracteriza por la acción.**

El **Sistema Básico o reptiliano** controla la respiración, el ritmo cardíaco, la presión sanguínea e incluso colabora en la continua expansión-contracción de nuestros músculos. Este primer cerebro es sobre todo como un guardián de la vida, pues en él están los mayores sentidos de supervivencia y lucha y además por su interrelación con los poros de la piel, los cuales son como una especie de interface que poseemos con el mundo externo, este primer cerebro es nuestro agente avisador de peligros para el cuerpo en general.

Permite con rapidez la adaptación por medio de respuestas elementales poco complicadas emocional o intelectualmente. Esta conducta no está primariamente basada en consideraciones basadas en las experiencias previas ni en los efectos a mediano o largo plazo. Las conductas de las personas calificadas como **psicópatas (carecen de sentimientos de culpa)** y de **paranoicos** se ajustan a este patrón de conducta. En la psicopatía se juega el papel de depredador y en la para-

noia el de presa.

Es en este primer **cerebro** donde las adicciones son muy poderosas, tanto a algo como a alguien o a una forma de actuar.

Por decirlo de alguna forma rápida, este primer **cerebro** es una herencia de los períodos cavernarios, donde la supervivencia era lo esencial.

El paleoencéfalo o **cerebro reptil** sustenta una parte de la mente inconsciente o subconsciente, donde se graba, se aloja y se desarrolla el **Trauma Psicológico**, aquello que determina la mayoría de miedos y fobias que conforman la mente reactiva, la cual, en algunas ocasiones, lleva al ser humano a comportarse como un animal salvaje.

Este primer **cerebro** es el que permite el movimiento de actuar y hacer.

Su carácter más específico desde el punto de vista temporal es su **adecuación al presente.**

Es el almacén de las limitaciones conformadas como: **Miedo.**

Y desde la psicopatología, este es el cerebro que da origen a la Tríada del Instinto.

Mesoencéfalo — CEREBRO LÍMBICO

Este **cerebro** se empieza a desarrollar incipientemente en las aves y totalmente en los mamíferos. El **mesoencéfalo** o **cerebro mamífero**, dotado de un sistema límbico, físicamente ubicado encima del rep-

til, permite al mamífero un desarrollo sentimental que opera, fundamentalmente, desde la estructura conocida como la amígdala y es ello lo que les permite establecer relaciones de mayor fidelidad que los reptiles.

El **Sistema Límbico** está asociado a la capacidad de sentir y desear. Está constituido por seis estructuras: El tálamo (**placer-dolor**), la amígdala (**nutrición, oralidad, protección, hostilidad**), el hipotálamo (**cuidado de los otros, características de los mamíferos**), los bulbos olfatorios, la región septal (**sexualidad**) y el hipocampo (**memoria de largo plazo**). En estas zonas están las glándulas endocrinas más importantes para el ser humano: Pineal y pituitaria. En este sistema se dan procesos emocionales y estados de calidez, amor, gozo, depresión, odio, etcétera y procesos que tienen que ver con nuestras **motivaciones básicas**.

Esta parte es capaz de poner el pasado en el presente (**presente + pasado**) y por tanto se produce aprendizaje y se activa cuando nos **emocionamos**. Facilita la calidad de vida que da la calidez en las relaciones humanas. Es razonable pensar que el desarrollo de la memoria se asocia a **momentos emocionalmente intensos**, como la muerte de los seres queridos. La aparición de enterramientos en nuestros antepasados implica una consideración por el pasado. Muestra una capacidad de trascender el imperativo del presente

dando respeto al pasado.

La parte oscura del avance aparece cuando el **exceso del peso del pasado** puede facilitar las exageraciones emocionales llamadas **neurosis**.

En éste reside la sede de todas las fuerzas emotivas que darán lugar a todos tus **deseos y sentimientos** y es en él donde subyacen las inteligencias de **capacidad de dejarnos afectar por algo o alguien**. Proporciona el afecto que los mamíferos necesitan para sobrevivir, por tanto se introducen los **sentimientos**: Dar o recibir afecto, recibir atención, consideración, escucha, compasión, ternura, **empatía**.

En este **segundo cerebro** existe la capacidad de sentir, pues de los tres es el que más se deja afectar por los demás y por el entorno, por ello quienes más tienen este **segundo cerebro** enfermo son todas aquellas personas incapaces de **dejarse** afectar por el entorno, así como también quienes se **afectan demasiado**. La realidad que percibimos a través de la nariz, la boca y los genitales se relaciona estrechamente con este segundo **cerebro**.

Su función principal es la de **controlar la vida emotiva**, lo cual incluye los sentimientos, la regulación endocrina, el dolor y el placer. Puede ser considerado como el **cerebro afectivo**, el que energiza la conducta para el logro de las metas, motivación. El desbalance de dicho sistema conduce a **estados agresivos, depre-**

siones severas y pérdida de la memoria, entre otras enfermedades.

Este **segundo cerebro**, es el que permite sentir.

Su carácter más específico desde el punto de vista temporal es la capacidad de poner el **pasado** en el presente (**aprender, memoria**)

Es el almacén de las limitaciones conformadas como: **Sufrimiento.**

Este **cerebro** da origen a la **Tríada del Sentimiento.**

Telencéfalo - NEOCÓRTEX

Los mamíferos modernos, los primates, y algunos cetáceos tienen un **cerebro** mucho más desarrollado que los mamíferos primitivos, por lo cual, además de los sentimientos, manejan un proceso de mayor **entendimiento** que está directamente relacionado con el desarrollo de la corteza cerebral (**telencéfalo o cerebro neo-mamífero**), donde se encuentra uno de los mayores desarrollos del **cerebro** dentro de la escala animal. La ciencia ha demostrado la relación directa entre el desarrollo de la corteza cerebral y el social. Hay en los primates una correspondencia directa entre los dos aspectos, de manera tal que a mayor desarrollo de la corteza cerebral en las especies de primates, mayor desarrollo social: **Sociedades más complejas y organizadas.**

Los humanos poseen un **cerebro** mucho más especializado que los primates, por lo

cual, además de sentimientos, manejan **un proceso racional de entendimiento y de ANÁLISIS** ampliamente superior al de todos los demás mamíferos, directamente relacionado con las partes más especializadas del **telencéfalo**, específicamente su región frontal, que les permite adquirir conocimientos, desarrollar sociedades, culturas, tecnologías y lo más importante: **Comprender las leyes que rigen el universo.**

El Sistema Neocortical es el lugar donde se llevan a efecto los **procesos intelectuales superiores.** Está estructurado por el hemisferio izquierdo y el hemisferio derecho. El hemisferio izquierdo está asociado a procesos de razonamiento lógico, funciones de análisis, síntesis y descomposición de un todo en sus partes. El hemisferio derecho, en el cual se dan procesos asociativos, imaginativos y creativos, se asocia con la posibilidad de ver globalidades y establecer relaciones espaciales.

La **neocorteza** se convierte en el foco principal de atención en las lecciones que requieren generación o resolución de problemas, **análisis y síntesis** de información, del **uso del razonamiento analógico y del pensamiento crítico y creativo.**

Las dos características básicas de la **neocorteza** son:

(a) **La "visión"**, la cual se refiere al sentido de globalidad, síntesis e integración

con que actúa el hemisferio derecho.

(b) El análisis, que se refiere al estilo de procesamiento del hemisferio izquierdo, el cual hace énfasis en la relación parte-todo, la lógica, la relación causa-efecto, el razonamiento hipotético y en la precisión y exactitud.

La **neocorteza** representa la **adquisición de conciencia** y se desarrolló a través de la práctica del lenguaje. La **voluntad consciente**. Las tareas no sensoriales se realizan en los lóbulos frontales. La aparición de los calendarios implica que los seres humanos comenzaron a desarrollar progresivamente la capacidad de anticipar, planificar y visualizar, de poner el futuro posible en el presente.

Mientras que los animales, sobre todo los mamíferos son capaces de desarrollar emociones y aprender, la **capacidad de poner el futuro en el presente (presente + pasado + futuro)**, de formas muy elaboradas, resulta específicamente humana. Esta posibilidad hace viable la aparición de lo que se ha llamado locura por excelencia.

En las **psicosis** se toma por real lo que no está en el presente, de modo irreducible y sin distanciamiento.

Este tercer cerebro es el que permite el **razonamiento**.

Su carácter más específico, desde el punto de vista temporal, es la capacidad de anticipar, de poner el futuro posible en el presente.

Es el almacén de las limitaciones conformadas como: **Estrés**

Este **cerebro** da origen a la **Tríada del Pensamiento**.

La fuente para la elaboración de este artículo proviene de:

Trascendiendo las Limitaciones, Gerardo Schmedling Torres.

Teoría del Cerebro Triuno de Paúl Maclean.

Taller Psicoterapia Asistida con Animales, Psic. Isabel Salama Falabella.

Lara Rivera Ahimsa. El Ojo de la armouni. Editorial Obelisco, España 2001.

EL ABRAZO

Recopilado por María Dolores Paoli

Un ABRAZO es el festejo del encuentro,
el consuelo del dolor,
la alegría de tener a la persona que aprecias...
Un ABRAZO pone al descubierto nuestros sentimientos,
nuestros miedos,
nuestra necesidad de **contención**...
Un ABRAZO nos acerca corazón con corazón,
nos deja sentir la intensidad de nuestros latidos,
el calor de nuestros cuerpos...
Un ABRAZO es entregarse al otro,
y dejar que el otro también se entregue...
Es resguardo... es protección...
¿Quién no necesita en algún momento de su vida
guarecerse entre unos brazos llenos de ternura?
¿Quién no necesita desnudar sus sentimientos
sin palabras rodeando con amor a quien uno quiere?

Yo sí lo necesito
y es tan grande esta necesidad
que en este preciso instante
quisiera abrir los brazos
para poder **ABRAZARTE!**

Anónimo

"Soñar es ensanchar la vida y multiplicar las posibilidades"

PARA EL EQUIPO DE MAESTRAS DEL INSTITUTO PREKOP

Laura Rincón Gallardo

Este artículo es para ustedes queridas **maestras en Terapia de Contención**, para expresarles mi admiración y agradecimiento por su presencia, apoyo y participación en este nuestro proyecto de llevar **la Terapia de Contención** al mundo de habla hispana.

Llevamos un año trabajando intensamente con reuniones periódicas en las cuales hacemos de todo:

Escuchamos el reporte de la terapeuta que estuvo en alguna ciudad impartiendo uno o dos módulos. Su experiencia, sus invenciones, aquello que hubiera podido hacer y no hizo, las alumnas especiales, cómo fluyó con el material, etcétera.

Tomamos decisiones respecto al manejo de alumnas o grupos difíciles, cuando esto nos rebasa invitamos a nuestro asesor de grupos para recibir orientación y manejo de los mismos.

Intercambiamos experiencias y conocimientos, con los cuales nos enriquecemos mutuamente.

Revisamos los temas de cada módulo, los pulimos, arreglamos y dejamos listos para un mejor aprendizaje de los alumnos.

Vemos las presentaciones en Power Point realizadas por cada alumna para

enriquecer la especialidad.

Finalmente, nos damos tiempo para compartir los platillos deliciosos aportados por cada una; compartir, reírnos y disfrutar la convivencia y el placer de pertenecer y formar parte de esta familia que tanto nos satisface.

Ya tenemos varias generaciones formadas en **Terapia de Contención**, una en Tijuana, una en Puebla y 9 en la Ciudad de México.

Actualmente la estamos impartiendo en las siguientes ciudades: Querétaro, Hermosillo, Culiacán, Ciudad de México, y Caracas, Venezuela.

En 2008 comenzaremos con Sevilla, España y la isla Margarita en Venezuela, así como en Francia.

Me maravilla de manera especial en nuestro grupo el espacio creado para la conexión neuronal entre nosotras, somos 10 cerebros conectados para el mismo objetivo y lo forjado ahí es maravilloso.

Al estar integradas con los ojos y el corazón puestos en la misma meta, unidas además por una profunda amistad, pareciera que nuestros cerebros están contentos y gracias al sentimiento de cercanía, unión y afecto, fluyen las ideas creativas y útiles para ampliar y profundizar el conte-

nido de la especialidad.

En mi experiencia, el momento culminante de ese trabajo fue la creación de una nueva modalidad de **Terapia de Contención**, donde yo fui la primera paciente.

Se trata de la **TERAPIA DE CONTENCIÓN PARA RECUPERAR EL AMOR PATERNO**.

Utilizamos los mismos pasos de la modalidad para recuperar el **amor materno**, pero en este caso no llevamos al paciente a un estadio preverbal, sino a la etapa edípica (en el caso de mujeres, pues en hombres aún no la llevamos a cabo).

Yo viví un dolor muy profundo que pude expresar en el **abrazo amoroso** de una de mis compañeras, que gracias a su experiencia y sensibilidad, me ayudó a darme cuenta de tantas cosas que me han causado dificultad en el área de relaciones con los hombres.

También me hice consciente del mecanismo que me ví obligada a aprender para **"sobrevivir"** a la situación de dolor en la infancia con respecto a mi papá.

Aún no ha pasado una semana y he percibido cambios impresionantes así cómo claridad y conciencia sobre varios puntos ciegos.

Una vez más me sorprende del impac-

to de la **Terapia de Contención** pues estoy hablando de una sola sesión, donde se logró un grado de profundidad, comprensión y sanación impresionantes.

También me di cuenta una vez más, de la importancia fundamental que tiene el **"acomodar"** al padre en su lugar dentro del corazón de una hija, entregarle lo que le corresponde, para poder uno asumir su destino por completo y escuchar cómo él asume lo propio y su responsabilidad.

Muchas gracias queridas compañeras, lo logrado y compartido juntas me ha hecho sentir enriquecida, orgullosa y tranquila de saber que si yo faltara, la **Terapia de Contención** y su continuidad, están aseguradas.

Gracias por su lealtad, amistad y afecto, cada una de ustedes significa algo muy especial para mí y por este medio quiero expresarles además mi más profundo cariño.

Nos espera mucho trabajo, el Continente Americano es muy grande, así como nuestra querida república y están esperando que les llevemos el secreto para mover sus relaciones de la polaridad del dolor a la polaridad del amor.

Lo seguiremos logrando con la fuerza y el amor que nos une.

EL LENGUAJE QUE DA CONTENCIÓN

Sabemos que el lenguaje no solo comunica información, sino que con la palabra podemos construir relaciones, **empatizar**, expresar sentimientos y más.

Como cuando nos hablamos a nosotros mismos, como nos describimos, o nos narramos ante ciertas circunstancias y eventos, puede ser la gran diferencia en sentirnos bien, plenos, culposos, ansiosos, etcétera.

Por ejemplo:

"Nadie me quiere"

Es diferente de

"NO ME SIENTO QUERIDA"

En el primer enunciado se percibe **auto-devaluación** no hay expresión auténtica, (pongo en los otros mis sentimientos) mientras en el segundo, hay **autoconocimiento**, valor y expresión de necesidades y sentimientos.

Durante la preparación para el **abrazo de contención**, los padres se entrenan en estrategias de comunicación como las descritas por **Gordon** en el famoso PET.

¿Para qué? Para poder, a través del uso de la palabra, favorecer la expresión y mantener el vínculo.

Al ponerle palabras a lo que se siente, la sensación fluye y el bien-estar aparece.

Para esto los padres aprenden lo que **Gordon** llama **"escucha activa"**, y poder ayudar a los hijos a ponerle palabras a lo que no saben nombrar los chicos, a lo que con las palabras idóneas se permite la expresión y por consiguiente la comunicación, el encuentro y la sanación.

Sí la sanación... cuando se logra la expresión la sensación (corporal) fluye y deja de **"estorbar"**.

Si bien aprendemos técnicas de lenguaje, la comunicación, el encuentro humano, radica en que hablamos desde la profundidad propia a la **"entraña"** del otro, es decir, es un lenguaje que sale de mi ser y llega al otro.

Te pondré un ejemplo:

Llega el pequeño de la escuela y se le ve visiblemente triste, (con el rostro aún lloroso)

-lo típico.. **"¿que te pasó, o pasar -comunicación que contiene... "VEO QUE TE LA PASASTE MAL Y ESTAS TRISTE"**

Como ves, en la **comunicación que contiene** hay participación al servicio del otro, no para que sacie la curiosidad (**mía**) como en el primer caso, sino mi ser al servicio del otro, y esto invita a que pueda el niño **"explorarse"** y saber qué le

sucede, qué le acontece.

Para esto, se necesita que yo haga un pequeño alto para sentir lo que le pasa al otro y para esto en ese pequeño alto **"reviso"** lo que me pasa a mí... y lo pongo **"al servicio"** de quien lo necesita, es decir, **en** este ejemplo...el niño.

