

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

TOMO II - TÉCNICAS MENTALES,

PSICOLÓGICAS Y ESPIRITUALES



PRÓLOGO

MARIBEL RODRÍGUEZ



Consulta en Madrid.
E-mail: maribelrodriguezpsiq@hotmail.com Blog: <http://maribelium.blogspot.com>

Doctora en Medicina y Cirugía, Máster en Psicoterapia, Psiquiatra, Logoterapeuta, experta en Hipnosis y en Psicooncología. Profesora en la Universidad Pontificia de Comillas y en la Universidad CEUSan Pablo de Madrid. Directora de la Cátedra Edith Stein de Psicología y Espiritualidad en la Universidad de la Mística de Ávila. Áreas principales de investigación: relación entre salud y espiritualidad, sentido de la vida, visiones integrales sobre la salud y la enfermedad.

PRÓLOGO

Muchos somos testigos del desarrollo de una nueva sensibilidad, acerca de cómo comprender la salud y la enfermedad que, en definitiva, tiene mucho que ver con el modo en que nos comprendemos como seres humanos. Son muy numerosos quienes nos están mostrando sendas hacia un nuevo paradigma sobre la salud-enfermedad, aún poco definido, que nos abre la posibilidad de llevar una vida más saludable. Ésta que podría ser una vida más completa y equilibrada que la que tienen muchos en nuestro planeta, y tendrá que ver con la oportunidad de conseguir una salud más global y holística, que aquella que nos ofrece la Medicina actual, más bien identificada con la Medicina que se enseña en las Facultades, se practica en los hospitales, etc. Esta Medicina, que nos ayuda y nos aporta elementos útiles para la vida, en muchas ocasiones resulta insuficiente para mantener o para restablecer la salud. Tiene limitaciones, pues omite algunas dimensiones del ser humano. Su perspectiva es, sobre todo, materialista y empirista, lo que hace reducir la percepción de la vida a fenómenos biológicos, químicos, físicos, sin entrar en niveles más sutiles de nuestra existencia, que tienen que ver con emociones, pensamientos, intuiciones, etc. La mente y el espíritu suelen dejarse a un lado, en la mayoría de las especialidades médicas.

La idea que nos da la Medicina oficial sobre la salud y la enfermedad condiciona la manera de entendernos, pues lleva implícita un tipo de visión antropológica acerca de lo que es un ser humano. Si entendemos a la persona como una suma de mecanismos físicos, químicos o biológicos, esto condicionará nuestra forma de percibirla, omitiendo cualquier otro fenómeno e, incluso llegando a pensar que otros fenómenos no existen, o que no son relevantes para nosotros. Si un médico, o cualquier otro profesional de la salud, no "ve" las emociones de un paciente, sus temores, sus anhelos profundos, sus vivencias espirituales, esperanza o desesperanza, lo más probable es que las desestime en su desempeño profesional. Al no ser medibles parecen no existir, resultando más cómodo ignorarlas, pues tenerlas en cuenta aumentaría las variables, la complejidad, la cantidad de información a procesar, lo que colapsaría la capacidad de un razonamiento lógico o lineal, saturando el propio sistema de procesamiento de información del doctor, que no estaría preparado para considerar ciertos

fenómenos que no son objetivables o que no son "visibles". Pero, ¿podemos considerar que es serio y científico ignorar una parte de la realidad por no poder medirla? Sería como si ignorásemos la existencia de los microbios, porque no podemos verlos. Y lo mismo pasaría con los rayos ultravioleta o con los ultrasonidos.

La cuestión es que si nos planteamos que una persona no es más que una suma de mecanismos, la trataremos como una máquina a reparar, cuando sea preciso hacerlo, y no se considerarán otros factores implicados en la salud, que también puedan ser importantes y que, además, influyan en los mecanismos fisiológicos, como es el caso de las emociones. Por ejemplo, todos sabemos que, cuando estamos muy tristes, lloramos, y a casi nadie se le ocurre decir que las lágrimas son las que provocan la tristeza. Aparentemente, nuestra mente "moviliza" nuestras glándulas lagrimales para producir un líquido, con un objetivo incierto, desde el punto de vista lógico. Y tenemos más ejemplos del efecto de las emociones en el organismo, que llegan a alterar funciones fisiológicas vitales (latido cardíaco, tensión arterial, etc.) Son fenómenos misteriosos, que ahí están y que nos hablan de la conexión entre mente y cuerpo. Por no hablar de ciertos cambios somáticos que pueden experimentarse al tomar consciencia de algo que no habíamos tenido antes en cuenta. Lo hemos experimentado casi todos alguna vez, en algo tan sencillo como el sentido del humor, que nos permite adoptar una nueva perspectiva ante una determinada situación y nos reímos, lo que nos hace experimentar un estado de mayor bienestar físico que puede aliviar el dolor, oxigena más nuestro cuerpo, nos hace mover músculos, etc.

Pero hay más. ¿Qué hay de esas personas que dicen haber experimentado ciertas experiencias espirituales, que se han relacionado con la cura de una enfermedad física o psíquica? O que, en otros casos, han supuesto la superación de ciertos temores, o la adquisición de una mayor confianza básica en el Universo. Lo físico, lo mental y lo espiritual forman parte de la unidad y totalidad que es el ser humano. Entre estas tres dimensiones (física, mental y espiritual) es importante buscar armonía y conexión. Si esto se logra mínimamente, lo que se consigue es un mayor equilibrio, y esto lleva a quererse más y a tener una mayor capacidad de amar a los demás, y de ser más uno mismo, lo que está conectado con una mejor salud integral (de la totalidad). Una mejor salud de la que se habla poco en las facultades de Medicina o de Psicología. Pero que sí se está empezando a buscar más allá de los esquemas desde los que nos formamos los médicos y los psicólogos, abriéndonos el camino hacia nuevos paradigmas.

Está emergiendo una nueva sensibilidad hacia la manera de entender la salud y de entendernos a nosotros mismos. Y este libro es una muestra de ello. En él podemos encontrar diferentes propuestas para "curarnos", conocernos, reequilibrarnos o abrirnos a una nueva y mejor manera de comprender quienes somos. Los diferentes autores nos presentan caminos posibles hacia un mayor equilibrio personal, desde perspectivas, unas veces conocidas, y otras novedosas. Siendo lo más importante leer todas estas aportaciones, como propuestas para mejorar nuestra salud y que, para poder saber si nos sirven, hemos de experimentar. Y no se trata de creernos que por leer un libro se transformará nuestra vida, sino de saber que hay diferentes vías para hacerlo. Sabremos cuál nos corresponde, escuchando a nuestra alma y a nuestro propio corazón.

Cada capítulo nos da pistas sobre una manera más amplia de entendernos a nosotros mismos y para conseguir a un mejor estado de salud. No obstante, antes de comenzar a leer las páginas de este libro, propongo al lector que abra la mente, lea con atención y escuche más allá de las líneas leídas. Sólo así tendrá la adecuada disposición que le permita darse cuenta de cuál es la propuesta mejor para él, o qué puede aprender de cada una de ellas. En esta obra multidisciplinar podemos encontrar mensajes valiosos para una posible transformación.

Adentrémonos en este libro, como en un arco iris medicinal, que nos ayude a encontrar una salud superior.

Maribel Rodríguez

ACOMPañAMIENTO A LA MUERTE Y EN EL DUELO

ALBERTO SIMONCINI



Consulta en Barcelona Atiendo también a domicilio y en hospital Telef: +34 600 46 75 24
E-mails: alberto@lapuertasinpuerta.com Blog: www.lapuertasinpuerta.com

Pranic Healing/Terapia de Sanación Pránica, Acompañamiento en procesos de muerte y duelo, Practicante
Arhatic Yoga, Meditación
Socio APTN-COFENAT (Asociación de Profesionales de las Terapias Naturales) N. 4607 Socio CONAMAD
(Cooperativa Nacional de las Terapias Naturales) Socio fundador de la Asociación Española de Pranic Healing
Socio SECPAL, Sociedad Española de Cuidados Paliativos Socio Acadèmia de Ciències Mèdiques i de la Salut de
Catalunya y de Balears Consulta adaptada a la Ley de Protección de Datos Personales a través del gabinete
Lant Abogados (Barcelona) Seguro de Responsabilidad Civil Profesional con BERKLEY ESPAÑA

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Para conseguir un estado de salud superior hace falta quererlo de verdad. Cuando quieres algo tienes una actitud proactiva que te permite mantener la fuerza y las ganas de lograr lo que te has prefijado. Tener esta actitud favorece mantener la salud y querer subir a un nivel superior de conciencia donde se puede encender el mecanismo de la salud superior. Por eso, la salud es un acto de voluntad, y la voluntad vive en nuestra mente.

La salud es el resultado de un equilibrio entre nuestra espiritualidad, nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestras emociones. Cuando no hay equilibrio, el peso de una esfera (o por el contrario, la falta de peso de otra), influye sobre las demás causando un desequilibrio en ellas.

