

Laura Rincon Gallardo

EL ABRAZO con sentido

Cómo lograr el amor
en tus relaciones cercanas



El abrazo con sentido

*Cómo lograr el amor
en tus relaciones cercanas*

Laura Rincón Gallardo



Índice

D.R. © Laura Rincón Gallardo

DISEÑO DE PORTADA

Paola Beck / becksprod@hotmail.com

ILUSTRACIÓN DE PORTADA

Marcela Arbide y Paola Beck

DISEÑO Y FORMACIÓN DE INTERIORES

Julián Romero Sánchez

CUIDADO DE LA EDICIÓN

Leslie Abril Cano

INSTITUTO PREKOP

Mixcoac No. 31,

Col. Merced Gómez

Álvaro Obregón

C.P. 01810, México, D.F.

Teléfono y fax: 56353323 y 56354264

www.institutoprekop.com

contencion@institutoprekop.com

ISBN 978-607-00-0179-6

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

México / Mexico

Prólogo	7
Introducción	9
Nuestro equipo emocional	11
Lágrimas que curan	17
Sentir la felicidad <i>¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Dónde?</i>	27
El abrazo en el aula de educación inicial	35
Nacimiento en Contención para bebés y madres que vivieron una cesárea	39
Quiero renovar el amor <i>Entrevista a Jirina Prekop</i>	51
Testimonio <i>Cuando el abandono se convierte en rabia</i>	59
Testimonio <i>Déjalos ir</i>	61
La ética de la Contención <i>Yo te contengo para que seas libre</i>	65
Un abrazo de Contención en mi trabajo	71
Los beneficios del rebozo	73

Testimonio <i>Una madre niña</i>	81
Testimonio	85
¿Sabes de qué estoy hablando?	97
Los niños de guardería	99
La especialidad en Terapia de Contención	107
Qué fácil es criar un niño tirano	109
Los efectos de la Terapia de Contención en las ondas cerebrales	115
La sabiduría de las enfermedades. <i>Una experiencia con Constelaciones Familiares y Terapia de Contención</i>	117
En lugar de tribu hay sólo un padre	131
Testimonio <i>Taller para familias con Jirina Prekop</i>	133
Gratitud en el final	137
Honremos a nuestros hijos	141

Prólogo

El Instituto Prekop México cumple nueve años lo que me llena de alegría, sobretodo al darme cuenta de la expansión de la Terapia de Contención no sólo en este país sino también en América Latina.

Felicito a todas las personas que, los últimos cuatro años, han trabajado contigo Laura, en la realización de revistas y libros para apoyar dicha expansión, ya que nuestra sociedad tecnificada y de consumo confunden cada vez más a los padres y, por lo tanto, al mundo en el que crecen los niños de hoy.

En el caso de México, por ejemplo, solamente la población indígena lleva a cabo partos naturales y las madres cargan a sus hijos con rebozo; esto es visto, desafortunadamente, por la población del resto del país como anticuado e incómodo.

Igual que en Europa, se prefieren los nacimientos por cesárea, la carriola y la guardería; de forma paralela observamos el aumento de la inquietud en los niños, así como de las adicciones, los divorcios y las depresiones en los adultos.

Lo que falta en las raíces lo observamos en los frutos.

Sigamos trabajando y confiando que la Terapia de Contención es una gran esperanza para tantos padres e hijos que buscan encontrar el amor en sus relaciones.

Te felicito Laura por tu trabajo, así como a todas las madres y terapeutas que con este libro nos ayudan en nuestro esfuerzo por hacer de este mundo un lugar mas humano, libre y amoroso.

Unida a todos ustedes en amistad y amor desde Alemania.

JIRINA PREKOP

Introducción

Es profundamente satisfactorio escuchar cuando la gente me dice lo que ha significado para ellos el abrazo en todas sus formas y modalidades. La madre que abraza más a sus hijos. La mujer profesional que introdujo el abrazo en su Institución de educación inicial. La chica que en su trabajo consigue, con un abrazo, que una niña huérfana que no había querido comer en días tome una mamila completa. Y en este caso también podemos notar los alcances maravillosos que el rebozo tiene en el desarrollo emocional del bebé.