Al ver llegar al pequeño triste y lloroso... impacta al otro, ese impacto es al que le hago un pequeño alto dentro **de** mí para saber de qué se trata... y checo... qué me pasa con lo que le pasa... me siento triste, o quizás sea desesperación, o sentí una ráfaga de miedo dentro... estas son las sensaciones que reconozco en **ese** pequeño alto... y pongo **"al servicio"**, es decir, las expreso como si salen de él a través de mí... te veo con miedo, veo que estás triste, siento que todavía quieres llorar más, te siento desesperado...

El efecto es **contenedor**... es la sensación de que **el** otro me conoce, me entiende, está para mí, no necesita información, me ayuda a explorarme a saberme, a entenderme, su presencia me ayuda a saber lo que aún a veces no sé.

Algo tan natural, se vuelve a veces difí-

cil y lejano ya que dejamos de ser ágiles en la **autorreferencia**, en saber qué nos sucede, en **"hacer altos"** y darnos cuenta de lo que está pasando dentro de nosotros mismos y entonces reaccionamos con interrogaciones.

Saber decírnos, esto me duele, no me gusta como me miró, me agrada su mirada, me duele que no me vean, me lastima que me critiquen, me irrita cómo me ordena, etcétera, este es un previo maravilloso para **el lenguaje contenedor**, saber qué me pasa, cómo me impacta el exterior, el entorno, el otro y así estar listos para recibir lo que el otro me impacta y ponérselo en palabras.

¿Qué le sucede a la persona que activamente está escuchando...?

Ese **"alto"** permite estar en contacto íntimo y la recompensa es inmensa ya que la sensación de **ESTAR** resulta una **auto-experiencia** invaluable que te invito a experimentar.

Elvira Halabe Cherem.

elvikaba@yahoo.com.mx

El camino de la contención: "Quitando los velos a las heridas del alma"

Por: Laura Acevedo Castillo. Caracas, Venezuela

Gracias a mi búsqueda constante como formadora y terapeuta, he encontrado herramientas poderosas que me han permitido liberarme de "**estancamientos**" y procesos de profundas heridas hacia la integración de polaridades.

Tales herramientas como: **Renacimiento, Constelaciones familiares, Programación Neurolingüística, Gestalt, Bioenergética, Dinámica de grupos**, entre otras, han sido vehículos de gran importancia para mi crecimiento en las distintas esferas de mi propia autorrealización. No obstante, Hoy, en mis pasos de avanzada me encuentro frente a una nueva etapa de mi vida con la formación en **Terapia de Contención** que muy gentil y profesionalmente traen para Venezuela el **Instituto Prekop** de México, liderizado por la **Dra. Laura Rincón Gallardo**.

Cada módulo dentro de esta formación, es una extraordinaria oportunidad para afianzar mi labor como madre y terapeuta, pero al mismo tiempo ha sido inevitable sumergirme en la exploración y profundización de mis propias raíces, vínculos, vacíos, heridas, afectos, emociones....

Reflexionar y darme cuenta por dónde ando en mi camino, me permite

distinguirme como un ser humano con debilidades y fortalezas, con miedos aún latentes que se expresan cada vez que mi niña herida aparece de pronto... Sólo que hoy, luego de este valioso tesoro de la "**contención**", puedo mirarla con mayor respeto, paciencia y amor... Se cuando aparece para recordarme mi vulnerabilidad, mis límites y sensibilidades... Puedo abrazarla .desde mi parte sabia, me puedo encargar de ella, procurando que "otros" no se hagan responsables de lo que es mío y de ella.

Descubrí en este nuevo viaje interno de dónde viene mi herida más aguda y ha sido en la etapa oral. Allá en los inicios de mi infancia... Es sorprendente sentir en mi cuerpo las huellas del dolor profundo como si fueran de ayer... Ahí están aún cicatrizando; pero al mismo tiempo me doy cuenta que haberlas mirado de frente y quitarles los velos que las cubrían, le ha dado a mis nuevas experiencias de vida cierta liviandad, claridad y fortaleza... No se exactamente que ha pasado dentro de mi, aún no tengo conciencia de ello, sin embargo, tengo la certeza de que algo ha sanado... Ya no me perturba tanto la distancia, la soledad, el abandono porque

una parte de mi se encarga de apoyarme, acompañarme, cuidarme, amarme, protegerme, de darme seguridad y confianza cada día.

He empezado a soltar algunas cadenas que me ataban, tales como el control, la lucha, el agotamiento constante, el no saber poner límites a ciertas **"cargas"**, descuidando mis propias necesidades... Ahora me he dejado de tantas presunciones de **"salvar el mundo"** de estar más para los demás que para mi misma. Aunque al inicio me sentía culpable y egoísta, ahora descanso más y con asertividad digo no a lo que no quiero... Esto me ha hecho sentir más libre y auténtica.

Ciertamente ha sido un poco largo el camino en mi vida para procurar sanar las heridas del alma; aquella tristeza profunda que se reflejaba en mi mirada, tomo un océano casi impenetrable, o la coraza de la rabia que muchas veces salía como un dragón con fuego en la boca para batallar con el mundo... Cada espacio, cada herramienta ha sido un vehículo formidable de autoconocimiento y sanación. Sin embargo, algo faltaba; sentía que aún no era consciente de dónde venía todo ello y qué podía hacer con tanto dolor y abatimiento... Pero, he descubierto que en la insistencia de la búsqueda, aparecen siempre las respuestas, los maestros o instrumentos necesarios cuando abrimos verdaderamente la conciencia y nuestro

corazón.

La Terapia **de Contención**, va más allá del **abrazo** que nos vincula a nuestras propias raíces; es el encuentro con el útero sagrado de la vida, desde donde emerge la profunda energía del amor. El amor a nuestro origen, el amor a los padres, a la vida que nos otorgan, a **Dios**, a sí mismo y quienes también le otorgamos vida. Entonces comprendemos que ya no hay nada que juzgar, que solo se trata de integrar piezas de un enorme rompecabezas de polaridades antes rechazadas o anuladas de nuestra propia conciencia.

Es reencontrarse con las luces y las sombras que habitan en nuestro interior, sin juicio, sin pelea, más sí con cierta contemplación que permite el reconocimiento con la nada y con el "todo"...y desde allí cada aspecto o elemento de nuestra vida, nos inspira respeto y jerarquía. A **"reconocer lo que es"** sin más presunciones que honrar lo vivido.

El caos y el orden, hombre-mujer, rabia y amor, soledad y esperanza, tristeza y alegría... llanto, melancolía, **abrazo**, **contención**... Son como un péndulo permanente en el que esta terapia nos mueve, recordándonos la naturaleza misma de la vida con sus matices y polaridades; y es, en la expresión total de ambos polos, que verdaderamente podemos concientizar la intensidad de vivirnos como seres humanos plenos.

Al final identificamos que ya nada en

este viaje de desvelar nuestra alma ha sido malo. Nada, absolutamente nada... por el contrario, se trata de aprendizajes continuos que nos toca vivir para unificarnos cada vez más como seres únicos, **conteni-**

dos por la magia del amor. Hoy, solo queda espacio para la gratitud, y muy especialmente **a Jirina, a Laura Rincón** y todos aquellos que han hecho posible este maravilloso regalo para nuestra vida.

EDICIONES

ASÍ

FLUYE EL AMOR

LAURA RINCÓN GALLARDO

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.

EL ABRAZO QUE LLEVA AL AMOR

LAURA RINCÓN GALLARDO

¿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.

SI SUPIERAN CUÁNTO LOS AMO

JIRINA PREKOP Y BERT HELLINGER

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.

MI PEQUEÑO TIRANO

JIRINA 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.

EL ABRAZO conSENTIDO

Testimonios y novedades de la Terapia de Contención en nuestros dos números de El Abrazo conSENTIDO. **EDICIONES COLECCIONABLES**

DE VENTA EN EL INSTITUTO PREKOP

"La Psicoterapia Ericksoniana como herramienta complementaria en la Terapia de Contención".

Mi intención al escribir el presente artículo es compartir con el lector mi entusiasmo al utilizar el **trance hipnótico** y otros recursos del **enfoque Ericksoniano** durante la preparación de los pacientes para la **Terapia de Contención**.

Hay una tendencia general a asociar el **trance hipnótico** con situaciones de magia, escenarios, pérdida de la voluntad, etcétera. Y sin embargo caemos en trance cuando admiramos un bello paisaje o una obra de arte, cuando escuchamos **hipnotizados** una pieza musical, cuando paladeamos un buen vino o un exquisito manjar.

En la hipnosis natural o **ericksoniana**, la persona continúa consciente, imaginando, recordando situaciones agradables, con la atención dirigida a su interior.

No existen contraindicaciones para utilizar este tipo de hipnosis.

De la misma manera, las visualizaciones con las cuales trabajamos en las **Terapias de Contención para la Reconciliación con padres**, o durante los ejercicios para la preparación para llevar a cabo la **Contención con hijos**, son trances profundos que permiten la regresión del paciente a etapas anteriores en su historia de vida.

Ahora bien, las técnicas desarrolladas por el Dr. Milton Erickson y sus seguidores nos permiten explorar nuevos horizontes en nuestra especialidad.

Partiendo de las premisas principales de este enfoque: El trabajo con la **Parte Sabia** y su recurso principal, la respiración.

A saber, cuando un paciente es incapaz de visualizar, como ocurre eventualmente, la utilización de los recursos del cliente mismo, nos permiten trabajar con **ese "no aparecen imágenes, no logro ver nada"** transformándolo en un color, olor, sabor o paisaje para seguir adelante.

O bien en el caso donde el paciente se muestra renuente a revisar un pasaje doloroso de su vida por miedo a tocar el dolor, el terapeuta puede acompañar todo el proceso con el plural; **"Nosotros juntos vamos a ..."**. A la manera como Erickson nos mostró **"Y mi voz irá contigo y estará en las voces de tus padres y de tus maestros, en la voz de la lluvia y del viento, en las voces de tus compañeros"**.

En situaciones donde el paciente ya ha sido introducido al trabajo con el esquema de **Observador Interno**, podrá con facilidad trabajarse la reconstrucción de la **"historia oficial"** del cliente siendo

él o ella su propio padre o madre bueno(a).

Hay ocasiones en que el paciente se encuentra atrapado en una situación debido a la gran carga de afectos que ésta le genera, es ahí donde ejercicios como el **"Puente de afecto"** logra transformar la escena para el bienestar del paciente.

Sin duda alguna, una manera de proteger al paciente y a nosotros mismos ante el trabajo del cliente con eventos traumáticos y dolorosos, es la "Disociación" donde en todo momento la mente puede trabajar paralelamente a nivel consciente, en el aquí y en el ahora, y a nivel inconsciente, viajando hacia atrás en el tiempo.

Otro elemento a considerar es la posibilidad de trabajar con el paciente **"Cortando a la medida"** todas nuestras intervenciones adecuándolas a las carac-

terísticas de la persona frente a nosotros.

En el **Instituto Prekop** se imparte un **Taller de Técnicas Ericksonianas** cuyo objetivo es apoyar y enriquecer nuestro trabajo como **Terapeutas de Contención**. Éste puede ser adaptado para impartirlo a otros profesionistas y público en general. Pide informes y asómate a nuestra nueva *página-web*.

Artículo elaborado por:

Martha Ortiz J.

Lic. Psicología Clínica

Esp.Terapia de Contención

Dipl.Guía Montessori

Dipl.Educación Perinatal

Esp.Intervención en Crisis

Mtría. Psicoterapia Ericksoniana
(en curso)

Dipl. Eneagrama (en curso).

EXPLORACIÓN DE LOS ESTILOS DE APEGO DE LOS PADRES Y ADULTOS EN LA TERAPIA DE CONTENCIÓN

Psicólogo Clínico Irma Rosa Peña Cabrera, Estudiante de Terapia de Contención, Generación Caracas-Venezuela

En el presente artículo se presenta la **Teoría del Apego**, haciendo especial énfasis en la utilidad de explorar el estilo de apego de los padres y adultos en el desarrollo de la **Terapia de Contención**.

El punto de partida de la **Teoría del Apego** sobre este tema postula que una vez interiorizados por el niño, los modelos representacionales de su relación con las **figuras de apego**, estos mismos modelos le van a servir de guía para el establecimiento de otras relaciones significativas a lo largo de su vida (**Bowlby, 1989**). De forma que los bebés y los niños pequeños que son objeto de cuidados maternos insensibles (incluidos el rechazo, el abandono o la amenaza de abandono) van a sufrir consecuencias deplorables (**Bowlby, 1989**).

John Bowlby (Bowlby, 1998) parte del supuesto de que la **conducta de apego** se organiza utilizando para ello sistemas de control propios del sistema nervioso central, al que se le ha atribuido la función de protección y supervivencia. Existe la tendencia a responder conductual y emocionalmente con el fin de permanecer cerca de la persona que cuida y protege de toda clase de peligros. Y aquellos que poseen

estas tendencias tienen más probabilidades de sobrevivir y de poder traspasar dichas tendencias a generaciones posteriores.

Los estilos de apego se desarrollan tempranamente y se mantienen generalmente durante toda la vida (**Bartholomew, 1997**), permitiendo la formación de un modelo interno que integra por un lado creencias acerca de sí mismo y de los demás, y por el otro, una serie de juicios que influyen en la formación y mantenimiento de las dinámicas relacionales durante toda la vida del individuo (**Bradley & Cafferty, 2001**). Por esto resulta importante la figura del primer cuidador, generalmente la madre, ya que el tipo de relación que se establezca entre ésta y el niño será determinante en el estilo de apego que se desarrollará. No obstante, otras figuras significativas como el padre y los hermanos pasan a ocupar un lugar secundario y complementario, lo que permite establecer una jerarquía en las figuras de apego (**Bowlby, 1998**).

Se sabe que los niños que tienen una interacción positiva con su cuidador logran internalizar la sensación de seguridad, lo que les permite ampliar sus emo-

clones. En otras palabras, la conducta de apego depende de la manera como el individuo es capaz de reflejar la sensación de seguridad. Ainsworth define tres estilos de apego en base a cómo responden los individuos en relación a la figura de apego cuando están agustados: Seguro, ansioso-ambivalente y evitativo (Ainsworth, **citado en Buchheim & Mergenthaler, 2000**). El apego seguro se da cuando la persona que cuida demuestra cariño, protección, disponibilidad y atención a las señales del bebé, lo que le permite desarrollar un concepto de sí mismo positivo y un sentimiento de confianza. En el dominio interpersonal, las personas seguras tienden a ser más cálidas, estables y con relaciones íntimas satisfactorias, y en el dominio intrapersonal, tienden a ser más positivas, integradas y con perspectivas coherentes de sí mismo (Mikulincer, **1998**). El apego ansioso se da cuando el cuidador está física y emocionalmente disponible sólo en ciertas ocasiones, lo que hace al individuo más propenso a la ansiedad de separación y al temor de explorar el mundo. No tienen expectativas de confianza respecto al acceso y respuesta de sus cuidadores, debido a la inconsistencia en las habilidades emocionales. Es evidente un fuerte deseo de intimidad, pero a la vez una sensación de inseguridad respecto a los demás (Mikulincer, **1998**). Por último, el apego evitativo se da cuando el cuidador deja de atender constantemente las seña-

les de necesidad de protección del niño, lo que no le permite el desarrollo del sentimiento de confianza que necesita. Se sienten inseguros hacia los demás y esperan ser desplazados sobre la base de las experiencias pasadas de abandono (Mikulincer, **1998**).

Mucho se ha investigado acerca de los orígenes de las diferencias individuales en el apego, enumerándose factores que parecen estar influyendo en las manifestaciones específicas del estilo de apego, tales como: La experiencia individual, la constitución genética y las influencias culturales (Weaver & de Waal, 2002). De éstos, se ha hecho más énfasis en aquellos relacionados con el cuidado materno (**experiencia individual**) y el temperamento infantil (**constitución genética**).

La calidad del apego madre-hijo va a depender de lo que cada una de las partes involucradas aporte a la relación, así como de la influencia directa que cada una de ellas ejerce sobre la otra (Bowlby, **1998**). En este sentido, son muchas las investigaciones que han relacionado el estilo de apego con variables como la calidad del cuidado, la receptividad al llanto, la periodicidad de la alimentación, la accesibilidad psicológica, la cooperación y la aceptación de la madre (Isabella, **1993**). Al mismo tiempo se han realizado investigaciones que buscan comparar la calidad de las relaciones del niño con cada uno de sus padres, llamando la atención el hecho de

que es posible que el niño desarrolle un estilo de apego seguro con un padre y un estilo de apego inseguro con el otro (**Fox, Kimmerly & Schafer, 1991**), constituyéndose esto en una evidencia de que el temperamento por sí solo no permite clasificar a un niño de acuerdo a un patrón de apego seguro o inseguro; aún cuando hay estudios que atribuyen mayor importancia al temperamento infantil en la predicción del estilo de apego (**Calkins & Fox, 1992; Mangelsdorf & Frosch, 1999**) Según **Bowlby**, el estilo de apego refleja la interacción entre la personalidad del niño, la familia y el entorno social más amplio, por lo que no debe resultarnos extraño que exista una influencia conjunta entre las variables propias del cuidador y el temperamento infantil.