Una persona que es demasiado cerebral y no deja hablar a su corazón, otra que sigue siempre sus impulsos y emociones y no piensa antes de hablar o actuar, quien invierte la mitad del día para meditar pero no sabe relacionarse con las personas que viven a su alrededor, así como quien se pasa todo el tiempo pensando en su cuerpo y su bienestar (aunque sea comiendo bien y haciendo actividad física), pero dejando de lado otros temas de la vida, todas estas personas están en un estado de desequilibrio.

Por otro lado, asociamos casi siempre la salud con la salud física, olvidándonos que vivir una vida perfecta no significa vivir con un cuerpo perfecto, sino vivir perfectamente con todos nuestros defectos, sean físicos o de otra naturaleza.

El equilibrio interior necesita un trabajo cotidiano de limpieza que yo creo se pueda lograr a través de diferentes herramientas. Mis favoritas son el trabajo sobre la actitud y la meditación.

La actitud lo cambia todo. Tanto para bien como para mal. La actitud es la postura que elegimos tener frente a los acontecimientos de la vida. Y ésta es también la postura celular que nuestro cuerpo va a tener frente a los traumas psico-físicos, a las toxinas, al envejecimiento biológico...

Si aceptamos el hecho que si bien la vida de cada uno de nosotros puede ser vista como un increíble éxito o como un total fracaso, que todo puede ser completamente blanco o

completamente negro, pero que en realidad puede haber miles de apreciaciones y tonalidades intermedias, entonces aceptamos tener un inmenso poder de elección. Todo dependerá del punto de vista que tengamos y del punto de vista que queramos tener.

Una actitud de paz y amor, relajada y abierta, transforma la química de nuestro cerebro. Lo hace más fuerte y alegre, más propenso a buscar soluciones inteligentes. Y también transforma la química de nuestro organismo, de cada una de nuestras células. Frente a la enfermedad, una postura de amor nos proporciona calma y relajación, necesarios para no tenerle miedo y dejar a nuestro cuerpo trabajar para recuperar su equilibrio.

Una buena actitud significa vivir más el presente y menos el pasado y el futuro. Significa utilizar menos el verbo intentar y sustituirlo por hacer. Intentar correr no es lo mismo que correr. Cuando decimos "lo intentaré" estamos diciendo "no lo haré".

Y finalmente, una fantástica herramienta para limpiar nuestra mente y permitirnos crear un lugar de descanso y un estado de armonía dentro de nosotros mismos es la meditación. Un lugar al que podamos conectarnos para sacar los recursos que necesitamos. Si integramos la meditación en nuestra vida cotidiana, tendremos a nuestro alcance la salud que necesitamos.

ACOMPAÑAMIENTO EN LA MUERTE Y EN EL DUELO

Como acompañamiento entiendo un triple trabajo simultáneo: el trabajo hecho a través del Pranic Healing (que es un trabajo energético, sin contacto, con el cual se activa el sistema innato de auto-sanación, lo que conlleva sacar bloqueos emocionales, borrar programas erróneos, relajar la mente y abrir la puerta de la espiritualidad), a través de la meditación (que permite conectarse con su propio Yo y acceder a todos los recursos que tenemos), y a través de la presencia con o sin palabras.

Acompañamiento a la Muerte

Puede resultar muy útil y beneficioso en diferentes casos:

- Cuando una persona diagnosticada de una enfermedad terminal siente la necesidad de solucionar asuntos pendientes con otras personas, trabajar su propio duelo, encontrar en sí misma recursos escondidos siempre presentes, prepararse para el gran momento con una actitud positiva (cuando escoge la vía de la terapia con el Pranic Healing ya no es acompañamiento a la muerte porque el trabajo difiere en muchos puntos).
- Cuando una persona mayor ha llegado a una edad avanzada y quiere solucionar asuntos pendientes con otras personas mientras tenga plena conciencia para hacerlo.
- Cuando la familia quiere solucionar los asuntos pendientes con la persona que está para marcharse.
- Cuando la persona (o la familia, en el caso que dicha persona esté en estado de profunda sedación o inconciencia), quiere ser acompañada en el proceso de salida del cuerpo físico a través de un trabajo con energías sutiles.

El trabajo de acompañamiento cambia según el caso, pero hay algunos puntos clave que se trabajan en todos ellos:

- El miedo a la muerte no es bueno. La muerte es un proceso de la Naturaleza, normal y necesario, como el nacimiento mismo. Ampliando la conciencia e integrando los conceptos de nacimiento y de muerte en un único discurso sobre la vida, se puede desarrollar una mayor espiritualidad (es un proceso independiente de la creencia religiosa de cada uno y, -añadido- válido y provechoso también para quien es ateo o agnóstico), lo que permite vivir momentos de vida más llenos, más luminosos, más intensos.

El cambio fuerte y repentino que nos ofrece la nueva espiritualidad puede cambiar a gran velocidad la economía biológica de nuestro organismo, lo que puede regalar inesperados resultados (sobretudo en el caso de enfermedades graves).

- En relación con las enfermedades, es importante crear actitudes positivas y relajadas. Una mala actitud crea una tensión a diferentes niveles que pone nuestro organismo en un estado de continua tensión, lo que no favorece aquel sentimiento de amor y compasión que puede proporcionarnos la calma y la relajación necesarias para dejar el miedo a nivel celular y adquirir control sobre nosotros mismos.

Acompañamiento en el Duelo

No sólo donde haya una muerte hay un duelo.

Aunque haya duelos muy graves también en parejas que se separan, cuando una persona pierde un miembro, o cuando se vuelve parcialmente o totalmente discapacitada, en estos casos afrontaremos el tema de duelo como la pérdida de un ser querido. En estado de duelo la persona tiene que procesar una gran cantidad de emociones al mismo tiempo, y tiene que aprender a aceptar una nueva realidad.

Es un proceso que lleva su tiempo (dos años suele ser un tiempo aceptado como "normal") y la función del acompañamiento es facilitar el proceso (el pasar de la primera fase, la negación, a la última fase del duelo, la aceptación), en el tiempo más corto y de la forma más natural posible.

Cuando no se respetan los tiempos "normales", el duelo puede volverse patológico. Y eso puede pasar porque hay determinados bloqueos emocionales que impiden la natural evolución del dolor, creando la base para el enraizamiento del sufrimiento.

Según el tipo de duelo y de historia personal, el trabajo puede ser muy diferente, pero en general, hay algunas pautas que son necesarias y sanas en todos los casos:

- Disolver sentimientos de culpa hacia la persona que se ha marchado y/o provenientes del contexto familiar.
- Limpiar la mente del flujo continuo de pensamientos, y equilibrar las emociones a través de la meditación.
- Solucionar asuntos pendientes con la persona que se ha marchado (es posible hacerlo también después de muchos años).
- Fomentar en la persona nuevas actitudes que le permitan desarrollar sus virtudes.

Trabajar los temas de la muerte y del duelo conscientemente es una gran oportunidad a través de la cual podemos añadir nuevos valores a nuestra vida y a las de los demás. Es una gran herramienta también para los que aún no están afectados directamente, porque logrando visualizar la puerta a través de la cual pasaremos todos al final de nuestra vida descubren un camino diferente, otro modo de entender su existencia.

Antes de preguntarnos si hay vida después de la muerte, preguntémonos si hay vida antes de la muerte. El acto de vivir plenamente pasa también a través de la consciencia de que cada momento puede ser el último. A partir de este pensamiento, tendremos la oportunidad de transformar cada gesto cotidiano en un homenaje a la vida. Una vida más feliz, con mayor bienestar y salud.

Recordemos que una llave de la verdadera felicidad está en nuestro corazón, lo que significa básicamente hacer algo para los demás sin esperar nada. Hacer voluntariado, por ejemplo. Hay miles de asociaciones que sobreviven gracias al trabajo desinteresado y gratuito de cientos de miles de personas. Trabajar el chakra del Corazón (el Amor Incondicional) es la

única vía para activar de una forma equilibrada la Corona, o sea para abrir las puertas de la percepción, de la conciencia, de la espiritualidad.

Todos somos Uno, somos células del mismo organismo. Cuando vivimos sabiendo y saboreando esta verdad nada puede alejarnos de la paz y de la armonía que ya están en nosotros como elementos del Universo.

ANÁLISIS TRANSACCIONAL

BEATRIZ CAZURRO BURGOS



Consulta en Madrid, Psicóloga Colegiada M-23718 Teléfono 665976638
Email: contacto@beatrizcazurro.com Web: www.beatrizcazurro.com

Realicé mis estudios de Psicología en la Universidad de Salamanca motivada por la fascinación que siempre he sentido hacia la singularidad y el carácter único de cada persona. Desde ese momento, no he parado hasta encontrar la corriente de Psicoterapia que se ajusta más a mi visión del ser humano: la Psicoterapia Humanista.