En todos estos ejemplos se llevó a cabo un simple abrazo que llamamos “El Abrazo Como Forma de Vida”, lo que con mucha satisfacción hemos promovido en México y otros países.

Es muy grato dedicar mi vida a promover el abrazo como forma de terapia.

Cuando el abrazo original, natural e instintivo no se pudo llevar a cabo, éste se logra con la Terapia de Contención.

Por ejemplo, en casos de una cesárea o una separación entre la madre y su bebé, llevamos a cabo un “nacimiento en contención” en el que ambos pueden vivir un nuevo nacimiento que los llenará de felicidad.

Ha sido fascinante ver los efectos de este “nacimiento” en los bebés y el vínculo con su madre, así como sanar el dolor profundo que la cesárea o esta abrupta separación produce en la madre y su hijo.

Sobre estos y muchos otros temas trata este libro que se ha convertido en una realidad gracias a todas aquéllas personas que confiaron en el Instituto Prekop y compartieron sus experiencias.

Yo he sido meramente una compiladora, y me siento muy orgullosa de presentar estos testimonios que nos llegan al corazón.

Quisiera agradecer a:

Jirina Prekop creadora de la Terapia de Contención quien con sus visitas anuales a México nos enriquece a través de su sabiduría.

Todas las madres y profesionales de la Terapia de Contención por sus testimonios profundos y conmovedores.

Mi equipo de trabajo que a través de los años me sigue mostrando su apoyo y cariño.

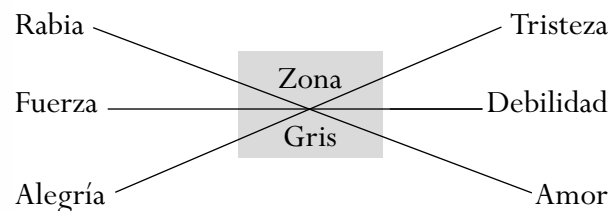
Ceci, mi hermana, compañera incansable del trabajo cotidiano en el Instituto Prekop.

LAURA RINCÓN GALLARDO

Nuestro equipo emocional

Laura Rincón Gallardo

Ciudad de México



Todos venimos al mundo con este equipo emocional dentro de nosotros así cómo con la capacidad de tenerlo en sano funcionamiento toda la vida, esta dotación nos hace humanos y nos diferencia de los animales.

El manejo que nuestros padres tenían de sus sentimientos y que percibíamos cuando éramos niños, tiene una relación directa y profunda con el manejo que nosotros aprendamos de nuestro propio equipo emocional.

Realmente ellos fueron nuestros maestros y prácticamente nos mostraron “esta es la manera como se manejan los sentimientos, es la adecuada y la que yo espero que tú imites”.

Todos los niños imitan a sus padres en forma automática, ellos son su guía y faro de orientación, los niños no se cuestionan nada, ellos simplemente siguen los lineamientos que, a través de su conducta, los padres muestran: “así se camina por la vida”.

En el equipo emocional, guardamos todos los sentimientos que vamos experimentando desde que estamos dentro de nuestra madre. Éstos se encuentran en polaridad: cada uno tiene su opuesto o contrario y ambos son igualmente importantes, no hay uno que sea mejor que el otro.

Están dentro del cuerpo y cuando un sentimiento no encuentra la manera de expresarse entonces nuestro organismo, con su sabiduría, nos avisa oportunamente a través de “síntomas” que tenemos sentimientos bloqueados o atorados.

Los bebés y niños pequeños que no hablan manifiestan también su insatisfacción en el vínculo con su madre a través de síntomas en el cuerpo.

El manejo sano del equipo emocional se refiere a la expresión completa de los sentimientos en polaridad, ya que pareciera que tienen un acuerdo: “yo me expreso hasta que tú hayas terminado de expresarte, hasta que tú hayas salido por completo y me hayas dejado el espacio libre”.

Es necesario vivir las polaridades intensamente, esto es que, para poder sentir plenamente la alegría necesitamos habernos liberado por completo de la tristeza, lo mismo pasa con el amor, para poder sentirlo a profundidad necesitamos haber expresado toda la rabia.

El ejemplo más comprensible es con una pareja, si reprimo mi rabia, inconformidad, desacuerdo etcétera, entonces no podré expresarle libre y plenamente el amor, lo mismo nos pasa con hijos, padres, y amigos.