Lo cierto es que los estilos de apego son relativamente estables y según **Bowlby**, la continuidad del estilo de apego se debe principalmente a la persistencia de los modelos mentales del sí mismo y otros componentes específicos de la personalidad. Estos modelos logran mantenerse relativamente estables, justamente porque se desarrollan y actúan en un contexto familiar también relativamente estable (**Stein, Koontz, Fonagy, Allen, Fultz, Brethour, Allen Evans, 2002**). Sin embargo, los patrones de apego pueden cambiar en función de acontecimientos que logren alterar la conducta de cualquiera de los individuos que formen parte

de la relación de apego.

La perspectiva sistémica de los trastornos emocionales ha supuesto un importante cambio tanto en el abordaje terapéutico como en la **conceptualización** misma de las conductas sintomáticas, incluyendo su génesis y su mantenimiento. Desde el punto de vista sistémico, el síntoma se entiende como una fórmula familiar para encarar una crisis cuyas consecuencias últimas podrían resultar destructivas al sistema familiar. En esta lógica, la conducta-síntoma se convierte en un mecanismo **adaptativo** dentro de un sistema **comunicacional disfuncional**. Ello supone que hay una estructura familiar que lo sostiene (**perspectiva estructural**) y unas secuencias comunicacionales e interactivas que igualmente lo mantienen (**perspectiva estratégica**).

Desde este enfoque se entiende que las relaciones triangulares son el componente básico de una unidad emocional y que la observación y el trabajo sobre sistemas diádicos ofrece muchas limitaciones La **Teoría del Apego** propone, justamente, poner la atención en el sistema constituido por el niño con cada uno de sus padres en su función de cuidador: Es decir, enfocar sobre un sistema que es, primariamente, diádico y que tiene particularidades diferenciadas de otros tipos de sistemas con respecto a sus objetivos. Los **terapeutas** que utilizan como fundamento de su praxis la **Teoría del Apego**

entienden que las conductas disfuncionales de los niños tienen la misión de asegurar la proximidad física y psicológica al cuidador y además poseen la evidencia de que al enfocar las relaciones de apego en la terapia muchos comportamientos disfuncionales de niños y adolescentes disminuyen o desaparecen. En consecuencia, para estos clínicos, el trabajo se centra sobre las relaciones de apego.

En Valdés Sánchez, (extraído en 2007) se sugiere que como terapeutas debemos proporcionar las herramientas de análisis y autoobservación necesarias que permitan a los padres o adultos que asisten a la Terapia de Contención, realizar un revisión gradual y reacomodación de su experiencia personal y patrones de apego.

Quiñónez (1997) sugiere prestar atención a la coherencia, la comprensibilidad, la continuidad, la congruencia, la plausibilidad y el equilibrio afectivo, en el discurso de los padres y adultos pacientes cada vez que se evalúe una situación determinada. Se destacan entonces tres aspectos importantes:

Estructura: Haciendo referencia a la manera como se relacionan las distintas experiencias que configuran la narrativa del paciente. Partiendo del hecho de que cada paciente tiene pasado, presente, e incluso futuro.

Contenido: Haciendo referencia a las temáticas presentes en el discurso del

paciente. Por ejemplo, temáticas presentadas por el paciente en forma recurrente que tienen que ver con rupturas afectivas experimentadas como abandono, conformando un estilo de apego inseguro.

Calidad: Haciendo referencia al tono emocional en cada una de las experiencias presentes en el discurso del paciente. Por ejemplo, una organización del significado personal depresiva, caracterizada por rabia y desamparo en situaciones difíciles.

En otras palabras el Terapeuta de Contención puede explorar información sobre algunos factores o elementos que pueden influir sobre los patrones de apego. Entre ellos, el más importante es el ambiente familiar. Situaciones familiares conflictivas, eventos del ciclo vital como pérdidas, separaciones, etcétera, o bien dificultades de partida como carencias de apego en el cuidador primario, van a condicionar una menor disponibilidad de éste como sostén en la función de base segura. En suma, la situación y la historia familiar influyen sobre la disponibilidad y sensibilidad del cuidador primario en la importante función que desempeña con respecto al apego. Por último y con respecto a la integración de la teoría del apego en las estrategias de trabajo del Terapeuta de Contención, es la de trabajar directamente sobre el vínculo de apego dañado a través de la creación de una atmósfera terapéutica que permita:

-
1. *Hablar del daño en las relaciones.*
 2. *Situar a los padres o al adulto en una posición empática con respeto a ello.*
 3. *Conseguir pequeños cambios durante la sesión que impliquen mayor cercanía y sintonía emocional entre padres e hijos.*

BIBLIOGRAFÍA

Girón García, S. Implicaciones de la integración de la **teoría del apego** y de la de

sistemas en el tratamiento de drogodependientes. Extraído de:

<http://www.drogascadiz.es/AdminMancLaJanda/UserImages/1152b19-786b-41b8-b8ae-80e216cbo7ab.pdf>. 25 de Octubre de 2007.

Valdés Sánchez, N. Consideraciones acerca de los estilos de apego y su repercusión en la práctica clínica. Extraído de:

<http://www.psicocentro.com/cgi-bin/articulo s.asp?texto=art2b002>. 25 de octubre de 2007.

HOLA QUERIDA ELVIRA

Fin de la Especialidad

Caminando, caminando,
en el andar de la vida
me encontré contigo
y ahora, yo te tengo
y tu me tienes,
algo dejaste en mi
y yo, algo deje en ti.
Quizá no lo valore,
ni lo recuerde,
pero yo, ya no soy la misma
gracias a ti,

Dios, que vive en ti
y vive también en mi,
nos hace, nos hermana,
Él, no se olvida de nada
pues, se reconoce
en ti, en mi.

Gracias...
por aquello que se de ti
y también por lo que no se,
cada gesto, palabra y mirada,
cada compartir...
tus lágrimas, tu llanto
tu risa y devenir
quedan para siempre en mi.

Si te vuelvo a ver,
...qué padre!,
si no,...
ya estás en mi.

Con mucho cariño y agradecimiento para mis compañeros: **Rafa, Ceci, Vero, Esther, Sarita, Maru, Vicky, Ninfa, Rocío, Gaby, Tania, Moni, Liz, Martín, Dulce, Gisel, Dalia.**
Y maestros: Laura, Jirina, **Ceci, Elvira, Martha, Tere,** Laura, Mónica, Silvia.

LA MEDITACIÓN

Laura Rincón Gallardo

Esta es una actividad que pocas veces compartimos cuando la llevamos a cabo, para mí tenía una connotación un poco misteriosa o secreta.

Por lo menos así lo sentía yo antes de descubrirla, me preguntaba además si no sería muy difícil realizarla, si no sería necesario tomar un curso, me preguntaba cuáles podrían ser los beneficios.

Lo intenté muchas veces sin encontrarle el sentido, mi sensación era que estaba perdiendo el tiempo, pero perseveré y poco a poco me he ido dando cuenta de sus beneficios.

El primero fue lograr detener la cascada de múltiples pensamientos que Mi mente producía para poder hacer **"espacio"** a ideas creativas y novedosas que me han ayudado para mi trabajo y mi vida.

Frecuentemente tengo una interrogante o problema que debo solucionar, en los momentos de **meditación** surge de alguna manera la respuesta o solución.

Con este pequeño artículo solamente pretendo invitar sobretodo a los que somos terapeutas a meditar, ya que es un espacio de contacto con nosotros mismos que nos ayuda a percibir cómo estamos en este momento, situación necesaria para poder trabajar con los sentimientos de otra persona.

La **meditación** nos pone en contacto con nuestra sabiduría interior, que nos tiene

mensajes extraordinarios que nuestra mente nunca nos dará.

La revolución mental se detiene y la mente dirigida hacia adentro, se convierte en espejo que refleja nuestro ser interior, es en este espacio que encontramos una paz muy especial y los mensajes iluminadores que todos llevamos dentro.

Tenemos que ponernos en contacto con nuestro silencio interior, esa especie de "vacío" y es ahí donde se encuentra el maestro de los maestros: el Sí-mismo.

"El guerrero de la luz medita.

Se sienta en un lugar tranquilo de su tienda y se entrega a la luz divina. Al hacer esto, procura no pensar en nada; se desconecta de la búsqueda de placeres, de los desafíos y de las revelaciones y deja que sus dones y poderes se manifiesten.

Aunque no los perciba en el mismo momento, estos dones y poderes están cuidando de su vida y van a influir en su quehacer cotidiano.

Mientras medita, el guerrero no es él, sino una centella del alma del mundo. Son estos momentos los que le permiten entender su responsabilidad y actuar de acuerdo con ella.

Un guerrero de la luz sabe que, en el silencio de su corazón, existe un orden que lo orienta."

Paulo Coelho

Manual del guerrero de la luz

EL NACIMIENTO DE NUESTRO "SER MADRE"

Laura Gutman

Hemos pasado la infancia practicando con nuestras muñecas a mecer a los **bebés**, calmarlos, vestirlos, desvestirlos, retarlos y dormirlos. Sin embargo, cuando el bebé real irrumpe en nuestra vida adulta, nos sorprendemos al constatar que hay pocos puntos en común entre el bebé soñado y ese monstruito que llora en los momentos menos oportunos. Y que no es verdad que los **bebés** sólo comen y duermen, sino que hemos quedado prisioneras de un ser voraz, necesitado al extremo, malhumorado y demandante.

Posiblemente la sorpresa tenga que ver con el desconocimiento con el que las mujeres llegamos a la **maternidad** respecto al fenómeno de la "**fusión emocional**". Para abordarlo, es menester darnos cuenta que la realidad no sólo está constituida por elementos visibles, concretos y palpables. Sino que también existen los mundos sutiles, los campos emocionales, perceptivos, intuitivos o espirituales. Aunque invisibles, suelen manejar los hilos de nuestra vida consciente.

En el caso de la **diada mamá-bebé**, es conveniente enterarse que ambos pertenecemos al mismo territorio emocional - **como dos gotas dentro del océano**- y que

esta unión sin límites precisos perdurará en el tiempo, aunque nuestros cuerpos hayan sido separados a partir del parto y nacimiento de la cría.

"**Fusión emocional**" entre **mamá y bebé**, significa que sentimos lo mismo, percibimos lo mismo, independientemente de "**dónde se origine**" la sensación, ni si el sentimiento pertenece al presente, pasado o futuro, ya que en el mundo emocional no importan ese tipo de fronteras. De hecho, las mamás "**sentimos como un bebé**" cuando no toleramos un sonido demasiado fuerte, cuando nos angustiamos si hay demasiada gente alrededor o cuando nuestros pechos se llenan segundos antes de que el bebé se despierte. Del mismo modo, el **bebé "siente como su mamá"** cuando expresa a través del llanto o de diversas enfermedades, un sinnúmero de situaciones emocionales tales como: Angustia por sentirnos exigidas por el varón, dificultades económicas, obligaciones que no podemos cumplir, la ausencia o lejanía de la propia madre, o pérdidas afectivas, por ejemplo.

Pero lo más impactante es darnos cuenta que dentro de la "**fusión emocional**" el niño vive como propias las expe-

riendas de nuestra propia infancia que se actualizan y plasman en su cuerpo. Sobre todo aquellas vivencias que ya **"no recordamos"**, que han pasado **"a la sombra"**. Pues bien, la verdadera dificultad del devenir madre, no tiene que ver con ocuparse correctamente del bebé, sino con el dolor que supone confrontar ahora con las penas que no hemos podido asumir cuando éramos niñas. Devenir adultas de verdad, es darnos cuenta que hoy en día contamos con mayores recursos emocionales para hacernos cargo de nuestra historia y de las elecciones que hemos llevado a cabo.

Concretamente, las madres podemos hacer la prueba -cuando no logramos calmar al **bebé** ofreciéndole el pecho, ni meciéndolo, ni hablándole ni sacándolo a pasear- recordando alguna situación dolorosa o no resuelta de nuestra infancia, relativa al vínculo con nuestros padres. Si hemos podido traer a la conciencia alguna vivencia significativa, entonces intentemos relatarle al niño con palabras sencillas aquel dolor, aquel sufrimiento o rabia o vergüenza que aún vibra en nuestro interior. O bien, expliquémosle al niño la dificultad o el desacuerdo que tenemos actualmente con nuestra pareja, o la preocupación por la falta de trabajo, o el hartazgo por los malos entendidos con la vecina, o incluso la angustia sorda por esa amiga que emigró. Constataremos que el niño, que dentro de la **"fusión emocional"**

vive como propias todas nuestras sensaciones -incluso las que no reconocemos como tales- se calmará. Porque sabrá de qué se trata.

Pero mucho más valioso aún resulta darnos cuenta qué importancia puede tener para cada una de nosotras reconocer ciertos sentimientos que hemos descartado por considerarlos antiguos, obsoletos o poco valiosos. De este modo, con la ayuda de nuestros hijos **-que son espejos del alma** materna- podremos reconocernos tal cual somos y colocar en un lugar superlativo las cuentas que tenemos pendientes con nosotras mismas. Nuestros **bebés** lloran nuestras penas, vomitan nuestros hartazgos, se brotan de nuestras intoxicaciones emocionales y se enferman de nuestras incapacidades de mirarnos con honestidad.

Esto no significa que tenemos que tener nuestra vida resuelta, ni que seamos **"culpables"** de lo que les acontece a los niños. Al contrario. Es una oportunidad que las mujeres adquirimos a través del acto de **maternar**, para conectarnos con nuestro riquísimo mundo emocional, comprendernos y respetarnos. La expresión que el niño asume de nuestros deseos y fantasías relegadas, nos obliga a hacernos preguntas existenciales, íntimas, genuinas y profundamente femeninas.

En definitiva, no devenimos madres necesariamente cuando parimos al niño, sino en el transcurso de algún instante de

desesperación, locura y soledad en medio de la noche con nuestro hijo en brazos. Cuando la lógica y la razón no nos sirven, cuando nos sentimos transportadas a un tiempo sin tiempo, cuando el cansancio es infinito y sólo nos resta entregarnos a ese niño que expresa nuestro yo profundo y no logramos acallar, entonces nuestra madre interior ha nacido.

Redes de apoyo entre mujeres

No me cabe ninguna duda que los seres humanos estamos diseñados para vivir en comunidad. En cambio la modalidad que impera en las grandes ciudades modernas, da prioridad a las familias nucleares, prefiriendo aún más a las familias constituidas por una sola persona. Este sistema suele generar buenos frutos económicos, al menos para unos pocos.

Por otra parte, la mayoría de las mujeres modernas hemos elegido terminar una carrera universitaria o lograr un buen puesto de trabajo, en lugar de tener una vida semejante a la de nuestras madres y abuelas.

Pero cuando —casualmente y contra todos los pronósticos— nace un niño, la soledad y el desconcierto para las madres es moneda corriente. Porque no hay comunidad que nos avale, nos sostenga, nos ampare, nos transmita sabiduría interior, o satisfaga cualquier necesidad, física o emocional.

Muchas de nosotras pretendemos atravesar la **maternidad** utilizando los mismos parámetros con los que estudiamos, trabajamos, tomamos decisiones, luchamos, nos hacemos valer, generamos dinero, elaboramos pensamientos o practicamos deportes. Confiamos en que la **maternidad** no podría ser más compleja que lidiar con cincuenta empleados a cargo todos los días. Sin embargo... solemos comprobar que se trata de otro nivel de complejidad.

La mayor dificultad consiste en "**dejar el mundo real**" para "**ingresar en el mundo onírico**" de la fusión **mamá-bebé**, y aunque cada una de nosotras reacciona en forma diferente durante el puerperio, sólo en la medida en que estemos bien sostenidas, estaremos en condiciones de sostener al bebé.

Hoy no tenemos aldea, ni comunidad, ni tribu, ni vecindad en muchos casos. A veces tampoco familia extendida. Pues bien, necesitamos crear apoyos modernos y solidarios. De lo contrario no es posible entrar en fusión con el bebé. No es posible amamantarlo, ni fundirse en sus necesidades permanentes.

Las mujeres tenemos que organizarnos. Una posibilidad es crear grupos de apoyo, o de encuentro, o grupos de crianza abiertos para que las madres encontremos compañía con nuestros hijos en brazos, comprensión de nuestros estados emocionales y aceptación de nuestras

ambivalencias.

Otra figura que en la actualidad me parece fundamental es la **"doula"**. Hay **"doulas"** preparadas para acompañar a las parturientas y otras especialmente entrenadas para seguir el **proceso puerperal**. La **"doula"** interpreta la **"experiencia interior"** de cada madre, avalando todos los cambios invisibles, y traduciendo al lenguaje corriente la realidad del **puerperio**. No se trata de ayudar con el bebé, ni de ofrecer buenos consejos, sino de acompañar la zambullida al universo sutil e invisible del recién nacido. Su principal función es la de **maternar** a la madre para que entonces pueda **maternar** a su hijo.