He trabajado con niños, adolescentes y adultos en varios países de Europa y he tenido la suerte de comprobar que, independientemente de la cultura, todos tenemos un potencial humano que dentro de un contexto adecuado, es susceptible de ser desarrollado. Cada persona es única, ha tomado decisiones únicas para adaptarse a su entorno a lo largo de su vida, y de la misma manera tiene el derecho y la capacidad de tomar nuevas decisiones desde la libertad y el contacto con su poder personal.

Sigo en continua formación, aprendiendo de todo curso, libro y persona que se cruza en mi camino, ampliando mis conocimientos y mi experiencia con el fin de ser cada vez mejor acompañante en el proceso de cambio de cada persona que confía en mí.

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Desde el momento en que comencé mis estudios de Psicología me han preguntado en numerosas ocasiones si "eso de la psicoterapia" realmente funcionaba, si de verdad era posible mejorar nuestra calidad de vida y la relación con nosotros mismos y los demás por medio de un acompañamiento terapéutico. Tengo que reconocer que, aunque siempre he respondido que sí, la convicción con que he respondido se ha fortalecido con el tiempo y, sobre todo, con la experiencia, tanto personal como profesional.

En un primer momento, basaba tal afirmación en lo me decían los libros y mis maestros. Más tarde empecé a darle más fuerza a los testimonios de personas que habían conseguido sus objetivos en terapia. Ya no me importaba tanto el enfoque teórico del profesional al que había acudido y las técnicas que habían estudiado, sino la vivencia de la persona como cliente. Pero conocer dichos testimonios tampoco me satisfizo. La intuición me decía que aún me faltaba algo para poder creer profundamente en el poder de las técnicas psicoterapéuticas.

Fue entonces cuando decidí comenzar una nueva formación, en este caso vivencial, donde comprobar en mí misma el impacto de técnicas como la que voy a presentar a continuación. A su vez, esta formación me animó a dar un paso más e involucrarme en un proceso de

terapia personal con el fin de sanar diferentes asuntos que no estaban cerrados y prevenir la aparición de futuros problemas. Curiosamente, esta experiencia ha sido el factor definitivo, aunque no el único, para que cuando hoy en día me preguntan si creo que "eso de la psicoterapia" sirve para algo mi respuesta sea un rotundo sí.

Acudir a la consulta de un psicólogo puede ser una herramienta esencial y un excelente apoyo para conseguir mejorar nuestra salud física y psíquica. Sin embargo, cuando una persona se plantea acudir a un psicólogo es esencial que, individualmente o en conjunto con el profesional, defina de qué manera quiere mejorar su salud, concretando cuáles son los cambios que quiere en su vida, para posteriormente comprometerse con esos objetivos. Además, para conseguir aquellas metas que nos marcamos es importante aceptar la **responsabilidad** que cada uno de nosotros tenemos sobre nuestras acciones, sensaciones, emociones y pensamientos. No asumir dicha responsabilidad bloquea la posibilidad de contactar con nuestro **poder personal** y desarrollarlo de manera adulta, eficiente y creativa.

Gracias al privilegio que ha supuesto haber sido acompañante en el proceso de cambio de muchas personas de diferentes edades he aprendido que solamente una vez que tomamos conciencia de nuestra responsabilidad y poder, y comenzamos a cuidarnos tanto física como psicológicamente, empezamos a sentir un mayor bienestar dejando atrás y/o previniendo enfermedades, dolores e insatisfacciones.

Hoy en día puedo decir con total convicción que desarrollar una relación de intimidad, aceptación, confianza y amor a uno mismo, respetando humildemente tanto nuestro potencial como nuestras limitaciones (ya sean éstas de carácter genético, circunstancial o social), necesidades (físicas, personales y sociales) y ritmos es, al menos para mí, uno de los secretos para tener una salud superior.

ANÁLISIS TRANSACCIONAL

El Análisis Transaccional (AT) surge alrededor de 1950 como una teoría del comportamiento humano, la personalidad y relaciones humanas en un momento en el que el Movimiento Humanista en psicoterapia comienza a aparecer como alternativa a las corrientes más importantes hasta entonces: el Psicoanálisis y el Conductismo.

Curiosamente su creador, el médico canadiense Eric Berne, se formó en una de esas corrientes predominantes, el psicoanálisis, e incluso presentó la solicitud para obtener el título de psicoanalista. Sin embargo, su solicitud fue rechazada por considerar que Berne, ya en aquel momento, tenía una serie de ideas no del todo compatibles con las ideas de los psicoanalistas.

A pesar del duro golpe que esto supuso para él, su afán de aportar algo nuevo a la psicoterapia le motivó a desarrollar en profundidad el AT, una de las teorías con más peso actualmente dentro de la Psicoterapia Humanista.

Tanto el AT como la Psicoterapia Humanista aportan varias novedades importantes entre las cuales destaca una nueva visión del ser humano y de la psicología. En contraposición a la visión mecanicista del Conductismo, la Psicoterapia Humanista empieza a considerar a cada ser humano como un ser único. Cada uno de nosotros somos el resultado de una adaptación creativa a nuestro ambiente, es decir, **a lo largo de nuestro crecimiento cada uno de nosotros ha encontrado una manera única, exclusiva y personal de adaptarnos a las diferentes situaciones que se han generando a nuestro alrededor y de resolver los conflictos que se nos han presentado.**

Además la Psicoterapia Humanista y el AT comparten **una visión positiva y global del ser humano**, centrándose en el potencial que tenemos más que en el diagnóstico de aspectos patológicos, como hacía el Psicoanálisis.

Como conocedor y estudiante de Psicoanálisis, Eric Berne se dio cuenta de la dificultad que tenía comprender y divulgar dicha teoría. Por ello, cuando desarrolla el AT decide hacerlo con un lenguaje sencillo, con el objetivo de poder ser comprendido por cualquier persona.

“Todos nacemos príncipes y princesas y son las decisiones limitadoras que vamos tomando la causa por la que nos convertimos en sapos”. Con esta frase Berne refleja la idea de que todos venimos al mundo con la misma dignidad, con el mismo derecho a ser respetados y con una identidad potencial. Pero debido a decisiones que vamos tomando desde los primeros días de nuestra vida, limitamos nuestra libertad, autonomía y crecimiento convirtiéndonos en “sapos”.

Imaginemos el ejemplo de un niño de cuatro años que acaba de tener un hermanito y empieza a recibir (o percibir) mensajes de su entorno que le dicen que ahora tiene que cuidar de su hermano, que es responsable de él. Puede que el niño interprete este mensaje de una manera que le haga decidir inconscientemente que ya se acabó el momento de ser un niño y llegó el momento de crecer. Puede que esa decisión, además, haga más fácil para sus papás el cuidado del nuevo bebé y sea reforzado por ser tan responsable. Sin embargo, cuando este niño se convierte en adulto seguramente sienta que se encuentra incómodo en fiestas o en situaciones de diversión puesto que él “no debe ser un niño”. Puede que se viva como un ser con imposibilidad de divertirse, con las consecuencias tanto físicas como psicológicas que ello conlleva.

Al igual que el niño del ejemplo, y desde muy pequeños, todos hemos recibido (o percibido) una serie de mensajes limitadores no verbales o **mandatos** a partir de los cuales hemos tomado decisiones sobre cómo ser, cómo actuar y qué sentir, que determinan nuestra manera de vivir, y que pueden llegar a convertirse en motivo de nuestra infelicidad.

No hay que olvidar que estas decisiones han podido ser la única manera que encontramos en el momento en el que las tomamos, para sobrevivir en nuestro entorno, y por tanto es importante valorarnos y agradecerlos por ello, aunque sin perder de vista su carácter limitador.

De esta manera cada persona crea un plan de vida inconsciente al que Berne llamó **guión de vida**. Este guión está formado por todas estas decisiones que hemos tomado sobre nosotros y los demás, y es el filtro a través del cuál interpretamos la realidad. Mientras lo seguimos sentimos que nuestra vida es predecible y segura, pero tiene un precio: el guión excluye alternativas sanas y útiles que podrían ser necesarias en diferentes momentos de nuestra vida.

Un ejercicio que puede ayudarte a descubrir cuál es tu guión de vida es el ejercicio del héroe o la heroína. Piensa en tu personaje favorito de la infancia, el primero que te venga a la mente. Ahora comienza a hablar sobre él en primera persona ¿Quién eres? ¿Cómo eres? ¿Qué haces? ¿Para qué? Por último reflexiona: ¿tiene esta descripción algo que ver contigo?

Una vez descubierto nuestro guión de vida, es posible modificarlo renunciando a las decisiones autolimitadoras y cambiándolas por otras más flexibles. De esta manera comenzamos a tomar un control de nuestra vida más maduro y adulto, basándonos en nuestra realidad actual y descontaminando nuestra mente de ideas distorsionadas e irreales. El guión no es algo cerrado y por suerte, por cada mandato limitador podemos integrar un **permiso** liberador, imprescindibles en nuestro proceso de cambio en busca de la autonomía.