El principio es muy sencillo, si guardo rabia dentro de mí no tengo lugar para el amor, si guardo tristeza no podré sentir la alegría.

Esto exige, por lo tanto, un manejo adecuado de sentimientos para poder liberarnos y expresar de una manera sana todo

aquello que nos molesta, avergüenza, entristece, decepciona, atemoriza, etcétera.

Desafortunadamente en muchas familias no está permitido demostrar o expresar ciertos sentimientos, entonces los niños aprenden que estos se tragan o reprimen pues su expresión no está permitida.

Surgen frases como: “los niños no lloran, que fea te ves llorando, las niñas no pegan eso es de niños, lágrimas de cocodrilo, guarda tus lágrimas para cuando yo me muera, te vas a tu cuarto y sales cuando se te haya pasado”. Con esta última el mensaje al niño es: “cuando sientes enojo no te acepto, no te quiero, no te apoyo, no te ayudo a que lo expreses y te alejo de mí”. De esta forma los niños aprenden que el enojo es indeseable y por lo tanto malo, al grado que: “si me enojo no soy digno de estar junto a mis padres”.

Cuando este niño tenga más tarde un pleito con su pareja, se alejará de la escena diciendo dignamente “contigo no se puede hablar”.

Las familias que no permiten la expresión de sentimientos encuentran exageradas y ridículas las demostraciones intensas de júbilo, alegría y amor, las frases que dicen son: “no seas tan escandalosa, tan gritona, quítate no seas tan encimoso”.

Muchas de estas familias viven bajo una aparente “estabilidad emocional” donde nada se mueve; aparentan ser amables y dicen que nunca tienen pleitos pareciera que nunca pasa nada, podrían incluso tener un letrero en la fachada de su casa que dijera “somos una familia feliz”.

En estas familias no está permitido demostrar o expresar los sentimientos, los consideran molestos, exagerados o dramáticos entonces no se mueven a las polaridades sino que se quedan “en medio” en un área “gris” donde no pasa nada, donde pareciera que todo está bien.

Yo pienso que esta es una forma de “abuso emocional”, ya que la persona no sabe lo que siente pues de niño no aprendió a conocer sus sentimientos y necesidades, los tuvo que escon-der desde muy temprano en su inconsciente.

Si nos imaginamos que el equipo de sentimientos es un panel donde se conectan cables de colores y cada sentimiento es un cable con un color específico, los hijos de estas familias sólo sienten cosas en su cuerpo que no pueden identificar o tienen reacciones inmaduras e impredecibles, ya que en su panel quedaron conectados el cable rojo de la rabia con el botón amarillo de la tristeza, el cable azul del miedo con el botón rojo de la rabia.

Estas personas tienen dificultades sobretodo en sus relaciones con otras personas, y frecuentemente se enferman ya que al no conocer ni entender sus sentimientos, es su cuerpo el que les manda señales urgentes de la necesidad de llevar a cabo cambios y aprender a conocer lo que guardan en su co-razón desde la infancia.

La polaridad de la fuerza y la debilidad se refiere más bien a una actitud que aprendemos también de nuestros padres.

Tuve una paciente en Alemania que me dijo “cada mes yo me regalo una migraña”, era la única manera que encontró para poder satisfacer la necesidad de descansar, alejarse, dejar de trabajar para su familia. Esta persona había aprendido, de su madre, que una mujer valiosa debe primero satisfacer las necesidades de todos los que la rodean y ella ponerse en el último lugar.

Su madre vivió siempre en la polaridad de ser fuerte pase lo que pase, por lo tanto ella nunca aprendió a pensar en ella mis-

ma, escuchar las necesidades de su cuerpo y mostrarse “débil” ante los demás, esto es: dormir una siesta, tumbarse a leer un libro o no hacer absolutamente nada.

En este contexto la palabra débil no tiene una connotación negativa, es simplemente mostrar el cansancio, la necesidad de atención, o la vulnerabilidad. De esta manera los esposos se dan cuenta que sus mujeres los necesitan y los niños aprenden que sus padres son humanos, con todo tipo de necesidades, y no robots que están en el mundo para ponerse a su servicio.