Las **"doulas"** tienen una función para ejercer, nombrando cada sentimiento **"absurdo"**, desproporcionado o incomprendible de la madre reciente. Personalmente, espero que el oficio de **"doula"** ingrese en el inconsciente colectivo femenino. Que las mujeres **"sepamos"** durante y después de parir que merecemos naturalmente llamar y solicitar una **"doula"** a domicilio, para que nos abra las puertas a los **Misterios de la Maternidad**. Porque a partir de cada madre **puérpera** que se encuentra a sí misma, el mundo entero se encuentra. Cada **"doula"** que asiste a una **puérpera**, se sana a sí misma y sana a todas las mujeres. Cada palabra de apoyo, es una palabra de paz y de bienvenida al niño. Las **"doulas"** nos incitan a que confíemos en nuestras elecciones, decidiendo

según nuestras más íntimas creencias. Ellas nos recuerdan que somos merecedoras de todos los cuidados, porque de ello depende el futuro.

Carencia de **maternaje** y organización de dinámicas violentas

Personalmente creo que todas las formas de violencia, pasivas o activas, concretas o sutiles, se generan a partir de la falta de **maternaje**, es decir, a partir de la falta en la calidad de atención, calidez, amor, brazos, altruismo, generosidad, paciencia, comprensión, leche, cuerpo, mirada y sostén....recibidos —o no- desde el nacimiento y durante toda la infancia.

Desde el punto de vista del bebé, toda experiencia sin suficiente apoyo y sostén, es violenta. Porque actúa en detrimento de las necesidades básicas.

Sencillamente, un **bebé** pequeñito llega al mundo sin ninguna autonomía. Recién adquiere la capacidad de desplazarse por sus propios medios alrededor de los nueve meses, gracias al gateo. Y necesita alrededor de dos años para tener conciencia de su ser separado. Y luego precisará varios años para que pueda salir solo a la selva urbana. Necesita del adulto para sobrevivir. Por supuesto que requiere que se le procure alimento, higiene, calma y silencio para dormir. También sabemos que el niño necesita contención, calor, cercanía de otro cuerpo, leche, mirada, palabras y sobre todo alguien que haga de mediador entre él y el mundo

externo. Si no recibe una calidad de atención acorde con sus necesidades básicas, esa falta la vive como violenta. Es la violencia del desamparo.

La realidad es que la mayoría de los **bebés** llegan al mundo sin una mamá o persona **maternante** capaces de sostener y fundirse en la inmensa necesidad de ser sostenidos y acariciados en forma permanente. En la actualidad, los **bebés** no reciben incondicionalmente lo que piden, porque siempre hay un adulto cerca para no estar de acuerdo y para tener una opinión al respecto.

Generalmente se trata de las mismas madres amorosas que entramos en contradicción con nuestros propios pensamientos. El asunto es que no es un período para pensar. Es un período para entrar en fusión emocional. No hay que buscar razones, ni elegir concienzudamente la mejor opción. No hay reglas a seguir ni consejos aplicables. En estos casos los niños quedan prisioneros de lógicas incomprensibles, alejados de los brazos de sus madres y solos.

Los **bebés** unánimemente explican una y otra vez a través de sus interminables y prístinos llantos, dónde está su lugar. El bebé que no está en contacto con el cuerpo de su madre, experimenta un inhóspito universo vacío que lo va alejando de su anhelo de bienestar que traía consigo desde el período en que vivía dentro del vientre amoroso de su madre.

El **bebé** recién nacido no está preparado para un salto a la nada: A una cuna sin movimiento, sin olor, sin sonido, sin sensación de vida. Esta violenta separación de la **díada** causa más sufrimientos de lo que podemos imaginar y establece un sin sentido en el vínculo madre-niño. Cuando las expectativas naturales que traía el pequeño son traicionadas, aparece el desencanto, junto al miedo de ser nuevamente herido. Y después de muchas experiencias similares, brota algo tan doloroso para el alma como es el enojo, el miedo y la resignación.

Cuando ese ser tan pequeñito no se siente valioso ni bienvenido, se convertirá necesariamente en un ser humano sin confianza, sin espontaneidad y sin arraigo emocional. Todos los **bebés** son valiosos, pero sólo pueden saberlo por el modo en que son tratados. En los países "desarrollados", las madres compramos libros con indicaciones sobre cómo atender a nuestros hijos, sobre cómo dejarlos llorar hasta que se duerman y cómo abandonarlos en el vacío emocional sin siquiera tocarlos. Las madres jóvenes desconfiamos de nuestra capacidad innata de criar a nuestros hijos y desoímos los "**motivos**" que tienen los **bebés** para transmitir señales que son inconfundiblemente claras.

La noche en particular puede ser terrorífica para los niños al no percibir ningún movimiento. El "**tiempo**" aparece como un hecho doloroso y desgarrador si

la madre no acude, a diferencia de las vivencias dentro del útero donde toda necesidad era satisfecha instantáneamente. Ahora la espera, duele. De hecho, los niños lloran hasta dormirse. Al despertar, finalmente encuentran confort en brazos de sus madres. Pero ya no confían, están atentos y se aferran con vigor a los pechos calientes. Los muerden, los lastiman. Tienen miedo. Y así, una y otra vez hasta que abandonan. El miedo los acompañará siempre, incluso en esos momentos en que están reconfortados. Porque saben que el silencio volverá en cualquier momento a devorarlos. Nunca más dejarán de estar alertas. No cuentan con nadie y el mundo es hostil.

Cuando nuestros hijos lloran o reclaman **"más de lo normal"**, creemos que se han constituido en enemigos que las madres debemos vencer. La idea básica alrededor de esta moda estima que satisfacer las necesidades de un **bebé** o niño pequeño los convierte en "malcriados", aunque paradójicamente, obtenemos una y otra vez el resultado opuesto al esperado. De hecho, los bebés siguen siendo **"demandantes"**, se enferman, se accidentan y nos traen muchos dolores de cabeza.

En la medida que van creciendo, la **psique** se organiza adquiriendo ciertos mecanismos de supervivencia, para sufrir lo menos posible. Algunos de esos mecanismos son visibles, como los niños que pegan o muerden para sentirse valiosos;

otros son invisibles, como los niños que suelen ser víctimas de otros niños, o los que se deprimen o pasan desapercibidos, o bien los que se enferman con demasiada frecuencia, logrando de ese modo obtener la mirada y la atención que siempre necesitaron.

En la medida que no estemos dispuestos a atender y satisfacer las necesidades naturales y legítimas de los niños pequeños, estamos induciendo a perpetuar las dinámicas violentas. Porque un niño no satisfecho, es un niño que insistirá por diferentes medios conquistar lo que necesitó genuinamente. Así crecerá, se convertirá en adolescente, en joven y en adulto: Como un ser necesitado. Entonces golpeará a otros, robará, manipulará situaciones, se convertirá en víctima de otros, luchará por obtener lo que creará imprescindible para su supervivencia emocional. Aunque habrá olvidado lo que siempre quiso pero no podrá conseguir, por más fuerte y poderoso que devenga: No podrá obtener más mamá.

Todas las formas de violencia que tanto nos preocupan, tienen un común denominador: La necesidad primaria no satisfecha. Cuando algo vital para la supervivencia emocional, no lo podemos incorporar, nos desesperamos. Y la desesperación por vivir, nos obliga a buscar modos de apropiarnos de lo que sea. Puede ser el deseo del otro, el cuerpo del otro, el prestigio del otro, o lo que sea

que la conciencia perciba como alimento espiritual.

Por eso, si reconocemos nuestras propias limitaciones afectivas, nuestras incapacidades para reconocer el deseo del niño que es diferente al nuestro (y justamente por eso no lo toleramos); veremos que la dedicación, el altruismo y el tiempo de dedicación exclusiva hacia los niños pequeños, constituye la verdadera prevención contra todo tipo de violencias.

Los niños sostenidos, acariciados y respetados están en paz consigo mismos. No necesitan luchar por un territorio emocional, porque les sobra. No hay guerra interna o externa para librar. No les incumben las peleas. Los niños amparados y fusionados saben que obtendrán lo que necesitan. Esa es la experiencia cotidiana que repiten a cada instante y que conforman una rutina sin sobresaltos. Así se establece la seguridad interior y posiblemente ya no se mueva nunca más de las entrañas de esos seres. Sentirse seguros, amados, tenidos en cuenta, estables y con total confianza en ellos mismos y en los demás...será obviamente el tesoro más preciado para el despliegue de sus vidas.

La lactancia salvaje

La mayoría de las madres que consultan por dificultades en la **lactancia** están preocupadas por saber cómo hacer las cosas correctamente, en lugar de buscar

en el silencio interior, las raíces profundas, los vestigios de femineidad y un apoyo en el varón, en la familia o en la comunidad que favorezcan el encuentro con su esencia personal.

La lactancia **genuina** es manifestación de nuestros aspectos más terrenales, salvajes, **filogenéticos**. Para dar de mamar deberíamos pasar casi todo el tiempo desnudas, sin largar a nuestra cría, inmersas en un tiempo fuera del tiempo, sin intelecto ni elaboración de pensamientos, sin necesidad de defenderse de nada ni de nadie, sino solamente sumidas en un espacio imaginario e invisible para los demás.

Eso es dar de **mamar**. Es dejar aflorar nuestros rincones ancestralmente olvidados o negados, nuestros instintos animales que surgen sin imaginar que anidaban en nuestro interior. Y dejarse llevar por la sorpresa de vernos lamer a nuestros **bebés**, de oler la frescura de su sangre, de chorrear entre un cuerpo y otro, de convertirse en cuerpo y fluidos danzantes.

Dar de **mamar** es despojarse de las mentiras que nos hemos contado toda la vida sobre quienes somos o quienes deberíamos ser. Es estar desprolijas, poderosas, hambrientas, como lobas, como leonas, como tigresas, como canguras, como gatas. Muy relacionadas con las mamíferas de otras especies en su total apego hacia la cría, descuidando al resto de la comunidad, pero milimétricamente atentas a las necesidades del recién nacido.

Deleitadas con el milagro, tratando de reconocer que fuimos nosotras las que lo hicimos posible y reencontrándonos con lo que haya de sublime. Es una experiencia mística si nos permitimos que así sea.

Esto es todo lo que se necesita para poder dar de mamar a un hijo. Ni métodos, ni horarios, ni consejos, ni relojes, ni cursos. Pero sí apoyo, contención y confianza de otros (marido, red de mujeres, sociedad, ámbito social) para ser una misma más que nunca. Sólo permiso para ser lo que queremos, hacer lo que queremos y dejarse llevar por la locura de lo salvaje.

Esto es posible si se comprende que la psicología femenina incluye este profundo arraigo a la madre-tierra, que el ser una con la naturaleza es intrínseco al ser esencial de la mujer y que si este aspecto no se pone de manifiesto, la lactancia simplemente no fluye. No somostan diferentes a los ríos, a los volcanes, a los bosques. Sólo es necesario preservarlos de los ataques.

Las mujeres que deseamos amamentar tenemos el desafío de no alejarnos desmedidamente de nuestros instintos

salvajes. Solemos razonar, leer libros de puericultura y de esta manera perdemos el eje entre tantos consejos supuestamente "profesionales".

Hay una idea que atraviesa y desactiva la animalidad de la lactancia y es la insistencia para que la madre se separe del cuerpo del bebé. Contrariamente a lo que se supone, el bebé debería ser cargado por la madre todo el tiempo, incluso y sobre todo cuando duerme. La separación física a la que nos sometemos como diada entorpece la fluidez de la lactancia. Los bebés occidentales duermen en el moisés o en el cochecito o en sus cunas demasiadas horas. Esta conducta sencillamente atenta contra la lactancia. Porque dar de mamar es una actividad corporal y energética constante. Es como un río que no puede parar de fluir: Si se lo bloquea, desvía su caudal.

Dar de mamar es tener el bebé a upa, todo el tiempo que sea posible. Es cuerpo, es silencio, es conexión con el submundo invisible, es fusión emocional, es locura. Sí, hay que volverse un poco loca para maternar.

UN PUNTO DE VISTA FEMENINO

RESPECTO A LA PATERNIDAD

No son tiempos fáciles para varones ni mujeres. Nosotras hemos conquistado el mundo masculino y los varones han perdido sus identidades históricas.

Necesitaremos algunas generaciones para volver a situarnos en un mundo sin reglas fijas.

La **paternidad** también ha dejado desubicados a los varones. Hay un aparente consenso respecto a los papás modernos que cambian pañales, que juegan con los niños o ayudan en las tareas domésticas. Y no mucho más.

Sin embargo, devenir madre o padre es por sobre todo, dejar de lado las prioridades personales y poner toda nuestra capacidad altruista al servicio del otro. La madre sostiene al niño. Y el padre sostiene a la madre. Al menos es lo que hay dentro del sistema de familia nuclear, que está lejos de ser el ideal para la crianza de los niños.

Pero las mujeres solemos confundir "**sostén emocional**" hacia nosotras con "**ayuda concreta en la crianza del hijo**". Son dos situaciones bien distintas. Una madre sostenida puede sostener al niño. Una madre desamparada se "**ahogará en un vaso de agua**", y reclamará desde la

soledad cualquier cosa, en cualquier momento, sin lograr nunca quedar satisfecha, aunque el varón intente bañar al niño, lo lleve de paseo o se despierte de noche para calmarlo. Esto provocará el desconcierto del varón que no sabrá más qué hacer para tranquilizarla.

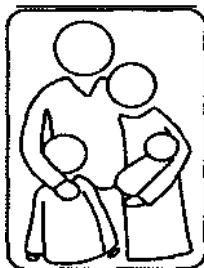
Si un papá cambia un pañal, está muy bien. Pero la condición excluyente para un funcionamiento familiar equilibrado, es la de operar como sostenedor emocional de la madre. No es necesario que el padre esté dentro del torbellino emocional, porque no es su función. Al contrario, se necesita alguien que mantenga su estructura emocional intacta sosteniendo el mundo material para que la madre no se vea obligada a abandonar el mundo emocional en el que está sumergida. El padre no tiene que **maternar**, tiene que sostener a la madre en su rol de **maternaje**.

Tengo dos sugerencias para los varones emocionalmente maduros: Antes de salir a trabajar cada mañana, pregúntenle a su mujer: i) "**¿Cómo estás?**" y 2) "**¿qué necesitas de mí, hoy?**". Es sencillo.

La mayoría de los varones retorna su quehacer laboral, se baña y afeita cada

mañana, desayuna y se va exactamente a la misma hora de siempre **"como si nada hubiera sucedido"**. Asimismo supone que nada de lo que acontezca en su ausencia le incumbe, y que su mujer, eficaz como

siempre lo fue, podrá arreglarse sola con el bebé. Es falso. ¿Acaso tiene que modificar su rutina? No. Tiene que preguntarle a su mujer qué necesita de él, hoy, aquí, ahora.



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

Esfínteres: control y autoritarismo

Si estuviéramos en una isla desierta con nuestros niños, y contempláramos al bebé humano, con la misma celeridad con la que observamos a los animales, constataríamos que el **control de esfínteres real** se produce mucho más tardíamente de lo que nuestra sociedad occidental tiene ganas de esperar. Lamentablemente, en lugar de examinar cuidadosamente cómo suceden las cosas, elaboramos teorías que luego pretendemos imponer esperando que funcionen.

Hemos impuesto a los niños el **control de esfínteres** alrededor de los dos años de edad, con lo que este tema se ha convertido en todo un problema. Si observáramos sin prejuicios el proceso natural, estaríamos ante la evidencia de que los niños humanos la realizan después de los tres años, algunos después de los tres años y medio, o incluso después de los cuatro años. **¡Qué importa!**

Sin embargo los adultos -sin pedir permiso a los niños- **¡Les sacamos los pañales mucho antes!** Esto significa que les arrebatamos el sostén, la contención, la seguridad, el contacto, el olor, agregándoles la exigencia de una habilidad para la cual no están aún maduros. Que el niño

nombre **"pis" o caca**" no significa que cuente con la **madurez neurobiológica** para controlar dicha función.

Sacar los pañales porque **"llegó el verano"**, decidir que ya tiene dos años y tiene que aprender, responde a la incomprensión de la especificidad del niño pequeño y de la evolución esperable de su crecimiento. Cabe preguntarnos por qué los adultos estamos tan ansiosos y preocupados por la adquisición de esta habilidad, que como otros aspectos en el desarrollo normal de los niños, llegará a su debido tiempo, es decir cuando el niño esté maduro.

Controlar esfínteres no se aprende por repetición, como leer y escribir. Se adquiere naturalmente cuando se está listo, como la marcha o el lenguaje verbal.