MANDATOS

No				existas
No	seas		tú	mismo
No		lo		logres
No	seas		un	niño
No				crezcas
No				pienses
No				sientas
Etc.				

PERMISOS

Vive				
Sé		tú		mismo

Lógralo
Sé
Crece
Piensa
Siente
Etc

un

niño

El AT es por tanto, una excelente herramienta que ofrece una explicación sencilla acerca del comportamiento humano, las necesidades humanas y las relaciones interpersonales. Su base teórica nos permite ahondar en el conocimiento de nosotros mismos mediante ejercicios sencillos que pueden servir de base para fijar objetivos personales de cambio, bien individualmente o en grupo. Además el AT da importancia a las experiencias vivenciales, es decir, en las que se aprende experimentando, al considerar que ésta es la mejor manera de incorporar nuevos hábitos, comportamientos, sentimientos o pensamientos.

Cualquier persona puede beneficiarse del AT puesto que la meta que persigue es **que los seres humanos nos desarrollemos como seres únicos y autónomos** aprendiendo a ser más conscientes, más capaces de expresar nuestros pensamientos, sentimientos y necesidades, y actuando de manera consecuente a ellos, mejorando así nuestra capacidad de apertura a los demás.

Los objetivos en el marco del AT los marca el cliente, que a su ritmo asume la responsabilidad necesaria para desarrollar dicha autonomía en un espacio confidencial y de protección en el que poder abrirse y probar nuevas formas de relación, a la vez que ahondar en su mundo interior.

Actualmente muchos de los profesionales que se han formado en AT lo combinan con técnicas de otras escuelas como la Gestalt, creando modelos integradores que apoyan el proceso de introspección y crecimiento de las personas desde un profundo respeto y admiración por la manera en que han sobrevivido.

No olvidemos que todos hemos encontrado nuestra manera de llegar hasta aquí, pero ¿por qué no dejar de sobrevivir y empezar a vivir?

ANATHEÓRESIS

MANUEL ANGUITA CÁMARA



PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

Consulta en Salobreña y Granada (Granada) Telf. 619344903 – 958828312
E-mail: areaesencial@gmail.com Web: www.areaesencial.com

Youtube: <http://www.youtube.com/user/areaesencial>

Licenciado en Psicología (UNED), Diplomado en Enfermería (UGR), CAP, Especialista en Anatheóresis (BIU) y Psicología Transpersonal.

Mindfulness (Atención Plena), Constelaciones Familiares, Craneosacral Biodinámica, Hipnosis, Reiki Master y Terapias Holísticas.

IMPARTE TALLERES, CURSOS Y PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO por toda España en MINDFULNESS (Atención Plena), Constelaciones Familiares, Terapia Regresiva y Reiki.
Experiencia como docente en Escuelas de Enfermería y Hospitales.

"Quien mira hacia fuera duerme, quien mira hacia dentro despierta"
Carl G. Jung.

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

El concepto de salud no es hoy el mismo de antaño, ni siquiera del de hace sólo unas décadas. De hecho ha ido variando a lo largo del tiempo adaptándose a los nuevos conocimientos a los que el ser humano ha ido accediendo en su devenir evolutivo. Basta mirar a nuestro alrededor para darnos cuenta de que la Vida es cambio constante, transformación... y que lo es, merced al impulso evolutivo que se manifiesta en todo el Universo.

La Terapia Regresiva (Anatheóresis) nos permite observar nuestros pensamientos y depurar nuestros viejos patrones mentales de dolor, culpa y sufrimiento, descubrir y liberarnos de nuestros condicionamientos profundos. Anatheóresis es una psicoterapia que nos permite sentir y revivir el pasado sacando a la luz de la consciencia los núcleos traumáticos primarios, para poder entenderlos y reinterpretarlos. La experiencia de paz interior no debería ser sólo un estado puntual, sino que se debe establecer poco a poco en una permanente mentalidad de serenidad, esto nos lleva a una Salud Superior.

El modo de vivir, de pensar, de sentir y de relacionarnos tiene su fundamento sobre todo en aquello que hemos vivido y aprendido en los primeros años de vida, de nuestra familia de origen. La Psicoterapia Transpersonal es un modelo integrativo de crecimiento humano y evolución, partiendo de que todos somos uno en esencia y de que todos compartimos un mismo entorno mental, una matriz que nos interrelaciona facilitando interacciones y sinergias.

Desde el paradigma holístico que cada vez toma más fuerza, podríamos definir la Salud Superior como:

"La correcta o armónica interrelación entre los procesos mentales, energéticos y físicos".

Así, el cuerpo humano deja de ser un mero instrumento orgánico de entidad material, para ser considerado como la expresión más densa de una serie de energías sutiles, que se van concretando en orden descendente hasta llegar al plano físico. Esta formulación asume además, el hecho de que cuando se actúa sobre cualquier nivel vibratorio se influye sobre los otros.

La Salud Superior desde este punto de vista es un estado dinámico en constante movimiento, buscando el equilibrio y la armonía en la interrelación de nuestros diferentes procesos. Los procesos mentales, de los que se ocupa este libro, necesitan estar regidos por la "coherencia" entre nuestros pensamientos, emociones y acciones. Sin esta coherencia el sistema se pone al límite y acaba enfermando.

Es necesario que lo que pensamos esté en sintonía con lo que sentimos y con lo que hacemos. Desafortunadamente esto no siempre es así, en ocasiones pensamos una cosa, sentimos otra y actuamos en otra dirección. La enfermedad se presentaría como un programa inteligente de la vida que nos alerta de que estamos desorganizando la armonía de nuestro sistema, como una luz de alarma.

Por encima de todo esto, nuestra verdadera naturaleza, lo que realmente somos, un Ser espiritual en evolución, va a ser el gran director de nuestra vida y nuestra salud, cuanto más consciencia tomemos de esta realidad y del programa evolutivo que establecimos para esta

vida, estaremos más sintonizados con él y más cerca de nuestra esencia, de nuestra verdadera identidad.

ANATHEÓRESIS

Es una psicoterapia perceptiva transpersonal regresiva, cuyo término significa etimológicamente: "Mirar hacia atrás contemplando el pasado, y exhumarlo, traerlo al presente, comprendiendo".

Algunos dicen "no se ocupen del pasado que el pasado ya no existe", pero el pasado está vivo, presente, doloroso, en cada una de nuestras células, frecuentemente, sustentando enfermedades. Somos lo que somos actualmente gracias a nuestro pasado. Ahí, cuando fue presente, se formaron los cimientos de nuestra forma de procesar y sentir la vida (Experiencia Temprana y Troquelado). El problema del pasado es simplemente que haya pasado, que lo dejemos atrás como una estatua congelada. Es necesario hacerlo presente vivo para transformar su influencia, para leerlo en otro código, para interpretarlo en el código del amor, y entonces nuestras heridas profundas de infancia se sanan, se disuelven.

Anatheóresis es todo un cuerpo doctrinal basado en la experiencia clínica y en postulados científicos. Ha demostrado ampliamente su eficacia no solo en las enfermedades llamadas mentales, sino también en las enfermedades psicosomáticas y en las enfermedades físicas con alteraciones psicológicas.

En la terapia se induce al cliente a un estado de relajación profunda denominado IERA (Inducción al Estado Regresivo Anatheorético), donde no se pierde la consciencia. Para llegar a dicha situación se induce al cliente mediante sofronización hasta un estado de predominio de ondas theta, entre 4 y 7 hertzios. En ese estado (a través de una regresión en edad) es posible indagar, mediante el diálogo anatheorético, los daños emocionales ocultos, la biografía guardada en el subconsciente. Al salir a la luz de la consciencia mediante la sincronización de los hemisferios cerebrales los hechos causantes de esos daños emocionales, el hemisferio derecho con su capacidad de vivenciar (ver y sentir) y el izquierdo con la comprensión de las causas de esa sintomatología, posibilitan que se disuelvan dichos impactos, las causas remotas y originarias que alimentan su enfermedad y sus efectos.

El estado IERA facilita la sincronización de los dos hemisferios cerebrales permitiendo al cliente ver, sentir y vivenciar (no simplemente visualizar), las causas profundas de sus dolencias, daños (hechos emocionalmente dolorosos) que generalmente se encuentran en la etapa de gestación dentro del vientre materno, en el nacimiento y en la infancia. Esas causas o daños están guardadas celosamente en nuestro subconsciente y son las que conforman nuestra biografía oculta que nos condiciona impulsándonos a actuar en una determinada dirección. Esto no nos deja elección y nos impide ser seres auténticamente libres. El transcurso de la terapia lleva al cliente finalmente a comprender dichas causas, y mediante ese acto se inicia la disolución de sus daños y la comprensión de su proceso.

Anatheóresis es una terapia de carácter perceptivo. Tiene sus fundamentos en los distintos ritmos cerebrales (fundamentalmente emocionales), que condicionan nuestra percepción en el transcurso de nuestra fase de crecimiento y maduración neural, desde el momento en que somos concebidos hasta los siete a doce años en que la frecuencia cerebral es ya de ritmos beta maduros, ritmo que nos dota de la capacidad reflexiva de discernimiento. De ahí que Anatheóresis permite al cliente revivir las causas emocionales profundas que alimentan su enfermedad. Básicamente daños que tienen sus raíces en el transcurso de la gestación y en el nacimiento.

La terapia Anatheóresis no utiliza fármacos. Todo se reduce a un diálogo especial con vivenciaciones que, aun reproduciendo emocionalmente los daños nucleares y los que siguieron a éstos hasta los siete a doce años, no por ello reproduce las alteraciones fisiológicas que en su día pudieron provocar esos daños, cuidando en todo momento con estrategias propias, cualquier posibilidad de retraumatización.

¿En qué se diferencia de otras terapias regresivas?

Habitualmente se entiende por terapia regresiva aquella que considera que toda dolencia en esta vida tiene su razón de ser en algo ocurrido en una existencia anterior. Esto implica ciertas creencias como la reencarnación, el karma, etc. Sin entrar en conflicto con estos enfoques, La experiencia en Anatheóresis nos indica que toda historia de vida anterior suele ser una analogía muy concreta de un daño real ocurrido al cliente en esta vida en estadios tempranos, o bien una proyección generalizada, onírica y dramatizada de la afectividad dañada y dolorida que aqueja a la persona, una proyección para alejar de sí mismo el acontecimiento traumático, posibilitando este mecanismo un acercamiento gradual al daño para poder vivenciarlo sin culpa.

Anatheóresis es una técnica regresiva en la medida en que busca en los acontecimientos traumáticos (también gratificantes) acaecidos al cliente en el pasado, en su fase de nonato, perinato, así como en la infancia, pero en el resto de su terapéutica es totalmente genuina. Y esto porque aún buceando en el pasado del cliente, es una terapia distinta. Anatheóresis es una terapia auténticamente perceptiva que apoya sus postulados terapéuticos en las distintas formas de percibir. Distingue especialmente la percepción analógica que corresponde al hemisferio cerebral derecho de la percepción causal que caracteriza al hemisferio cerebral izquierdo. Y tiene en cuenta que todo humano carece de esa percepción causal en su fase de nonato y no la tiene madura en la infancia. De ahí que la dialéctica anatheorética exija de los terapeutas una forma analógica de dialogar con el cliente. Un cliente que se encuentra en un estado peculiar. En un estado denominado IERA, en el que está simplemente relajado, en el que nunca pierde la consciencia, pero en un estado en el que revive y siente las vivencias sufridas o disfrutadas cuando se encontraba en el claustro materno, al nacer y en la infancia, fases de la vida en que se producen los impactos que luego pueden manifestarse como las raíces profundas de la enfermedad.

Naturalmente, Anatheóresis posee otras muchas y sorprendentes características que la distinguen de las llamadas terapias regresivas, por ejemplo cuando el paciente vivencia (visualiza y siente) los impactos sufridos en el claustro materno, puede tener una percepción extrauterina y visualizar lo que realmente está haciendo su madre en ese momento: discutiendo, vomitando, cocinando, riendo, llorando, etc.

¿Cómo es una sesión?

Su duración no es inferior a una hora y media. Y si exceptuamos la primera sesión, en que hay una larga entrevista con el terapeuta en vigilia y luego se realiza, ya en IERA, un anatheorético Test de Grandes Símbolos con resultados altamente significativos para la marcha de la terapia, las restantes sesiones se inician con una dilatada charla cliente-terapeuta en vigilia a la que sigue la sesión en el estado IERA, localizando sus recursos, buceando en los daños del cliente para identificarlos en un principio, para después exhumarlos, comprenderlos y disolverlos gradualmente mediante estrategias propias de la terapia Anatheóresis. Por lo demás no se trata de una terapia larga. Las sesiones son semanales y pocas veces la terapia se dilata más allá de veinte sesiones. Siendo, por el contrario, a veces menor el número de sesiones.

De la eficacia de Anatheóresis se ha dicho que es "la más revolucionaria aportación en la búsqueda de una nueva forma de entender la salud".

Anatheóresis es una terapia altamente gratificante, muy válida en todo tipo de enfermedades, asimismo es una herramienta extraordinaria para el crecimiento y desarrollo personal. El objetivo de Anatheóresis es terapéutico y algo más, propone abrir nuevos cauces vitales a una humanidad (especialmente la occidental) que ha caído en la patología de la sacralización del hemisferio cerebral izquierdo, del mundo del intelecto, de la razón, del análisis, etc. Es más que una terapéutica, es una nueva y saludable forma de vivir, nos facilita que podamos y sepamos vivir en la armonía del sentimiento de plenitud y gozo, que sólo puede dar la sincronización de los dos hemisferios cerebrales. Precisamente lo que ahora no tenemos, porque en nuestro cerebro hay un hemisferio izquierdo que vive en el orgullo de ser superior al otro, el derecho. Y, por ello, intenta en todo momento someter a ese otro hemisferio, al que menosprecia. Es la base de nuestra lucha interna con la dualidad, y probablemente el origen de las pugnas que sufre la humanidad.

Podríamos evitar estas luchas si el rostro vencedor que somos (intelecto - razón) aceptara mirar a ese otro rostro sometido que también somos (intuición - emoción), y estuviéramos dispuestos a asumir que sólo la comprensión, la compasión, no la victoria, puede traernos la paz interior.

ARHATIC YOGA O YOGA DE SÍNTESIS

ANA MARIA VARGAS VELA



www.terapiapranica.es

www.eduarhat.com

Psicóloga en el campo clínico y educativo y con una Maestría en Psicología Comunitaria. Ha sido Profesora Universitaria en las áreas de pruebas psicológicas, desarrollo de la personalidad, psicología evolutiva y directora de prácticas educativas. En el campo comunitario fue directora de programas de desarrollo participativo con ONGs en Colombia y Consultora de la FAO (Naciones Unidas) en Roma. Estudiosa y terapeuta de diversas técnicas vibracionales y alternativas, hizo su formación completa en Pranic Healing y Arhatic Yoga directamente con el Maestro Choa Kok Sui en Filipinas, India, Italia, Estados Unidos y Colombia. Trabaja con estas técnicas desde 1996.

Desde 1997 es Instructora Autorizada del Institut for Inner Studies de Manila de varios niveles de Pranic Healing y ha ayudado a difundir esta técnica en varios países de Europa y América Latina. Actualmente es coordinadora de la difusión de Pranic Healing y Arhatic Yoga en España y Portugal. También está al frente del desarrollo y coordinación del programa Edu-Arhat que aplica estas técnicas a la educación y desarrollo de niños y jóvenes, programa que se está llevando a cabo en varios países del mundo.

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Salud es equilibrio y coherencia. Es ese curioso arte de mantener todos los aspectos de la vida en armonía de manera que nada bloquee u obstruya el correcto funcionamiento de las partes, ni el crecimiento continuo de la persona. Implica saber fluir y ajustarse, moverse en las vicisitudes de la vida para encontrar una y otra vez ese equilibrio y coherencia que ni son permanentes, ni son estáticos. La vida es múltiple y móvil; al mismo tiempo el ser humano tiene varios aspectos de ser y manifestarse y en cada uno de ellos se presentan -por causas externas o internas-, cambios, retos o movimientos, así que esa tendencia natural de todo organismo a buscar el equilibrio y el crecimiento ha de ir acompañada de una buena capacidad de hacer frente a estos en forma creativa, armónica y fluida, para poder hablar de un verdadero bienestar.

Al decir que el ser humano tiene varios aspectos de ser y manifestarse, me refiero a que no siendo solo un cuerpo físico con funciones biológicas, un abordaje de la salud ha de entender lo que realmente somos para abarcar ese todo; y es que en realidad somos energía en una amplia gama de manifestaciones que va desde lo más denso -constituido por el cuerpo que vemos y palpamos-, hasta lo más sutil, formado por los diferentes cuerpos energéticos, cada uno de ellos con una energía particular que cumple funciones específicas. Nuestra constitución completa incluye ese cuerpo físico influido, e interactuando con el cuerpo etérico que lo envuelve e interpenetra aportando la energía necesaria para su funcionamiento; estos cuerpos a su vez, están interpenetrados y son afectados por la energía de los cuerpos

emocional, mental y espiritual, conformando un continuo de energías que determinan desde nuestro nivel de energía para actuar y funcionar, pasando por los estados de ánimo y capacidad de procesamiento mental, hasta nuestros estados de bienestar mas amplios. Todas estas energías, aunque más sutiles, forman parte de nosotros y al mismo tiempo nos interconectan con otros seres, con la Tierra, con el mundo, siendo por tanto afectados también por ellos. Si todo esto estuviese en equilibrio en nuestra vida, sencilla66 mente no aparecería enfermedad alguna; el bienestar se altera cuando algo entra en desequilibrio y el sistema no sabe o no puede volver a armonizarse porque hay obstrucciones o falta fluidez, por excesos o déficits, o porque alguno de esos niveles esta bloqueado o no se desarrolla.