Ahora bien, si no estamos dispuestas a rendirnos ante la sabiduría del tiempo interno de cada niño, las mamás lucharemos contra los **"pis"** que se escapan, las bombachas y calzoncillos mojados, las sábanas y colchones al sol, los pantalones interminables para lavar, mientras acumulamos rencor, hastío y mal humor en la medida que creamos que nuestros hijos **"deberían haber ya aprendido"**. En cam-

bio, si dejamos a los niños en paz, después de los tres años, o cerca de los cuatro años, (sin olvidar que cada niño es diferente) simplemente un día estará en condiciones de reconocer, retener, esperar, ir al baño, sin más trauma y sin más vueltas que lo que es: **controlar con autonomía los esfínteres**.

A mi consultorio llegaron durante años niños con problemas de **enuresis** de 5, 6, 7, 8 años e incluso de mayor edad. La mayoría de ellos, se hacen **pis** sólo de noche, mientras duermen. Invariablemente les han sacado los pañales alrededor de los dos años. Los casos de **enuresis** son muy frecuentes, pero habitualmente no nos enteramos porque de eso no se habla. Total **quedan como secretos de familia**. He comprobado que cuando las mamás aceptan mi sugerencia de volver a ponerles pañales (caras de horror), los niños los usan el mismo lapso de tiempo que hubiesen necesitado desde el momento en que se los sacaron hasta que hubiesen podido **controlar esfínteres** naturalmente. Como si recuperaran exactamente el mismo tiempo que les fue quitado. Y luego, sencillamente se acaba el **"problema"**. Hay padres que opinan que **"es contradictorio volver a poner un pañal una vez que se tomó la decisión de sacarlo"**. En realidad en la vida probamos, y damos marcha atrás si es necesario y salvable. Simplemente diremos: **"creí que estabas listo para controlar los esfínteres,**

pero obviamente me equivoqué. Te voy a poner el pañal para que estés cómodo, y cuando seas un poco mayor, estarás en mejores condiciones para lograrlo". Es sólo sentido común. Se alivian las tensiones y finalmente el **control de esfínteres** se encausa.

Los niños -frente a la demanda de los adultos- hacen grandes esfuerzos para **controlar sus esfínteres**, pero ante cualquier dificultad emocional -por pequeña que sea- se derrumba el esfuerzo desmesurado y se escapa el **"pis"**. Luego vienen las interpretaciones: **"Me tomó el tiempo"**, **"me lo hace a propósito"**, **"él sabe controlar pero no quiere"**.

Entiendo la presión social que sufrimos las mamás. Hay jardines de infantes que no aceptan niños en salas de tres años con pañales. Hay pediatras, psicólogos, y otros profesionales de la salud, además de suegras, vecinas y amigos bienintencionados que opinan y se escandalizan. Pero es posible sortearla con un poquito de imaginación: Los pañales son descartables, baratos y anatómicos, lo que les permite a los niños ir a jugar, ir a un cumpleaños, al jardín, sin tener que pasar por la humillación de mojarse en todos lados. Hay quienes no quieren ir al jardín a causa de la probabilidad de hacerse **"pis"**. Otros se vuelven tímidos, otros especialmente agresivos mojando cuanto alfombra encuentran a su paso.

Por otra parte, hacer **"pis"** no es lo

mismo que desprenderse de la "caca". Muchos niños que controlan perfectamente el "**pis**", piden el pañal para hacer "caca". Es importante que les ofrezcamos lo que están pidiendo, porque nadie pide lo que no necesita. ¿Cuál es el motivo para negárselo?

Yo espero humildemente que alguna vez nos demos cuenta del grado de violencia que ejercemos contra los niños, envueltos en exigencias que no pueden satisfacer y que se transforman luego en otros síntomas (**angustias, terrores nocturnos, llantos desmedidos, enfermedades, falta de interés**) que hemos generado los adultos sin darnos cuenta.

Acompañar a nuestros hijos es aceptar los procesos reales de maduración y

crecimiento.

Y si sentimos rechazo por algún aspecto, entonces preguntémonos qué nos pasa a nosotros con nuestros excrementos, nuestros genitales y nuestras zonas bajas que nos producen tanto enojo. Dejémoslos crecer en paz. Alguna vez, cuando sea el momento adecuado **controlarán sus esfínteres** naturalmente, así como una vez pudieron reptar, gatear, caminar, saltar, trepar y ser hábiles con sus manos. No hay nada qué modificar, salvo nuestra propia visión.

Laura Gutman

(INFORMACIÓN RECOGIDA DE INTERNET
Y DE LOS LIBROS DE LAURA)

LAS CONSTELACIONES FAMILIARES Y SU ENLACE CON LA TERAPIA FAMILIAR SISTÉMICA: DOS HERRAMIENTAS TERAPÉUTICAS COMPLEMENTARIAS

Mtra. María del Carmen Jiménez y Romano

Cuando se aborda el tema de la **psico-terapia** como un recurso válido en la solución de problemas humanos, surge una amplia variedad de posturas teóricas derivadas de distintas concepciones acerca del comportamiento, así como de aquello que se considera "**normal**" o "**anormal**" en cada grupo social.

A lo largo del desarrollo histórico de la **psicología** se puede ver que el foco de atención de los terapeutas se detuvo durante décadas en la observación de la conducta individual del paciente, a quien se le consideraba como el portador único de la enfermedad o del problema emocional. Al percibir la situación de esta manera, el procedimiento indicado a seguir era la **asistencia terapéutica individual**, dejando a un lado la importancia de la calidad de las interacciones acontecidas en el contexto que rodeaba al paciente.

Un hecho afortunado en el ámbito de las ciencias y de las disciplinas humanísticas, es el cambio de paradigmas que ocurre a medida que pasa el tiempo, (**Kuhn, 1991**). Una nueva visión del individuo y su problemática se nos ofrece a partir del surgimiento de la **Teoría general de los sistemas**, (**Ludwig V. Bertalanffy**,

1949) que nos introduce al inacabable mundo de los sistemas abiertos y cerrados, con sus propiedades y características aplicables a una multiplicidad de fenómenos, que oscilan de la morfología y funcionamiento del átomo, hasta organizaciones sociales complejas. Este cambio en la concepción del sujeto estuvo enriquecido a su vez con las aportaciones de la cibernética, con conceptos tales como la "**retroalimentación**" y "**mecanismos reguladores de los sistemas**" (**Wiener &**

nos aumentan el foco de observación al resaltar la forma en que los individuos conformadores de sistemas abiertos tienden a buscar su equilibrio y al mismo tiempo permanecer en el cambio.

Este paradigma es trasladado a la **psicoterapia** y así nace la **Terapia familiar sistémica** a fines de los años 50. Se conforma una **red de investigadores** tanto en Estados Unidos como en Europa y Sudamérica que se abocan a la familia como unidad de tratamiento, surgen escuelas e institutos que ponen atención en puntos de su interés, como los límites, las jerarquías, los círculos viciosos, la formación de triángulos etcétera. Sin embargo, todos ellos tienen una base teórica

común: La concepción del individuo como un sistema abierto que se desempeña como una totalidad y al mismo tiempo resulta ser un subsistema de unidades mayores con quien mantiene un intercambio infinito.

La terapia familiar resultó ser una verdadera revolución en los tratamientos psicológicos al enfatizar la relevancia del contexto de la familia en la vida del sujeto y al desarrollar conceptos que se expresan en un lenguaje interdisciplinario que a su vez proporciona herramientas teóricas fundamentales, de corte antropológico, psicológico y lingüístico.

La visión sistémica y la causalidad circular representan una postura de esperanza en el tratamiento de pacientes que han sufrido el papel de "paciente identificado" o de "el enfermo de la familia" (T. Szasz, 1973) y que han sido el producto de la asignación de un rol, en muchos casos arbitrario, como una medida de sostener o equilibrar su estructura y funcionamiento. La intervención profesional del terapeuta con una formación sistémica no se reduce a la atención individual del paciente; en cuanto que su visión del problema es mucho más amplia, así como tampoco se engancha con diagnósticos rígidos proporcionados con anterioridad y que han tenido repercusiones negativas en la vida de la persona, atrapándola en una especie de destino perverso.

Esta consideración del salto de una

causalidad lineal a una causalidad circular, así como la perspectiva de que todos los seres humanos, al vivir como sistemas abiertos en diversos contextos en los que desempeñamos distintos roles, cubrimos necesidades y respondemos a demandas sociales, nos conduce a un desenlace acertado que es el hecho de que tenemos la posibilidad de un cambio, independientemente de las condiciones favorables o adversas de nuestro pasado. La flexibilidad y una nueva forma de organización de vida son posibles cuando se introducen nuevas variables en los contextos. Este punto no significa que el terapeuta, con esta orientación, únicamente trate a familias completas, su intervención puede ser individual, de pareja, con algunos miembros del grupo familiar o de la familia extensa. En ocasiones puede citar solo al matrimonio o a los hijos, o bien a los abuelos, ya que una intervención debe ser dinámica y actuar en diferentes niveles del sistema. Lo que es importante es el tipo de observación que se lleva a cabo del medio relacional del paciente, ya que en esta forma se pueden detectar una infinidad de detalles como puede ser la comunicación no verbal que manifiesta tanto el paciente como los miembros de esa familia, en qué forma se colocan o sitúan en su espacio, qué tipo de alianzas o coaliciones se han formado entre ellos, así como los círculos viciosos interpersonales que predominan y la asignación del paciente

identificado. De manera paralela, el trabajo desarrollado por los investigadores en esos momentos se convierte en una **"gran orquesta"** en donde cada uno enriquece este nuevo paradigma con su instrumento teórico y con los resultados de su práctica, dando por resultado una melodía conceptual firme y congruente dentro del campo de la **psicoterapia**.

Este espacio no permite desarrollar de manera amplia los aportes de cada investigador, ni hacer justicia a su importancia, sin embargo no se puede dejar de mencionar que en el grupo de Palo Alto, California se inició en 1959 un proyecto sobre la calidad de los patrones de comunicación que se dan en las familias y la forma en que pueden dar lugar a contradicciones y paradojas. Estos hallazgos dieron lugar a lo que posteriormente se llamó **"patología de la comunicación"** con la presencia de **P.Watzlawick**, **G. Bateson**, **J.Weakland**, **R.Fisch**, **J.Haley** y **D.Jackson**, sin olvidar a **Virginia Satir** con su enorme interés en el estudio de la familia y su trascendencia en la vida del individuo. Se constituye así un modelo de terapia breve y en aquella época el trabajo estuvo centrado en la forma de comunicarse de las familias con un miembro **esquizofrénico** donde se incorpora el aspecto emocional de los mensajes. Este énfasis desembocó en un planteamiento importante dentro de la **psicopatología**, que fue la **teoría del doble vínculo** que concretó **Bateson**

(1956) a partir de las características comunicativas del paciente **esquizofrénico** y su familia. Se afirma por primera vez que la **esquizofrenia** podía ser considerada como el producto de un tipo de comunicación contradictoria en donde el paciente queda atrapado y no encuentra la respuesta adecuada o esperada por su interlocutor, predominando así la confusión. Para que exista esta situación se requiere de varios elementos: a) Que exista una relación estrecha e importante entre los participantes como: Madre-hijo, esposo-esposa, jefe-empleado, es decir, que sea considerada una relación muy significativa para la supervivencia física o psicológica; b) Que uno de ellos emita un primer mensaje con el que solicite algo o afirme algo al otro; c) Que este mensaje esté acompañado de un segundo mensaje inmediato o simultáneo que niegue o contradiga al primero y d) Que no sea posible aclaración alguna, es decir, que no se permita salir del campo comunicativo ni **metacomunicarse**. Cuando este fenómeno se convierte en la forma habitual de comunicarse, provoca la presentación de síntomas emocionales y conductuales que podrían rayar en **"anormales"**, no solo en la persona que recibe los mensajes o en el miembro inferior de la **jerarquía sistémica**, sino en ambos participantes e incluso en toda la familia. Desaparece la concepción del paciente como única víctima de las interacciones.

Un pilar básico en este recorrido por

la **terapia familiar** es la presencia de **Milton Erickson** a quien puede considerarse el más importante especialista mundial en **hipnosis médica** ya que dedicó su vida a su estudio experimental y a su aplicación, desarrollando infinitas variantes. La **terapia estratégica** de este autor puede considerarse como una extensión lógica de la **técnica** hipnótica. Como podemos constatar en estudios anteriores, la hipnosis es una técnica muy antigua utilizada desde la época de **Mesmer (1733-1815)** y por Charcot a fines del siglo XIX como una forma de acceder a los recuerdos olvidados por los pacientes. Su trabajo influyó en forma importante en Freud durante su trabajo con **Joseph Breurer** dedicándose a la **regresión hipnótica** y a la **psicoterapia dinámica**. Posteriormente **Freud** dejó la **hipnosis** por el **psicoanálisis** y esto tuvo un efecto negativo sobre el desarrollo posterior y uso científico de la hipnosis. Las técnicas tradicionales de la inducción hipnótica, así como sus aplicaciones, se ven enriquecidas en las manos de **Erickson**. Para él "**la hipnosis es un estilo de comunicación e intercambio entre dos personas que facilita y promueve el contacto con los recursos naturales que cada individuo posee, para prevenir o enfrentar y resolver situaciones problemáticas de la vida cotidiana.**" (Haley, J. 1977). Esta comunicación se logra a través del **trance hipnótico** que es un estado alterado de la conciencia que permite a la persona

ponerse en contacto consigo misma sin perder la conciencia ni la capacidad de alerta, por lo que en esta forma participa activamente en su propio **proceso terapéutico**. La inducción es posible sin la necesidad de un **trance formal**, el terapeuta utiliza el lenguaje introduciéndose en forma magistral al mundo interno del paciente y considera la inducción como una construcción cuya finalidad es construir una nueva realidad. Hacer uso de la **técnica hipnótica** dentro del proceso terapéutico facilita que la persona contacte sus propios recursos naturales y los ponga al servicio de su crecimiento personal. El trabajo de **Erickson** está orientado a las soluciones, más que a la búsqueda del origen de los problemas, el terapeuta estimula al paciente hacia la actividad en la que encontrará soluciones. Es un proceso de reeducación que se realiza en los términos de la experiencia de vida del paciente, de sus recuerdos, actitudes e ideas. La orientación temporal de la **terapia ericksoniana** está ubicada en el presente y dirigida hacia el futuro, se afirma que el pasado no puede cambiarse; sólo se cambia la interpretación y el modo que tenemos de ver ese pasado. La **psicoterapia** debe orientarse de forma apropiada con respecto a la vida presente y preparar el futuro. Su trabajo en el campo de la **terapia familiar** fue sumamente relevante, ya que ofreció una nueva forma de mirar a los pacientes y a sus problemas;

no los considera como personas frágiles o vulnerables, sino poseedores de una capacidad para modificar sus problemas en forma activa, aunque puedan no estar conscientes de ello (**Fisch,1982**). El terapeuta echa mano de **recursos metafóricos**, utiliza analogías, anécdotas, cuentos, sugerencias directas e indirectas, así como tareas paradójicas, las sesiones de terapia son diseñadas **"a la medida del paciente"** como afirma T. **Robles (1991)**.

A partir del contacto con las propuestas teóricas de la **terapia sistémica**, **Salvador Minuchin**, médico psiquiatra nacido en Argentina, que emigra a Estados Unidos al inicio de la década de los sesenta, comienza a plantear formas novedosas de abordar los problemas de salud mental en su trabajo dentro de zonas marginadas con familias que tenían miembros sintomáticos (**Minuchin 1967 - 1978**). El trabajo de este experimentado terapeuta se basa en la **perspectiva sistémica** en la que incluye el contexto y la atribución de la responsabilidad compartida entre los miembros de la familia sobre lo que ocurre con los síntomas de alguno de sus miembros. Considera que el papel que adopta el terapeuta con la familia es importante para el logro del éxito, se requiere que exista una asociación entre él y sus miembros y utiliza su propia persona para transformar el sistema. Parte de la idea de que, introduciendo un cambio en la estructura y funcionamien-

to, la familia puede lograr un mayor bienestar y apreciará en mayor medida la experiencia de sus integrantes. Su trabajo con familias de diferentes culturas ilustra que a pesar de las dificultades por las que atraviesan en la vida, los sistemas familiares tienden a encontrar la estabilidad. En 1969 junto con **Haley, Montalvo y Rosean** desarrolló programas de entrenamiento para terapeutas dirigidos al desarrollo de la observación y el tratamiento de familias con problemas. Considera que deben cumplirse dos objetivos: **Uno interno**, que implica la **protección psicosocial** de los miembros del sistema y **uno externo**, que se refiere a la acomodación a la cultura en que se vive. La familia puede cambiar y a la vez mantener su continuidad para la socialización de sus miembros, debe proporcionar un sentido de identidad y un sentido de individuación o separación. Es importante la delimitación de áreas de autonomía y la delimitación de los subsistemas para que la familia funcione adecuadamente. La búsqueda de la conexión entre síntoma y sistema nos lleva a observar la estructura familiar, que es **"el conjunto invisible de demandas funcionales que organizan los modos en que interactúan los miembros de la familia"** (**Minuchin,1999**).