Salud superior es entonces, aquella que abarca todo el ser humano de manera integrada, y será aquella que logra quien, tomando en sí la responsabilidad de todo su ser y su devenir, consigue un equilibrio y un crecimiento constante. Se trata de una armonía dinámica y cambiante; no puede ser un punto al cual llegar para quedarse allí, ni un estado igual para todos, sino que es algo tan relativo que además implica diferentes niveles, ya que estamos en constante evolución. Ese movimiento hacia el crecimiento y el equilibrio ha de llevarnos a ser y sentir cada vez más plenamente, a poder vivir todos los aspectos de nuestra vida dándoles su justo espacio de manifestación, pues si uno o más de estos aspectos no se desarrolla o no se expresa, estará generando desequilibrios que de perpetuarse, afectarán tarde o temprano el estado general de la persona.

ARHATIC YOGA O YOGA DE SÍNTESIS

Entendiendo la salud en un sentido tan amplio, ya no nos sirve una píldora que alivia un síntoma ni una formula mágica para resolver nuestros problemas; hemos de tomarnos los cambios, los ajustes y en definitiva nuestra evolución por mano, y mirar cómo hacerla más coherente para lograr nuestro bienestar. Se hace necesario entonces, conocer esos aspectos que nos componen y saberlos desarrollar, y eso es algo de lo que ofrece el Arhatic Yoga: un conjunto de técnicas seleccionadas que resultan prácticas y muy efectivas para lograr el desarrollo humano en todas sus facetas.

El yoga como disciplina, busca el desarrollo de todas las potencialidades humanas y lo hace a través de varios caminos conocidos como los diferentes yogas. Por eso se encuentra el yoga de la respiración, el yoga de las posiciones que ayudan al fluir del cuerpo físico y etérico, pero también el yoga del servicio, del conocimiento, de la búsqueda de la quietud interior o del contacto con el alma superior, del despertar del kundalini (energía que adecuadamente desarrollada llevaría a un gran crecimiento espiritual) y otros.

El **Maestro Choa Kok Sui**, conocido como un maestro de la síntesis por su enorme capacidad de penetrar a fondo en el conocimiento de las artes y tradiciones de sanación, de la energía y del desarrollo espiritual, para ponerlas en técnicas simples y eficaces al alcance de todos, reúne en el **Arhatic Yoga** los elementos fundamentales de los diferentes yogas para proponer herramientas y técnicas, útiles y de fácil aplicación, que nos permitan lograr un equilibrio general al mismo tiempo que un crecimiento personal y espiritual.

Alcanzar una **Salud Superior** desde una perspectiva así holística implica entonces tener en cuenta muchos aspectos y parte del entender como funcionan, se articulan e influyen todos los cuerpos en el bienestar. Una mirada muy general de nuestra composición sutil, nos describe el cuerpo físico rodeado e interpenetrado por el cuerpo etérico o bioplásmico (llamado así por la materia que lo conforma) cuya tarea es absorber, distribuir, digerir, energía para "nutrir" y mantener las funciones del cuerpo biológico y sus órganos. Este cuerpo etérico a su vez, está rodeado e interpenetrado por otro más sutil que se le denomina astral, allí entran las emociones, que son también energías en diferentes frecuencias y que forman parte de nosotros, por ello nos afectan. Mas allá de éste, encontramos el cuerpo mental, formado de materia mental, aquella de la cual se forman nuestros pensamientos, creencias, ideas que aunque muy sutiles, pueden ser determinantes de nuestra salud y, por último, tenemos el cuerpo espiritual que englobaría los anteriores conformando todo lo que "somos" por así decirlo.

Lo espiritual, que forma parte de nuestra vida diaria, con frecuencia no viene reconocido y ha sido un "eslabón perdido" de la salud por mucho tiempo. Diferentes disciplinas se han encargado de estudiar al ser humano en trozos y algo tan difícil de "agarrar" ha quedado en

manos de otros saberes no articulados con la salud; por lo tanto, se abordan las partes dejando normalmente de lado ese aspecto espiritual que nos da la característica más humana que podamos tener. El ser humano es espiritual, no por añadida ni como última opción; todo en nosotros está impregnado de esa energía (recordemos que el espiritual abarca todos los demás "cuerpos") y aunque se trata de una energía muy sutil y no siempre manifiesta o muy desarrollada, está presente, así que se es tan espiritual como mental, como emocional o físico. Simplemente no podemos desprendernos de ninguna de estas partes como no podemos desprendernos de un brazo. Aún más, nuestra fisiología energética demuestra que así como hay un centro energético -chakra de la base- que recibe y procesa las energías de la tierra para alimentar la parte más densa de nuestro sistema como pueden ser los huesos y músculos, hay uno -chakra de la corona- que nos permite percibir, contactar, comunicar, expresar lo más sublime y sutil de nuestra esencia, vivir lo sagrado y expandir nuestra conciencia. Es decir, que en nuestra constitución existe lo espiritual independiente de las creencias, de cómo lo expresa y en qué medida lo viva cada cual, y es tan real que no podemos hablar de un verdadero bienestar cuando alguien se siente vacío, sin sentido en la vida o no encuentra realización como persona.

Como seres humanos, más allá de las metas que nos planteamos en el vivir cotidiano, aspiramos a trascender, conocer, entender más allá, expandir nuestra conciencia, encontrar ese sentido de existir. La vida práctica exige ocuparnos de cada aspecto (hemos de comer, trabajar, cultivar la mente, atender nuestras relaciones, etc...), pero también ir conquistando nuestras capacidades, desarrollando potenciales para así poder alcanzar esas metas más elevadas. Una persona espiritual no sólo es la que medita, es también alguien con energía para servir y ayudar, para hacer un trabajo productivo, alguien que maneja sus emociones, con carácter, que ha logrado el desarrollo de virtudes o valores universales como pueden ser la compasión o la bondad amorosa hacia sus semejantes, y es capaz de mantener relaciones armónicas y de crecimiento con los demás, con el entorno. Lograr desarrollar los potenciales humanos implica una mente aguda y una gran capacidad intuitiva, saber sobrepasar las dificultades encontrando formas creativas y positivas de fluir y crecer en ellas, tener una amplia visión de la vida y ser capaz de vivirla a plenitud y realizarse en ella, además de poder manifestar todo esto en el servicio, a su alrededor y en todos sus roles (en la familia, la comunidad, el trabajo, etc).

El **Arhatic Yoga** se presenta como una guía para andar ese camino más fácilmente y mejor equipados. Esto incluye herramientas para prepararnos, conocer mejor cada aspecto de nuestro ser, sabiendo cultivarlos y equilibrarlos, y permitiéndonos andar más livianos pero conscientes y despiertos. El **Arhatic Yoga** nos acompaña paso a paso en una práctica que se hace fácil y cotidiana, con la ventaja de poderla ajustar a nuestro estilo de vida y circunstancias. Es como una guía interactiva y pro-activa porque la vamos haciendo al andar. No nos condiciona ni nos obliga a ir por un camino en particular, y sí nos da la herramienta para evaluar lo que está sucediendo y cómo ajustarlo cuando es necesario, de forma que podamos ir más conscientes por las diferentes etapas, desarrollando y aprendiendo nuevas habilidades para seguir avanzando y escribiendo nuestra propia historia. Los efectos se dejarán ver rápidamente no sólo en la energía disponible y fortaleza de "los cuerpos", sino en la mayor paz y coherencia interior, en nuestro rendimiento, trabajo, relaciones y todo lo que hagamos.

En concreto la práctica del **Arhatic Yoga** propone algunos ejercicios y respiraciones que renuevan y mantienen la energía para garantizar la salud y el fluir de los cuerpos físico y etérico, enseña cómo ir "puliendo" nuestras limitaciones y defectos y fortaleciendo valores y aspectos positivos que nos permitan ser cada vez más "mejores personas". Por otro lado, se promueve ampliar el conocimiento, capacidad de procesar, desarrollo de la mente y todas sus facultades. A lograr esto contribuyen la práctica regular de diferentes formas de meditación que ayudan a desarrollar los centros del corazón y la corona, lograr claridad y agudeza mental, despertar progresivamente el kundalini y las facultades de nuestros chakras. Todo esto va acompañado también de cómo evitar y hacer frente a posibles dificultades o "síndromes" que se pudieran presentar, para no caer en sobrecargas o manifestaciones explosivas de difícil manejo, tan comunes en quienes hacen un camino de crecimiento.