Como señalé anteriormente, no es posible en este trabajo hacer referencia a todos los investigadores y terapeutas que hicieron posible esta red de **terapia fami-**

liar con sus diferentes modelos. No permite el espacio del texto desarrollar el modelo de **terapia breve** de De **Shazer (1994)** que tiene antecedentes en el constructivismo y en el trabajo de **Erickson** y de **Bateson**. Por otra parte, la escuela de Milán con **Mara Selvini Palazzoli, Boscolo** y **otros colaboradores** quienes desde 1972 iniciaron investigación con familias en las que alguno de sus miembros contaba con un diagnóstico de **esquizofrenia**; estos reportes se encuentran en su libro **"Paradoja y contraparadoja"**. Otro enfoque que merece ser mencionado es el enfoque colaborativo representado por **Marlene Anderson** y **Harold Goolishian** y el trabajo con equipos reflexivos de **Tom Andersen**, quienes se basan en la premisa de que estar en el mundo equivale a estar en el lenguaje y en la conversación. Por último, quiero referirme de manera especial a **Jay Haley** y **Cloé Madanés** quienes propusieron la **terapia estratégica**, cuya idea central hace referencia a aquella intervención en la que el profesional traza un plan específico adecuado al tipo de problema que se presenta; en ella el terapeuta lleva en gran medida la iniciativa y, en colaboración con el paciente, se fijan metas, se planean tareas y se hacen evaluaciones de los resultados. Analiza la familia como una organización social en la que se establecen jerarquías y se elaboran reglas sobre quienes tienen más poder y estatus. Para estos autores los problemas surgen cuando hay

confusiones en la jerarquía familiar, dando como resultado perturbaciones en la forma de adaptarse al ciclo de vida familiar por el cual se atraviesa.

Por otra parte, en mi trabajo como terapeuta ha sido un factor primordial el mantener una postura abierta hacia otros enfoques y aportaciones teóricas relacionadas con la conducta humana y sus problemas. Es así como tengo acceso al trabajo que ha desarrollado **Bert Hellinger**, psicoterapeuta alemán quien vivió en África como misionero y maestro durante quince años trabajando con la cultura **zulú**. Este autor es el creador de las **Constelaciones Familiares**, método de intervención que parte de la premisa de que los "seres humanos estamos ligados inconscientemente a nuestros grupos de referencia, empezando por la familia. La idea de que nuestra vida pueda estar influenciada por lo sucedido en la historia de nuestros antepasados es muy antigua, ya que las primeras terapias inventadas por el hombre lo atestiguan, especialmente dentro de la medicina oriental. La reconstrucción del árbol genealógico del paciente nos proporciona información muy valiosa acerca de la forma como su familia de origen se ha conducido, relacionado e incluso se ha enfermado. Se muestran los principales lazos afectivos, positivos y negativos, así como los miembros del sistema que fueron excluidos y los secretos familiares. El poner a la fami-

lia en un escenario nos dice el autor, es como "ver la relación que hay entre las estrellas en el cielo".

La constelación es un trabajo de grupo en el que el constelado desea resolver un problema y acepta escenificar a su familia con ayuda de personas que participen como representantes, escoge entre ellos a las personas que podrían encarnar a sus seres más cercanos y las coloca en el espacio de acuerdo a como él percibe a su sistema. Esta técnica nos remite a otras prácticas como la "escultura" de Virginia Satir, sin embargo, se conservan diferencias importantes como el hecho de que en la escultura familiar los protagonistas son los miembros de la familia de verdad y el paciente les otorga una determinada actitud. En la constelación, la intervención del paciente es mínima, la colocación de los participantes es intuitiva, no hay indicaciones ni consignas. Los actores involuntarios empiezan a interpretar un guión movidos por una fuerza interna que proviene de la familia del constelado. A través de este trabajo se puede verificar que las personas escogidas se sienten realmente como a las que representan. No saben por qué, pero se sienten afectados y pueden adoptar en forma intuitiva gestos, posturas o tics de los representados, aunque nunca los hayan conocido. En general, todos presentan los síntomas de los que representan. La persona que conduce la constelación recurre a su propia

intuición y percepción, capta información importante a través de las actitudes de los personajes, sus reacciones, sus gestos o de alguna palabra. La consteladora se apoya en lo que siente, su percepción fenomenológica es su principal herramienta en la constelación y lo que actúa no proviene de ella, sino que corresponde a la realidad emergente de la situación que se representa.

En el campo de las constelaciones se parte de la idea de que todo sistema familiar debe mantener un orden para que la energía fluya y las relaciones funcionen adecuadamente, cuando estos órdenes del amor son alterados, el amor no puede fluir y esto provoca trastornos en el sistema familiar, así como en sus miembros, lo que puede manifestarse en enfermedades, en no lograr objetivos, infelicidad e incluso en sucesos trágicos. De acuerdo con esto, los problemas en una familia se pueden deber a que alguno de sus miembros se atribuye un lugar o un derecho que no le corresponde, alterando el orden de la jerarquía. Se plantea también que se deben tener límites adecuados y especialmente que todos los miembros de una familia deben reconocerse y no ser excluidos u olvidados. Se manejan los secretos de familia, así como los temas tabú producto de sucesos desagradables entre los antepasados. La intención del trabajo de constelaciones familiares es sacar a la luz y hacer conscientes las dinámicas ocultas

en las familias, a las que está sujeta una persona y que la pueden llevar inconscientemente hacia el sufrimiento. La meta es encontrar el punto en que los órdenes fueron alterados para así poder restablecerlos, encontrando una solución alternativa con la que la familia se fortalece y se libera de cargas anteriores, cuando enfrenta su propia historia.

A manera de conclusión, solo deseo añadir que al darnos a la tarea de revisar los principales fundamentos y premisas tanto de la **terapia familiar sistémica** como de las **constelaciones familiares**, salta a la vista un alto grado de coincidencia entre ellas. Ambas resultan ser complementarias al tener la visión de que la comprensión del ser humano sólo puede darse bajo una mirada integradora que examine su situación de vida actual, así como también los lazos anteriores con su familia, sus lealtades invisibles, sus compromisos inconscientes, el tipo de atribuciones y comunicaciones a que se vio sujeto, así como los fantasmas a los que por alguna razón les ha vuelto a dar vida, a cambio de la suya propia.

Quiero agradecer en este espacio la amistad de **Úrsula Oberg**, excelente **consteladora familiar certificada** por el **Instituto Vincalma** y el **Instituto de Constelaciones Familiares de Berlín**, con quien tengo el gusto de trabajar y compartir el proyecto de impartir un diplomado de manera conjunta en el que abordamos ambos enfo-

ques. Gracias **Úrsula** por todo lo que me has enseñado. Finalmente agradezco al **Instituto Prekop**, especialmente a **Elvira Halabe** por su invitación a escribir este artículo que espero sea de interés para todos aquellos que también nos movemos en el mundo de la **Terapia de Contención**, que es una herramienta importante en el abundante campo de la **psicoterapia**.

Referencias bibliográficas

- 1.-**Andolfi, M.** y cols. Detrás de la máscara familiar. 1985. Amorrortu editores. Buenos Aires.
 - 2.-**Haley, J.** Terapia para resolver problemas. 2001 Amorrortu editores. Buenos Aires.
 - 3.-**Haley, J. y Hoffman, Lynn.** Técnicas de terapia familiar. 2001 Amorrortu editores. Buenos Aires.
 - 4.-**Hellinger, B.** El centro se distingue por su levedad. 1996. Edit. Herder.
 - 5.-**Madanes Clóe.** Terapia familiar estratégica. 1982. Amorrortu editores. Buenos Aires.
 - 6.-**Minuchin, S.** Calidoscopio familiar. 1984. Ediciones Paidós.
 - 7.-**Ochoa de Alda, 1.** Enfoques en terapia familiar sistémica. 1995. Edit. Herder. Barcelona.
 - 8.-**Van Eersel y Millard Catherine.** 1998. Mis antepasados me duelen. Ediciones Obelisco.
- María del Carmen Jiménez y Romano.**
Psicóloga, BUAP.
Logoterapeuta (IMELOC).
Terapia de Contención. Instituto Prekop.
Puebla, Pue. Enero 2008

MI EXPERIENCIA EN SOLO UN AÑO CON LA TERAPIA DE CONTENCIÓN

UN POCO DE HISTORIA

Aunque **Laura Rincón**, desde que la conocí en septiembre de 2006, me ha invitado e insistido junto con **Elvira** a que escriba en su revista algún artículo venezolano, y aunque se me adelantaron compañeras del primer grupo en Venezuela, no estaba lista para hacerlo. Hoy 30 de diciembre cuando hago los deben, haberes y saldos de mis aprendizajes del año, me siento en mi compu y comienzo lo que puede ser una historia, de lo que para mí es hoy en día la **Terapia de Contención**.

Mi primer trabajo conmigo fue mi entrada al mundo de las **constelaciones** de la mano de **Carola Castillo del Instituto Hellinger** en Venezuela, por el año 2000-2001, y mi mayor trabajo en ese momento, fue comenzar a rellenar el abismo de separación que existía entre mi madre y yo, luego de que un médico sintérgico (**Dr. Guido Guedez** de Valencia-Venezuela, alumno del **Dr. Jorge Carvajal**) trabajó conmigo un tumor **cerebral**. El último módulo de la formación de **Carola**, tiene un trabajo de **Martha Welch sobre la Terapia Holding** o de contención que Carola inserta en su trabajo para cerrar el trabajo de todo un año de formación.

De hecho mi frase predilecta en esos

tiempos fue: -antes que todos en mi casa, Yo, así que me bajo del mundo por un tiempo, me sano y regreso para poder **"estar presente"** con mis hijos y familia-. Aún así, pasados dos años, no se daba la reconciliación física con mi madre. Había reconciliado solo en mi alma.

Acá en Venezuela tenemos una expresión que dice **"me metí de pata y cabeza"** a trabajar conmigo. Pasaron 3 años, y es en el 2004 en el evento de **Hellinger** en **Bogotá-Colombia**, cuando llega a mis manos el libro de Jirina **"Mami y papi, si supieran cuánto los amo"** y allí en mi corazón se insertó la búsqueda de cómo formarme y trabajar conmigo en dicha terapia. Encontré la *página web* de **Laura** en México y la contacté en el 2006, febrero para ser precisa. Desde allí comenzamos lo que ahora puedo relatar como experiencia.

El primer módulo: **"Terapia de Contención para la reconciliación con padres vivos o muertos"** con **Laura Rincón**, que se realizó en enero 2007, fue y es uno de los módulos más impactantes para mí y en orden de trabajo personal el del niño interno con **Elvira**.

Los recuerdos los tenemos insertados

corporalmente, en músculos, espalda, columna, estómago, garganta, piernas, pies y en general en todo el cuerpo, se anclan en alguna parte física que se asocia en nuestra memoria de largo plazo con el evento. Una cosa es hablar del agua y otra darse un chapuzón, y trabajar desde mi cuerpo dirigida por **Lisbeth Yépez**, mi terapeuta para ese momento y recordar nítidamente una experiencia de mis 3 años, fue muy sanador para mí.

Cada módulo me condujo por caminos insospechados durante este primer año, una sorpresa tras otra, regalos de vida que dejan en mí, en diferentes roles de mi cotidianidad cambios profundos y sobre todo, lo que hoy puedo disfrutar con mis padres y hermanos.

Mi experiencia como productora, líder de un equipo de trabajo y estudiante

Como productora y lo que ello conlleva: Ir en contra de la corriente en donde los presagios todos indican tormenta, huracanes y hasta terremotos emocionales, en un país maravilloso y polarizado como Venezuela, y revisar mi corazón para encontrar que lo amo, y que es el impulso que me da el ímpetu para insistir en abrir el camino de la **Terapia de Contención en Venezuela**, ser pionera, y cuando viajo por sus cordilleras, sus playas, sus montañas, sus islas, tomo su energía para cuando emerge cada conflicto y decir: Sigo en este barco en el que me

monté un día...

Preparar los materiales, fotocopiar a veces en una noche el manual, recibir a las facilitadoras en el aeropuerto, preparar la seguridad de las mismas, su sostenimiento en un país extraño para ellas y con mala prensa en el exterior. El comparar vivencias en nuestros viajes, diseñar su entretenimiento y hacerlo nuestro, hacer que en esos cinco o más días cambien la opinión de la prensa en sus corazonces y se lleven un pedacito de nuestra tierra de gracia y hasta la tristeza de despedirlas en el aeropuerto porque el tiempo nos parece cortisísimo, para abrimos a la sorpresa de una nueva facilitadora en el módulo siguiente, es un sube y baja, como el **columpio** de los parques, donde en la otra punta se encuentra alguien extraño que se balancea contigo y que sólo si mantienes el equilibrio puedes disfrutar de la brisa, la risa, el peso y la mirada del otro.

Como líder de un equipo, coordinar lo que comenzó como un grupo: Cada quien por un lado y en su propio interés egoísta, focalizado en el YO, como modo de obtener individualmente lo mejor de cada entrenamiento, sacar la mayor ganancia individual como en todos los grupos y que al discurrir de este año, hacer sincronía, integrar los propósitos individuales y convertirlos en un propósito grupal, nos hemos convertido en un equipo de trabajo al que tengo que agradecer pública-

mente el apoyo logístico distribuido entre todos: El hospedaje, la alimentación, los salones, las meriendas, los paseos, y hasta la limpieza, cada uno cumpliendo su parte en el Trabajo UNO, de llevar a cabo la tarea, ya no desde el egoísmo barato con el que iniciamos sino desde un egoísmo sano de considerarnos los primeros en Venezuela, como grupo, los que pagamos el precio mayor, como grupo, y disfrutando así al mismo tiempo de un protagonismo en tener lo que tenemos, por ser los pioneros. Es un sube y baja, pero no de un columpio como la metáfora anterior con la producción, n0000, en el grupo nos convertimos en un equipo de trabajo que fue como una montarla rusa, mucho más intensa, a veces con mucha velocidad, a veces más lenta, jamás tranquila ni pacífica, donde no hay oportunidad de sentir el viento, ni al otro, ni su mirada, porque los cambios como todo en nuestra tierra es "como vaya viniendo, vamos viendo", porque nos tocó un año difícil a nivel de políticas, monetarias, legislativas, casuísticas, y por cualquier justificación que nos quisimos inventar individualmente, donde nos planteamos la resolución de los conflictos en el instante mismo, y así he sentido el barco zozobrar y mantenerse a flote por algo superior a nosotros mismos. Por una voluntad que he sentido proviene de un Alma más grande, quizás del Alma de los Venezolanos que buscan,

y que quieren encontrar la sanación de sus heridas internas, una voluntad férrea que nos caracteriza como pueblo, como yo, ahí vamos, un paso a la vez... a pesar de nuestras propias miserias humanas, a pesar del principio de incertidumbre que sentimos todos los días cuando nos levantamos. Un día a la vez...

Y como estudiante, -porque además soy estudiante-, sumar mi propio aprendizaje interno a lo que ya estaba vivenciando externamente, y mantener un equilibrio además dentro de mi familia que deja de tener a la esposa y a la madre, durante esos días: También un sube y baja, pero esta vez mi metáfora personal fue descender a lo profundo de mis infiernos, para elevarlos a lo más sublime. Se que aún me falta sanar algunas heridas profundas, pero lo poco o mucho que trabajé en la reconciliación con ambos padres, y los mensajes Yo, han hecho que no cargue más con maletas viejas que trasladé de algún modo a mis hijos.

Maletas físicas que no provenían del Alma, sino de mis emociones desconectadas de una vinculación que ahora comprendo necesaria para la vida en este planeta, para la sobrevivencia de la especie, un alimento sutil que nos falta cuando crecemos y que buscamos en los lugares equivocados como la comida, las adicciones, la pareja, los hijos... haciendo y haciéndonos un daño que pensé irreparable, y que después del trabajo de reconciliación, se con-

vierte en una esperanza de vida.

Durante este año de trabajo individual, le regalé a mi familia todos los libros que trae **Laura a Caracas**, les hablé de mi trabajo a mis cuñadas, se manifestó en mi peso físico, abrí un blog donde ahora escribo por sugerencia de **Elvira**, lo que mi niña siente y cómo la adulta la **contiene**, que mis hermanos han leído en silencio y ayuda a varias personas que ahora me escriben.

Hoy escribo, porque el 22 de diciembre, celebramos los 50 años de matrimonio de mis padres en un restaurante del **Hatillo**, y la unión que sentí con mis hermanos por primera vez en muchos años, no se si es la primera vez que la siento, se manifestó no solo física y emocionalmente, sino que los tres sentimos que algo se integró a nosotros.

Hoy puedo responderle a mi mami desde mi mensaje YO, sin sentirme culpable, ni con remordimientos y observando en ella una reacción a veces contraria a la que espero, o la que esperé siempre. En este año me ha visitado en mi casa más veces que las que me ha visitado en muchos años. Disfrutamos por primera

vez desde que me casé y me fui de mi casa, 15 días de vacaciones juntas sin tener un solo conflicto, alegres, divertidas. Más son las veces que hablamos y nos comunicamos que las veces que hablamos y de alguna manera aún se cuelan algunas cosas que nos incomunican o nos herimos. Siento que estoy hoy en la mitad del proceso, ahora comienza el trabajo con mis hijos, justamente en enero 2008. Hoy puedo decir que comienzo a subir por una **escalera** que conduce a la salida, que hay una **puerta** para salir, no se a dónde todavía, se que la promesa es el AMOR que une, que vincula, y que sana. Aún estoy con ella dentro del **túnel** que me conduce al amor, se que es lento mi proceso, como yo, como mi vida, como mi rabia, como mi tristeza, como mis miedos y que es un proceso que no para, que continúa, ya no con esperanza, sino con la certeza como en la foto, que es posible, que es real, que sí se puede y que el año entrante tal vez escriba la continuación de esta historia...

Desde mi Alma.... Con amor...

Zhair

MITOS DE LA ADOPCIÓN

La ley reconoce que la **adopción** es la posibilidad de formar una familia, en la que se establecen vínculos emocionales, culturales, educativos con derechos y obligaciones similares a los que se originan en la familia biológica.

La **legislatura** que determina las condiciones en las que se da la **adopción** es normada en cada país con características diferentes y en **México** existen variantes aún en los Estados. Actualmente se propone que se unifiquen los criterios para que en el país se tenga una sola **legislación** en materia de **adopción** y así se pueda regir por el mismo criterio. Porque la diversidad crea condiciones que generan situaciones ambivalentes para los padres que quieren **adoptar**.

El **análisis de la adopción** es sumamente importante porque incluye una serie de circunstancias conocidas y desconocidas que implican la afectación principalmente del **hijo adoptado**.

La **cultura de adopción** que se tenga en el medio en el que se desarrolla el pequeño, contribuye, desde luego, a la clarificación de los mitos que existen a su alrededor, la información con la que se cuenta de los **padres biológicos** es impor-

tante porque finalmente son puntos de referencia para el hijo.

Las **asociaciones de padres adoptivos** mantienen y apoyan la interacción de hijos que favorece la posibilidad de los menores de enterarse que su **adopción** no es un caso único sino que existen muchos niños que son dados en **adopción** y **eso** también los hace incluyentes en grupos.

Dentro de los mitos que se tienen, es buscar un culpable y generalmente quien resulta señalada es la **madre biológica**, que es enjuiciada socialmente sin tomar en consideración que su propia historia familiar no le permite quedarse con este hijo a quien le dio la vida, pero no puede cuidar de él, para la crianza.

Las circunstancias por las que se da un hijo en **adopción** son también muy diversas, México es un país con escasa información en el tema, existen incluso **adopciones** realizadas al margen de la legalidad, lo que conlleva a condiciones aún más complejas para el hijo **adoptivo**, prevaleciendo en muchas familias conservar esto como un secreto, bajo el argumento de no lastimar al hijo, ignorando que tiene que ver con las sensaciones de abandono de los **padres adoptivos**, provo-

cando ambigüedades y atrapándose en mentiras que crean mucha confusión y desorden al sistema familiar.

La imagen que se da al hijo de sus **padres biológicos** es importante para integrar y aceptar de buena manera su ser y su formación de vida.

Saberse incluidos, queridos, apoyados y vinculados en un seno familiar, otorga a cualquier persona fortaleza para desarrollar actitudes de vida sumamente positivas, siendo así la **Terapia de Contención**, un recurso para que se sienta aceptado totalmente así como es, sin necesidad de parecerse a los **padres adoptivos** o tener que cubrir expectativas, que no son las propias.

Es sumamente importante también la fantasía que el hijo tenga de los **padres biológicos**, porque influye en la autoestima de la persona.

Son muchos los casos de hijos **adoptados** que buscan a su familia **biológica** únicamente para tener información que les ayude a responder evidencias de su historia, pero no la buscan porque se quieran o se puedan quedar con ellos. Seguramente esto tiene que ver con la formación de exclusión que tienen de ese sistema familiar.

Las **familias adoptivas** tienen estructuras diversas:

- a).- Con un hijo
- b).- Con 2 ó más **hijos adoptivos**
- c).- Mixtas con hijos biológicos y **adoptivos**.

d).- Con ambos padres.

e).- Con un solo padre.

El desarrollo emocional de un **hijo adoptado**, implica también organizar toda la información que se le debe proporcionar, en relación a su **adopción**, considerando que en México las Instituciones que se dedican a la **adopción** cuentan con muy poca información de los **padres biológicos** y en muchos casos solamente tienen conocimiento de las condiciones en las que fue encontrado, siendo esta situación muy difícil porque los **padres adoptivos** que recurren al terapeuta en busca de ayuda para identificar ¿qué, cómo y cuándo decir?, porque temen dañar al hijo.

Esta información se debe ir proporcionando al niño siempre, empezando a utilizar el término **adopción** en el lenguaje común del seno familiar, para que después tenga un significado claro.

Un recurso muy efectivo en los niños pequeños es la utilización de cuentos, primero se le cuentan **historias de adopción** para que considere que el evento sucede y que no es el único, posteriormente con su historia **de adopción** se hace un relato para que escuche su propia historia.

La información los niños poco a poco la van solicitando, es decir, cuando desde muy pequeñitos los niños tienen inquietudes al respecto y van pidiendo aclarar qué pasa con su historia de nacimiento, hasta que generalmente cerca de la adolescencia solicitan aclarar sus dudas.

Los padres deben considerar la importancia de precisar y brindar de manera verídica lo ocurrido, porque sólo de esta manera los hijos pueden tener confianza en ellos, el poder hablar abiertamente de la **adopción**, sin la consideración de que van a lastimar los sentimientos o la relación entre ellos.

La adolescencia de los **hijos adoptivos**, es una etapa de crisis, en la que se genera una lucha interna con su identidad, aun mayor que con los adolescentes que no están en esta situación. Sus conductas pueden ser extremas para probar la aceptación que dicen tener los **padres adoptivos**.

Esta es quizás la etapa más difícil a la que se enfrentan los **padres e hijos adoptivos**, siendo la menos propicia para enterarse que son **adoptados**, cuando esto sucede se desencadenan emociones sumamente fuertes para con los padres, debido a que consideran que fueron engañados durante mucho tiempo y lo que genera es la exposición de enojo hacia la figura de los **padres biológicos y adoptivos**, tapando la enorme tristeza que sienten, sus conductas pueden ser extremas, pudiendo llegar a hacerse

daño físicamente, por el enorme conflicto que crea, confirmar lo que en muchos casos sospechan desde tiempo atrás. La experiencia terapéutica me reporta que el enojo viene más por lo que ellos consideran engaño, que por la **adopción**, porque ellos quieren a los padres con quienes han crecido, pero se sienten confundidos hacia el sentimiento que deben propiciar a los **padres biológicos** y se empiezan a preguntar de manera severa ¿por qué no me quisieron?, ¿hice algo mal, para que no me aceptaran? Y al estar sufriendo por los sentimientos de abandono y rechazo, entonces ponen a prueba a los padres que tienen enfrente, que son los padres **adoptivos** para probar que son importantes y aceptados. En estas circunstancias es necesario que los **padres adoptivos** se encuentren muy seguros ante sus hijos, para poderlos ayudar a salir del conflicto, siendo la **Terapia de Contención** una herramienta importante para que el padre reciba todas estas emociones que cargan al hijo y que seguramente no lo dejan avanzar de manera segura por la vida.

Martha Alejandra Espinosa Villalobos

ORDEN EN EL AMOR: ADOPCIÓN

De ser posible el niño debe de ir primero con los abuelos, después tíos y si esto no es posible, entonces los **padres adoptivos** estarán en el lugar adecuado.

Para mantener el orden, el niño debe integrar primero a los **padres biológicos** y tomar lo que recibió de ellos.

En caso contrario, muestra el niño solitudinaria con los padres descalificados o silenciados y se vuelve malo con los **adoptivos**.

En el caso de dar un niño en adopción cuando no hay una verdadera necesidad, el coraje del niño lo reciben los **padres adoptivos** ya que se colocan en el lugar real de los padres **biológicos**, mientras que si solo los representan, el sentimiento negativo es dirigido a los **padres biológicos** y los **adoptivos** reciben los sentimientos positivos.

Esto significa una liberación para todos:

Cuando los **padres adoptan** para satisfacer primero sus necesidades y no las del niño, o cuando se lo quitan a los padres; se sacrifican los **adoptivos** con algo del mismo valor, un hijo propio o la pérdida de la pareja.

Es importante que el niño diferencie entre ambas madres, Incluso para nombrarlas.

Temas para manejar con los padres.

Sesión con la madre.

Piensa en la **madre biológica** y dale un buen lugar.

¿Qué significa la madre para ti, cuáles son tus fantasías, miedos deseos y temores?.

Debe tener a su madre en el corazón, nunca negar a sus padres.

Propiciar la expresión y llevar al diálogo el dolor del niño y de su madre.

Ponte a pensar lo que le costó dar a su hijo en **adopción** para ofrecerle una vida mejor, por esta razón tu eres ahora la afortunada, por eso es importante que la tengas en tu corazón.

Ambas madres rivalizan hasta que la **adoptiva** acepte que el hijo puede amar a la otra y es libre de ir con ella.

La **madre adoptiva** debe haber integrado por completo a la **biológica** y decirle al niño, vamos los dos a hablar y a trabajar tu dolor.

La ganancia de la **madre adoptiva** significó una pérdida y renuncia para la **biológica**, eso debe tener presente el agradecimiento. Puedes llevar a cabo una visualización.

Es necesario darle al hijo la libertad

para que hable sin sentimientos de culpa.

HIJO:

¿El coraje hacia cuál madre está dirigido?

Preguntas que se hacen los niños adoptados:

¿Por qué me dio en adopción?

¿Quién soy?

¿No soy el hijo de mis padres?

¿Yo pertenecía allá y me alejaron, por qué?

¿No era digno de ser amado?

FRASES SANADORAS DEL HIJO (A) ADOPTADO A SUS PADRES BIOLÓGICOS

"Te dejo ir, mi lugar es ahora con mis nuevos padres, ellos me cuidan bien"

"Me agrada que me hallas dado la vida y que sea yo portador de ella, así como me la diste la daré, pero te pido que veas con buenos ojos que yo sí pueda permanecer con los hijos a los que les de la vida".

"Te honro como mi madre y tomo lo que tu me diste, lo tomo con respeto y haré algo bueno con ella; ahora me voy con los padres que me criaron, porque ese es mi lugar"

FRASES SANADORAS DE LA MADRE BIOLÓGICA AL HIJO.

"Tuve fuerza para darte la vida, pero lo siento, no pude permanecer contigo, sin embargo los padres que te criaron sí tuvieron suficiente fuerza para cuidar de tu vida".

"Te sembré en la vida, pero no te pude ver florecer, lo siento, es parte de mi propia

historia".

"Te di la vida y puedes hacer algo lindo con ella"

"Veo con buenos ojos que tu sí te quedes al lado de tus hijos, para verlos crecer"

FRASES SANADORAS DE LA MADRE ADOPTIVA A LA MADRE BIOLÓGICA.

"Honro tu dolor, y te doy las gracias por- que gracias a ti ahora yo tengo a esta hija (o)".

"Jamás lucho por lo que este hijo(a), se parezca a ti, lo respeto y de esa forma también te respeto a ti".

MENSAJE YO CONFRONTADOR

Ahora van a aprender los mensajes cuando ustedes tienen el problema, cuando le quieren decir a su hijo, marido, jefe, etcétera.

Que su conducta implica para ustedes un problema.

Que es inaceptable, que se encuentra por debajo de su línea de aceptación y que les está impidiendo, satisfacer sus necesidades.

Hay cuatro criterios que tenemos que considerar para ver si nuestra confrontación es útil y eficiente en nuestros intentos que el hijo modifique su conducta.

Tiene que ser eficaz para provocar un cambio que ayude.

Tiene que tener poco riesgo de que el hijo disminuya su autoestima ya que **Mensajes** Tu carcomen esta autoestima y

son como un ácido que va poco a poco devorando las bases que fundamentan la autoconfianza y seguridad en si mismo.

Tiene que tener poco riesgo de dañar la relación.

Tiene que darle al niño la posibilidad de tener iniciativa y responsabilidad para resolver problemas.

MENSAJES TU

Son expresiones no claras, es hablar del otro cuando el problema es no expresar lo que estás sintiendo, no le ayudan al niño para nada a entender qué provoca en ti su comportamiento.

MENSAJES TU.

El niño pone resistencia.

Atacan la autoestima del niño.

Debilitan la relación.

Le limitan al niño la posibilidad de ofrecer soluciones por propia iniciativa y de cambiar su conducta.

*Los **Mensajes Tu** son parte de cualquier idioma, los hemos oído siempre de padres maestros, etcétera.*

Tú me estás volviendo loco.

Tú no das una.

Tú eres un flojo.

Tú estás acabando con mis nervios.

MENSAJES YO DE TRES PARTES

CONSTA DE:

Una descripción de la conducta, sin culpar.

El efecto tangible de la conducta, en

usted.

Sus sentimientos acerca de la conducta o del efecto tangible.

A un **MENSAJE** conteniendo esos tres elementos se le denomina **MENSAJE YO DE TRES PARTES** y está diseñado para que su hijo cambie esa conducta a otra más deseable.

Cuando un **Mensaje Yo de Tres Partes "funciona"** se debe a dos razones:

1.- El hijo considera que su conducta tiene o tendrá un efecto tangible en usted.

2.- La necesidad de que el hijo continúe con esa conducta no es muy fuerte o puede ser satisfecha de otra manera.

En otras palabras, si el hijo ve que su conducta le está ocasionando un problema real, tratará de cambiar para ayudarlo. La nueva conducta podrá ser lo que usted deseaba o puede ser totalmente inesperada.

Propósito:

Ayudarlo a construir mensajes que puedan tener más probabilidad de movilizar el deseo de su hijo, para ayudarlo, modificando la conducta no aceptable. Como los mensajes describen al emisor (el padre), y no al receptor (el hijo), se les denomina **Mensajes Yo**:

Cuando la conducta del hijo tiene un ejemplo tangible, indeseable para usted, y usted está dispuesto a darle a conocer al hijo el efecto y sus sentimientos acerca de la conducta y del efecto.

LA SEXUALIDAD: UNA LECCIÓN ESPIRITUAL

Nuestra sexualidad es una parte completamente íntegra de nuestra vida. Al igual que beber, comer, respirar o dormir, no podemos tomar o dejar la **sexualidad**, de acuerdo a nuestra edad, estado civil o **preferencia sexual**.

Desde una perspectiva inteligente y contemplando una verdad universal, es absurdo no cuestionar los patrones educativos y religiosos relacionados con **nuestra sexualidad**, pues sabemos que las generaciones pasadas **vivieron su sexualidad** en ignorancia, con miedos e inhibiciones. Una verdad universal es sabiduría y conocimiento, más allá que el prejuicio o la preferencia personal. La verdad universal resiste el tiempo, es eterna y se manifiesta a través de un cuerpo lleno de sabidurías y placer, no una teoría memorizada.

Una de nuestras responsabilidades es encontrar y practicar una verdad válida, a pesar de que nuestras verdades son completamente distintas, de acuerdo a circunstancias. Si consideramos la verdad como sabiduría pura, podemos deducir que es mucho más que una **cuestión filosófica**, o un **sistema de creencias**, sobre todo cuando son impuestas a través de

sistemas educativos o religiosos, carentes de visión humana.

Más que cualquier otra área de nuestras vidas, es **nuestra sexualidad** la que ha sido objeto de mitos, tabúes, equivocaciones, mentiras y dogmas de moral, todo bajo la doctrina de ser políticamente correctos. Nuestro cuerpo es un regalo creado por la energía universal de la fuerza de la vida, con el propósito de distribuir luz; es el dar en su totalidad. Con eso en mente, ¿que tan lógico es pensar que al cumplir la **necesidad sexual**, estaremos rompiendo algunas reglas escritas por seres humanos? Aunque suene increíble, en algunos países todavía existen leyes que rigen el comportamiento en la intimidad de las recámaras. Algunas religiones han decidido convertir **nuestra sexualidad** y la necesidad de expresarla, en un asunto de "**valor**", usando la práctica de **nuestra sexualidad** como arma amenazadora de causa y efecto negativos, desde nuestra niñez y constantemente a través de nuestras vidas.

Nuestra sexualidad es una de las varias formas de manifestaciones físicas placenteras de nuestra alma y nuestro espíritu dentro de nuestra conciencia físi-

ca. Es igual que gozar de cualquiera de nuestros sentidos físicos. ¿Cómo nos sentimos al ver un jardín floreciendo, al oler el aroma del jazmín, al tocar la suavidad de la blanca arena de la playa con nuestros pies, al oír el canto de las olas del mar en su sinfonía milenaria y al probar una jugosa fruta justo en su tiempo? Sin duda, cada uno de estos sentidos nos lleva a un formidable goce que se manifiesta en un deleite de alma y espíritu. Nuestro sentir físico llega a alturas espirituales. La **sexualidad** practicada desde el **amor** universal (no necesariamente "**enamoramiento**"), crea un profundo placer, cuyo efecto es una conexión **sexo-espiritual**. Este enlace crea una conciencia que nos permite ver nuestro cuerpo de una forma **amorosa**, creando así una modalidad de **auto-amor**.