De todas las prácticas específicas, una meditación que reúne gran parte de estos elementos y resulta muy completa y útil para todos es la meditación para la paz o meditación en

corazones gemelos. Se llama así porque ayuda a "alinearse y desarrollar" los centros del corazón y de la corona, con lo cual facilita el descenso de una gran cantidad de energía espiritual que "nutre" todos nuestro sistema, facilita la expansión de conciencia y va permitiendo el logro de paz interior, bienestar, equilibrio, armonía. Es una meditación que ayuda a limpiar y fortalecer los diferentes cuerpos energéticos, a desarrollar los chakras porque paulatinamente van reforzándose con esa energía que se canaliza y es además, una meditación de servicio hacia la Tierra, ya que utiliza energía de amor y paz divina para compartirla con el planeta. Una técnica realmente completa y valiosa para todo aquel que quiera experimentar el ser espiritual en la vida práctica y cotidiana con las ventajas que esto trae en todos los niveles de la persona.

Son este tipo de prácticas lo que hacen de la espiritualidad, el bienestar holístico y la salud superior, algo real y que demuestra resultados palpables, algo posible de vivir en el día a día, con el trabajo que he escogido y con la familia con quien vivo, pues es aquí, ahora, donde ha de manifestarse ese ser espiritual, en el servicio, en lo que hago con consciencia, desde mi ser cada vez mas integrado y expandido. El Arhatic Yoga me da herramientas, me muestra un camino para tomar mi responsabilidad y mi poder de transformarme y llegar a ser todo lo que puedo ser.

ASPECTO PSICOLÓGICO Y ESPIRITUAL DEL YOGA TERAPÉUTICO

OR HALELUIYA



Telef: 645 78 63 88

E-mail: info@balancyoga.es Web: www.balancyoga.es Blog: <http://balancyogaes.blogspot.com/>

Profesora de Yoga, especialista en Yoga Terapéutico y acupuntora. Presidenta de la Asociación Española de Yoga Terapéutico.

Forma parte del instituto Columna Sana como formadora en los cursos "Anatomía para el Yoga Terapéutico" en los que se profundiza en la anatomía, fisiología, biomecánica, y patología; destinados a practicantes y profesores de yoga.

También imparte clases privadas y en grupos reducidos de Yoga Terapéutico en Barcelona (todos los niveles y edades).

Estudios en curso: Master en psicología: Rehabilitación Psicosocial en Salud Mental (Universidad Autónoma de Barcelona).

Mis clases son conocidas por la precisión en el alineamiento corporal en las posturas de yoga. Es sabido que el alineamiento no sólo nos protege de lesiones, sino que también aumenta nuestra flexibilidad y fuerza. En estas clases, sean de

nivel Básico, Avanzado o de Yoga Terapéutico, reto a mis alumnos a ganar más consciencia sobre sus hábitos o tendencias en su postura diaria y su respiración. Creo profundamente que la sola observación puede hacer milagros a la hora de cambiar viejos hábitos indeseados. Al fin y al cabo, todo lo que hemos aprendido a hacer y que no nos sirve podemos cambiar por otros hábitos más constructivos.

Me encanta ver como mis estudiantes obtienen mayor comprensión de un alineamiento correcto en las posturas de yoga y como más adelante, se animan a incorporar el yoga en su vida diaria al practicar también en casa por su cuenta; y, lo que aún es más impresionante es que usan la práctica de yoga como una guía personal

para mejorar su postura diaria sentada o de pie, a la hora de realizar cualquier tarea cotidiana.

Pero sobre todo, mi meta personal es que mis estudiantes se sientan capacitados y dichosos sólo por el hecho de poderse mover y respirar conscientemente en el espacio, estando cómodos en su propio cuerpo. Para mí, es una bendición poder ver que mis alumnos se sienten a gusto consigo mismos, que aumenta su autoestima y mejoran sus ánimos. Que al permitir que el entusiasmo y la curiosidad les guíen, se sientan físicamente más positivos y energéticos.

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

El Yoga Terapéutico, como su nombre indica, asume el objetivo de mejorar el estado de salud desde los planos físico, respiratorio, mental, emocional y espiritual.

Expresamos un estado de salud cuando creamos y disfrutamos de un equilibrio entre nuestras diferentes entidades, dimensiones, capas o Koshas - el término que introdujimos en el primer tomo de Secretos para una Salud Superior. Cuando prestamos atención a cada una de esas capas y profundizamos en ellas, nuestra conciencia corporal, respiratoria y emocional crece, al igual que nuestra sensación de bienestar y vitalidad.

Pero la salud va más allá. Nuestra salud no depende solamente de nuestra capacidad de prestar atención a nuestra respiración, sino también depende del significado que damos a nuestra vida, o a "la vida" en su contexto más amplio y universal. Uno puede disfrutar de una muy buena conciencia corporal y respiratoria, pero a la vez vivir con miedo constante a perder el trabajo o la pareja. Estos pensamientos pueden afectar la profundidad y la regularidad de nuestra respiración e incluso el tono muscular, a pesar de que se destine tiempo al entrenamiento físico. Estos conceptos e influencias desarrollan en el organismo un estado de estrés con efectos que seguramente todos hemos experimentado: dolor cervical, insomnio, fatiga, migrañas, bruxismo, respiración superficial, dolor en "la boca del estómago", irritabilidad y poca paciencia, cambios bruscos de ánimo, apetito, digestión y libido. Así pues, la conciencia corporal, respiratoria y emocional, juega un papel imprescindible en nuestra salud, porque afecta directamente el funcionamiento de nuestro organismo.

Gran parte de las transformaciones físicas que ocurren en nuestro organismo están relacionadas con nuestra conciencia de lo que nos falta o lo que nos sobra, y la ideología o filosofía según la cual enfocamos el mundo y valoramos nuestra vida, formando las raíces y el soporte sobre los cuales se estructura nuestro organismo.

Los puntos de vista desde los cuales elegimos ver nuestra vida cambian a lo largo de los años, así como nuestra actitud ante la vida. No es difícil reconocer el siguiente escenario: creer firmemente una cualidad sobre nosotros, sobre nuestra identidad, sobre la vida o la naturaleza del ser vivo hasta que leemos un libro o escuchamos a una charla de filosofía que nos abre nuestro interior de manera natural cambiando nuestro punto de vista sobre la vida y sus desafíos. El Yoga Terapéutico se apoya en esta actitud de sinceridad y valentía para cuestionar nuestra identidad en cuanto a las ideas que nos son más importantes, porque así podemos crear una manera de pensar alternativa, que nos ayude a relacionarnos con nuestro cuerpo de manera más saludable.

De niños, a todos nos ha gustado jugar a ser otros personajes como si fuéramos actores. Jugar a ser héroes, princesas, famosos, etcétera. Según el papel que hiciéramos, cambiábamos nuestra postura corporal, el tono de voz y tal vez incluso, de manera inconsciente, el ritmo respiratorio. Esto nos enseña cómo nuestra identificación con el papel que tomamos afecta a nuestro punto de vista y por lo tanto a nuestro organismo.

Para el Yoga Terapéutico, la salud consiste principalmente en aumentar nuestra flexibilidad mental para jugar más fácilmente con nuestros puntos de vista y disfrutar de la libertad de poder elegir conscientemente aquella visión que más nos sirva, para ganar salud y expandirnos tanto mental como emocional y físicamente.

ASPECTO PSICOLÓGICO Y ESPIRITUAL DEL YOGA TERAPÉUTICO

Érase una vez un pez llamado Johnny. Cuando Johnny era pequeño, sus conocidos le dijeron que de mayor podría ir al gran océano y, desde aquel día, el pequeño Johnny no hizo más que esperar con entusiasmo el momento de hacerlo. Los años pasaron, como suelen hacer, mientras Johnny se preguntaba cómo sería el gran océano, hasta que el pececito se hizo pez. Johnny ya podía ir hacia su deseado destino pero le detenía un único inconveniente, nadie conocía el camino hacia el lugar. Algunos decían incluso que el gran océano era un mito, una leyenda. Que nunca había existido. Pero Johnny no se desanimaba, intuía que encontraría el camino. Años de búsqueda le llevaron a una ballena sabia y amable, ante la cual Johnny presentó su pregunta existencial, la búsqueda de su vida, su destino, anhelo, intención y pasión: "¿dónde está el gran océano?" le preguntó emocionado, a lo que la sabia ballena contestó: "Ya estás en él".

La búsqueda de Johnny parece ser nuestra propia búsqueda. Para algunos, el gran océano puede simbolizar la búsqueda de riqueza económica, para otros, creatividad artística o la paz interior. En otras palabras, nos relacionamos con una búsqueda constante hacia una meta que a menudo identificamos como el requisito para nuestro estado de salud tanto física como emocional. Sin embargo anhelar un destino implica carencia, implica la creencia de que mientras buscamos nos falta lo que buscamos; que nos falta constantemente lo que queremos conseguir. ¿No es verdad que la mayoría de nosotros pensamos que nos falta dinero, tiempo e incluso amor? ¿No es cierto que la mayoría de nosotros pensamos que no somos suficientemente guapos, delgados o sanos? Si te sientes identificado con el estado

de la "insuficiencia", tómate por favor unos minutos para observar cómo esta actitud afecta tu postura corporal, tu respiración y tu ánimo en general.