Esta escuela de pensamiento no es la común, pues la mayoría de la humanidad ha elegido vivir dentro de burbujas de culpas impresas por profundos miedos que se basan en enseñanzas sin fundamento real, más que los propios miedos de quien las difunde. Al no atreverse a cuestionar la inexistente lógica de los mitos, han tomado la decisión de desconectar el cuerpo del alma y del espíritu. El cuerpo es la herramienta que permite al alma y al espíritu a cumplir su misión de evolucionarse. Desconectar el cuerpo del alma y espíritu, detiene la evolución espiritual, la evolución humana y la correc-

ción universal. Desde luego que este concepto reta la educación y formación de la mayoría.

La energía de la fuerza de la vida, **Dios, El Creador, La Energía primordial** (cualquier nombre es válido), nos ha otorgado la posibilidad de una fruición sin igual, al **consumir la sexualidad**. Sea cual sea el nombre que damos a nuestra **actividad sexual**, hacer el **amor**, tener relaciones, o cualquier otro, si al **practicar la sexualidad**, sentimos cualquier contradicción en nuestro sistema de creencia, culpas o dolor emocional, es importante que entremos en un proceso educativo en la materia. Aún si una parte de la pareja lo rechaza, es necesario encontrar apoyo, pues una persona iluminada es mejor que ninguna.

Para tener oportunidad de crear una conexión tangible del cuerpo con el alma y espíritu y a la vez, de nuestra entidad humana con la **Energía Primordial de la Vida**, es necesario que nos amemos lo suficiente para permitir que la práctica de **nuestra sexualidad**, como una expresión de nuestra libertad espiritual, nos conecte con la luz de los cosmos.

Amor, es la respuesta final a todo.

INFORMES

TALLERES Y CONFERENCIAS

Ma. Teresa Ordóñez

resurge@prodigy.net.mx

Teléfono: 19936188

EL PROCESO CREATIVO

Si prestas atención a los signos de **tus emociones** lograrás comprender, con absoluta precisión, todo lo que estás viviendo en estos momentos o has vivido anteriormente. Y, con una precisión y una facilidad que jamás has experimentado, podrás utilizar este insólito conocimiento de **tus emociones** para orquestrar una experiencia futura que te complazca en todos los aspectos.

Tus sentimientos son los representantes de tu sistema de guía. Dicho de otro modo, lo que sientes te indica tu alineación con tu **Fuente** y tu alineación con tus intenciones, tanto con anterioridad a tu nacimiento como en la actualidad.

Todo **pensamiento** que ha sido pensado sigue existiendo y cada vez que te centras en un **pensamiento**, activas en ti la vibración de ese **pensamiento**. Por consiguiente, el tema en el que te centras ahora es un **pensamiento activo**. Pero cuando desvías tu atención de un **pensamiento**, éste se convierte en un **pensamiento latente**, que ya no es activo.

La única forma de desactivar conscientemente un **pensamiento** es activando otro. Es decir, la única forma de desviar conscientemente tu atención de un **pensamiento**, es centrándote en otro. Cuando prestas atención a algo, al principio la vibración no es muy potente, pero a medida que sigues pensando o hablando de ello, la vibración se hace más intensa. Por tanto, si

prestas gran atención a un tema, éste se convierte en un **pensamiento dominante**. Mientras más atención prestas a un **pensamiento** y más te concentras en él, más practicas su vibración —el **pensamiento** se convierte en una parte más importante de tus vibraciones— y este **pensamiento practicado** se convierte en una creencia.

Cuanto más te centras en los **pensamientos**, más poderosos son.

Tus emociones te indican tu grado de alineación con tu **Fuente**. Aunque nunca puedes llegar a una falta de alineación con tu **Fuente** que haga que te desconectes de ella por completo, los **pensamientos** a los que prestas atención te indican tu alineación o falta de alineación con la **Energía No Física** que eres. Así, con el tiempo y la práctica, llegarás a saber, en todo momento, tu grado de alineación con quien eres, pues prosperas cuando estás en total sintonía con la **Energía de tu Fuente** y no prosperas cuando no permites que se produzca esta alineación.

El Proceso Creativo es muy sencillo desde un punto de vista conceptual. Consiste en tres pasos:

Primer Paso (te corresponde a ti): Pides.

Segundo Paso (no te corresponde a ti): Obtienes respuesta.

Tercer Paso (te corresponde a ti): Debes recibir o aceptar (dejar que fluya hacia ti) la respuesta que se te ha dado.

MI EXPERIENCIA DE CONTENCIÓN

Mi vida ha sido un antes y un después del **Taller de Contención**, en el que asistieron varias familias, supervisado por la **Dra. Jirina Prekop**.

La **contención de reconciliación** con mi mamá fue muy fuerte y liberadora.

A mi regreso, mi madre me recibió contenta y ansiosa de cómo me había ido. Me di la oportunidad de contarle, no todo, y manifestó interés por hacerme la **Terapia de Contención** ella misma. Acepté, pero diciéndole que antes tenía que hacer trabajo interno y con su propia mamá. Me dijo "sí, **porque yo quiero estar bien contigo**".

En las semanas posteriores me sentí inquieta y sugerí ciertos cambios en casa de mis padres, en cuanto al orden. Yo soy la primogénita y no tenía un lugar en mi familia. Yo noté cómo se empezaban a mover los sentimientos. Mi madre también es primogénita y se vivió no reconocida, esto nos permitió acercarnos mucho y sanar muchas cosas.

Al mes del taller le detectaron un tumor cerebral inoperable a mi mamá, siendo una mujer de 58 años que nunca se enfermaba, sana y con mucha energía. Un día me preguntó si tenía algo que ver

con lo que trabajé en el taller. **"No sé, a lo mejor Ma, tú trabájalo"**.

A los pocos días se comenzaron a manifestar los síntomas y me dijo mi mamá que era por mi culpa, ya se imaginarán cómo me sentí de mal. Pensé muy adentro de mi: **"No te voy a volver a cargar por amor, ya te toca, hazte cargo"**. Lo hablamos y sanamos y **me abrazó**.

El tumor avanzó muy rápido y mi mamá falleció el 22 de mayo. El 31 de mayo falleció mi abuela, se fueron juntas.

Recuerdo en mi constelación cuando le regresaba a mi mamá todo lo que yo y mi hija cargamos por amor, ella solo quería morir y no lograba levantarse, jalaba a mi abuela.

Felipe

Llevé a cabo una **contención** con Felipe en el taller. Noté en él un avance en la expresión de coraje, de cosas que no le agradaban. Ya las puede verbalizar y decir cómo se siente. Antes todo era felicidad.

Con su hermana manifiesta mayor enojo y peleas con gritos y ganas de pegarle, antes se contenía y cedía en el juego.

Ha manifestado mayor interés y ganas de que le contemos de su embarazo y cuando era bebé.

Ha manifestado también ganas de ser **abrazado** y sus accidentes nocturnos (**pipí**) y estreñimiento han mejorado mucho.

Un día lo tenía harto su estreñimiento y me dijo: "**¡Mamá es popó atorada, no emociones y sentimientos, ya déjame!**".

Ahora que mi madre se fue, **Mariano** quedó en shock. Un día me **abrazó** preocupado por mí, más que por su dolor. Le dije que recordara quién protege a quién y no se dejaba.

En la misa de cuerpo presente me acompañaron mis hijos y **Felipe** me dijo: "**No te preocupes Mamá, la vamos a volver a ver.**" "**¿Cuándo?**" Le pregunté. "**No, eso ya no es posible.**" "**Sí mamá cuando nosotros vayamos al cielo y además ella es un ángel y los ángeles andan entre nosotros, solo que no los quieres ver.**"

María

Dos semanas después del taller, en la boda de mi hermana, **María** me contó un cuento hermoso de una mamá e hija que se **abrazaban**. Me estaba poniendo a prueba, porque los berrinches esa mañana habían estado a la orden del día. Me acordé que en el taller me lo habían advertido, así que traté de tener la mayor paciencia posible.

María tiene una manifestación del enojo mucho más controlada. Es increíble

ver cómo mis hijos son complementarios: Invité a **Mariano** a tomar ejemplo de las muestras de enojo de **María** y contrariamente, **María** de la reflexión y tranquilidad de su hermano.

Vamos muy bien y me siento muy satisfecha de mi trabajo con ellos, ya que se nota y **María** está muy bien de salud, también en la escuela le han dado reconocimiento y toda la gente a nuestro alrededor me lo expresa.

Ahí van mis pequeños, acompañándome en mi duelo y manejando el suyo. El otro día hicimos un **abrazo** tipo "**cebolli-tas**". Mi marido atrás de mí y frente a mí **Felipe** y **María**. Mientras nos miraban les dijimos que nosotros éramos los fuertes. Hablé de mi dolor por la pérdida de mi mamá, pero que aún así se dejaran abrazar, que se podían recargar en mí, ya que "**yo soy fuerte y puedo con todo esto**". A lo mejor iba a estar un poco triste y "llo-rona" estos días y que ellos también iban a poder llorar, pero solo por su abuela, no por su mamá.

El día de hoy me siento muy contenta de haber hecho la **contención** con mis hijos. Se notan los resultados, se nota el amor.

Muchas personas me han dicho: Tus hijos son otros; **Felipe** más expresivo y **María** más amorosa.

UN ADOLESCENTE TIRANO

Conozco a **Omar** desde que tenía 12 años, su madre lo trajo a consulta preocupada porque el niño tenía interés en conocer a su papá y éste después de que Mari le buscó por todo México, se negó a conocerlo dado que ella, durante el embarazo, decidió ser madre soltera y pidió al padre de **Omar** que se fuera y no volviera nunca. Esta situación generó una enorme culpa en Mari pues dice no se perdona haber decidido dejar al niño sin padre y desde que éste nació, ella se dedicó a él en cuerpo y alma, satisfizo todas sus necesidades y deseos, le cumplía cada uno de sus caprichos sin importar lo costosos que éstos fueran. Sin embargo, cuando el capricho de **Omar** fue conocer a su papá, éste no pudo ser concedido y no por falta de ganas de Mari sino porque el padre, resentido y enojado, había formado ya una familia y creía que **Omar** sería un problema para él.

Fue tal el shock del niño cuando se enteró que su madre no había podido localizar a su padre, ya que esto se le dijo para no "**lastimarlo**" más, que fue a dar a terapia, la cual no fue fructífera dado que el niño como todo buen **tirano**, no podía darse el lujo de poner sus emociones en

manos de una extraña y menos darle la oportunidad a mamá de acercarse siquiera un poco, desde entonces se mostraba frío y lejano con ella. Dado que **Omar** se negaba a tomar la terapia y hacía fuertes berrinches a la entrada de la consulta, la madre decidió suspenderla, aunque ella asistió a algunas sesiones de preparación para la **contención**, finalmente y sin llegar a hacerla suspender sus sesiones también sin previo aviso.

Cuatro años después, Mari me llama y me pide un cita urgente para su hijo **Omar** quien al parecer tiene una crisis de ansiedad y no puede dejar de llorar. El muchacho que se presenta a consulta no tiene nada que ver con el de hace cuatro años, ahora es fuerte, guapo y agradable, ahora desea platicar y me es muy difícil terminar la sesión pues siempre quiere quedarse mas tiempo. **Omar** platica que empezó a sentir una enorme ansiedad el día que entró a la escuela preparatoria, que él **Eligió**, la cual se encuentra a una hora de distancia del lugar donde vive, es mucho más grande que la escuela donde estudió kinder, primaria y secundaria y en donde conocía y manejaba a sus compañeros y maestros dado que Mari se encargaba de la

sociedad de padres y era muy apreciada por todos en la escuela, además que **Omar** por sus buenas calificaciones era muy valorado por los maestros y alumnos.

Primero echa la culpa de la enorme ansiedad al chofer de la camioneta que lo llevaba a la escuela junto con otros jóvenes que hacían el mismo recorrido, decía que era hosco y distante; después pensó que eran sus compañeros del vehículo, por lo que pidió a su madre que ella lo llevara. **Mari** preocupada cede a sus deseos y se levanta a las cinco de la mañana para llevar a su hijo, a pesar de ello, después de dos semanas, **Omar** se da de baja de la escuela sin avisar a su mamá, diciendo que se sentía agredido por sus compañeros, ya que nadie le hablaba ni lo buscaba a la hora del descanso.

Sin embargo, la ansiedad no cesa, él dice sentirse muy mal pues 'cree que su familia lo ve menos por no poder en una escuela del nivel que tenía la preparatoria que **Eligió** y decide entrar a otra preparatoria cerca de su casa, En esta nueva escuela no solo sus calificaciones disminuyen al grado de que reprueba el semestre, si no que empieza a tener problemas de relación incluso con los compañeros con los que estudió la escuela secundaria, quienes se alejan de él lo más posible. Entonces **Omar** se vuelca contra su madre en explosiones de rabia, llegando incluso a golpearla, le reclama la ausencia del padre, la falta de apoyo, la falta de comprensión,

le pide que se cambien de la casa de los abuelos, donde siempre han vivido, porque dice que la abuela es una mala influencia para la madre que frente a ellos se vuelve una niña, Ésta enojada, intenta poner límites, sin lograrlo del todo. **Omar** falta a casa noches completas, sustrae dinero de la bolsa de su madre, compra una moto sin permiso de ella, se tatúa y busca desesperadamente la aprobación de sus congéneres, quienes siguen rechazándolo sin explicación alguna.

Mari no sabe que hacer, tiene miedo de enfrentarse a su hijo y no le pide explicación alguna de lo anterior, simplemente deja de hablarle durante semanas.

Recordemos que **Jirina** define al **pequeño tirano** como desagradecido, preso en su propio poder, que vive en una inquietud constante y está totalmente aislado.

Puede tomarlo todo, pero no da nada y así se le escapa la vivencia del **amor**, un **amor** que surge de la relación equilibrada entre el dar y el recibir.

Por lo tanto, no pude evitar sentir una enorme compasión por este guapo joven destronado, quien a sus **16** años se daba cuenta de que no podía dominar a los demás como lo hacía con su madre.

Antes de venir conmigo ensayó todos los síntomas y todas las terapias, incluso visitó un psiquiatra quien le diagnosticó **ataques de ansiedad** y le dio un medicamento que **Omar** dejó de tomar porque

tos y que descubro que su significado simple y llanamente es: "**la búsqueda de la verdad histórica**", ifiu! lo cual quiere decir que no tengo que ver con muertos, sólo con hechos que sucedieron. Qué bueno que se **despatologizó** la palabra.

Finalmente me diplomé y empecé a trabajar en este nuevo campo.

Mi amiga y abogada Vicky no me ha soltado en ningún momento, hemos compartido alegrías y tristezas de nuestros hijos y nietos, personales y sobretodo de trabajo; un día me comenta que se había abierto la convocatoria para **peritos** en el Tribunal Superior de Justicia del Distrito Federal y que tenía que prepararme para los exámenes. Me inscribí y me presenté en varias áreas, pero salí decepcionada, ya que el 60 por ciento de las preguntas era sobre **Derecho Penal**, estuvieron muy difíciles y complicados, así que ya no pensé más en ellos, pero resulta que sólo tomaron en cuenta nuestras áreas de especialidad y quedé en las listas del Boletín Oficial de Tribunales, ahora soy **perito** en **psicología, grafoscopia y docu-**

mentoscopia y resulta que ahora sé que siempre se necesita un **perito**.

Ahora todos mis conocimientos de tanto estudio los he podido verter en este nuevo ambiente de trabajo, en el que cada día tengo que aprender cosas nuevas sobre escritos, juzgados civiles, familiares, penales, trato con abogados y jueces, trabajar con el tiempo medido ya que dan términos para aceptar un cargo, entregar los **peritajes** y ratificarlos.

Cada **dictamen** es un aprendizaje nuevo y diferente y aquí se confirma que cada cabeza, cada pareja, cada familia es un mundo distinto.

La experiencia que conté al principio me sucedió cuando estudiaba la especialidad en **Terapia de Contención en el Instituto Prekop** y parte de mi proceso lo he venido resolviendo a través de mi trabajo personal, lo cual me ha otorgado mucha seguridad, no sólo por lo que aprendí y trabajé sino porque siempre me sentí contenida por mis compañeras y amigas que me ayudaron a crecer y que conservo como lo más preciado.

el ABRAZO conSENTIDO

se imprimió en los talleres de

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

en México, D.F., en Febrero de 2008.

El cuidado de la edición y diseño corrió a cargo de

Eugenio Real Basurto

La edición consta de 1,000 ejemplares