Ahora, una vez que has profundizado en tu consciencia corporal, respiratoria y emocional, es decir, una vez que sientes los efectos de esta actitud bien claros, puedes con el mismo entusiasmo y curiosidad que Johnny, empezar a nadar en un nuevo modelo de pensamiento y por lo tanto sentir.

¿Quizás el caso no es que no tengamos suficiente tiempo, sino que hacemos demasiadas cosas...? ¿Quizás tampoco es que no tengamos suficientemente dinero sino que, simplemente, necesitamos menos cosas...? Al cuestionar nuestra actitud, creencias y valores, empezamos a flexibilizar nuestra mente.

En las clases de Yoga Terapéutico siempre empezamos con una historia, que implica una intención. Elegimos un tema que representa una nueva actitud, una manera fresca de ver el mundo y nuestra vida; una perspectiva que nos anima y nos inspira. Para dar un ejemplo, si hoy hacemos una clase que tiene como tema psico-emocional la historia de Johnny, con posturas físicas desafiantes (Dado que las clases de Yoga Terapéutico son clases personalizadas o en grupos

reducidos, es la responsabilidad del profesor elegir posturas que reten al alumno pero que a la vez sean reales y acordes tanto con sus necesidades, como con sus capacidades y habilidades) y escuchamos esa voz interior diciéndonos que no somos suficientemente flexibles, fuertes, etc., éste es el momento de introducir una nueva actitud. La flexibilidad y la fuerza físicas no son producto de la magia o de algún talento, tampoco hay alguna pastilla para generarlas, es una simple cuestión de práctica, de entrenamiento. Recordando esta simple verdad y siendo conscientes de la manera en que hemos tratado nuestro organismo a lo largo de nuestra vida, sin caer en el victimismo y la autocompasión, empezamos a valorar lo que ya existe en nosotros. Es decir, apreciamos la flexibilidad y fuerza muscular que ya disponemos en este instante.

Al principio, la mente puede resistirse a un cambio, tal como un músculo se resiste a un gran estiramiento pero, desarrollando el hábito de observar nuestro cuerpo, mente, respiración y emociones, empezamos a notar cómo cada capa de nosotros, cada experiencia que vivimos, está relacionada con las demás capas. Incluso Johnny, aun en caso de encontrarse en un río a cientos de kilómetros del gran océano, está conectado a él; ¿no es cierto que todos los ríos fluyen hacia el mar? El hecho de que todo esté conectado, nos da mucha libertad para hacer los cambios deseados desde cualquier ángulo o entidad que queramos, sabiendo que afectará a las demás.

Por ejemplo, si uno nota que sus hombros están colapsados hacia adelante y esto provoca dolor cervical además de una respiración superficial, en lugar de empezar a trabajar

muscularmente en alargar y erguir la columna y traer los hombros hacia atrás, quizás sólo necesite cambiar su actitud ante la vida, su manera de ver el tiempo, el dinero y la salud. Bienes que están a su disposición y de los que puede disponer de una manera más flexible y abierta, favoreciendo que emerja una auténtica transformación tanto en su columna y hombros como en su respiración.

Mientras estudiamos la relación entre el plano físico/respiratorio con el mental, emocional o espiritual, y mientras observamos los constantes cambios en nuestra respiración y pensamientos (ninguna respiración es igual a la anterior y cada pensamiento está vinculado a la calidad de cada respiración) nuestra consciencia se abre a un nuevo hecho: que todo cambia y evoluciona hacia una constante transformación. Así pues, si vivimos en estado de transformación ¿por qué no elegir la dirección nosotros? ¿Por qué no dirigir nuestra evolución hacia la creación de un cambio deseado y consciente dirigido a mejorar nuestro estado de salud?

Podemos, como seres conscientes que somos, elegir en cada momento una actitud que nos haga sentir vitales y equilibrados. No imponiendo alguna idea genérica sobre nuestro organismo, aún si ésta es de cualidades positivas, sino aprender a conocer y reconocer nuestros patrones de pensamiento y conducta, para así poder valorar mejor qué actitudes nos sirven más y cuáles menos. Se trata de valorar si queremos seguir viviendo de este modo o si preferimos algún cambio. En fin, se trata también de recordar que estemos donde estemos, en el río o en el mar, tenemos aquí, en el océano, todas las herramientas a nuestra disposición. Tenemos todo lo que nos hace falta para despertarnos, para liberarnos de algunos modelos psico-emocionales que son más bien hábitos inconscientes y dolorosos.

Al traer la luz de la consciencia hacia estos hábitos, encontramos una voz personal que nos ayuda a elegir un modelo nuevo que representa mejor nuestra pasión y anhelo de vivir de una manera más saludable y equilibrada.

Cada clase de Yoga Terapéutico nos ofrece una actitud, una manera de ver el mundo y la vida. Las clases nos enseñan una nueva manera de disfrutar esta capa de la existencia que llamamos nuestro cuerpo.

Hay clases que ofrecen historias, leyendas o mitos que refrescan nuestra opinión sobre lo que es una actitud saludable; otras clases se centrarán en el poder de la respiración regular y profunda y otras, en el alineamiento adecuado del organismo mientras hacemos las actividades cotidianas. Pero todas las clases, siempre nos inspirarán para vivir de una manera más abierta y equilibrada a través de ejercicios físicos que estiran y fortalecen la musculatura.

Resumiendo, al flexibilizar la mente relajamos el volumen muscular causado por el estrés, y al relajar y estirar la musculatura, profundizamos la respiración. Éstas son las claves de un buen estado de salud.

AUTOESTIMA COMO TÉCNICA

SANDRA GAMERO



Consulta en Barcelona, C/ Berlín, 2 - Telf. 644 342 185 - Colaboradora del Centre Àgora de Barcelona.
E-mail: sangastar@gmail.com <http://www.gestaltreiki.es>

Educadora en salud mental Terapia Gestalt Maestra de reiki federada nº 2643

Mi objetivo es acompañarte en tu camino. Mi trabajo está enfocado de manera individual para ayudarte a resolver o solucionar problemas que puedan dificultar tu vida diaria y/o te causen malestar o sufrimiento (depresión, ansiedad, bloqueos emocionales, apatía, estrés, tristeza, miedos, baja autoestima, obsesiones, inseguridad, relaciones personales y familiares, crecimiento y desarrollo personal).

Mi misión es facilitar el crecimiento personal de las personas mejorando la calidad de vida y proyectando un futuro despertar de la conciencia con el fin de llevar alegría, serenidad, paz, amor, propósito y entusiasmo a sus vidas. Mis valores son la presencia, la alegría, la sinceridad, la profesionalidad, la transparencia, la humanidad, la evolución y la responsabilidad.

Osho nos dice:

"La vida no te está esperando en ninguna parte, te está sucediendo. No se encuentra en el futuro como una meta que has de alcanzar, está aquí y ahora, en este mismo momento, en tu respirar, en la circulación de tu sangre, en el latir de tu corazón. Cualquier cosa que seas es tu vida y si te pones a buscar significados en otra parte, te la perderás".

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Para estar saludable, todos nuestros cuerpos (físico, mental, emocional, espiritual) han de estar en sintonía y en equilibrio. En el plano **físico** es importante escuchar a nuestro cuerpo, protegerlo y cuidarlo, alimentarlo sanamente y proporcionarle todo el confort, relax y/o un sueño de calidad.

Pregúntate, sin juicios ni críticas, cuánto tiempo pasas contigo mism@ a solas durante el día proporcionándote aquello que necesitas, ya sea para descansar, reflexionar o divagar.

Otro aspecto fundamental es el cuerpo **mental**. Las creencias que tenemos son pensamientos a los que estamos unidos desde hace mucho tiempo. Muchas de estas creencias nos limitan en la actualidad y no nos dejan avanzar, como por ejemplo "Soy una persona tímida, no sé expresarme". Es un pensamiento arraigado en nosotros que ni siquiera ponemos en duda y actuamos acorde a él.

Te invito a que reflexiones sobre al menos una de tus creencias sobre ti mism@ y/o sobre tu vida, y recuerdes qué acciones o situaciones llevas a cabo para que sea verdadera. Las creencias, una vez identificadas, puedes cambiarlas a otras que te vengan mejor y expandan tu crecimiento interno.

Por otro lado, muchos de nosotros hemos aprendido a reprimir nuestras **emociones**, ya sean agradables o desagradables. Y también hemos aprendido a taparlas con otra emoción. Por ejemplo, en una discusión con mi pareja yo me siento herida y vulnerable. En vez de reconocer y expresar mi dolor, lo tapo con un ataque de ira y agresividad contra mi pareja.

Ya sea una emoción agradable o desagradable, aceptarla, respirarla y sentirla permite que nuestra vida circule con más fluidez y aumenta nuestra capacidad de sentir y de sentirnos vivos. Hay que tener en cuenta que las emociones no tienen una etiqueta de "buenas" o "malas". Simplemente SON.

El **cuerpo espiritual** lo puedo definir en palabras de Eckhart Tolle: "Lo que nos hace felices es despertar a nuestra verdadera naturaleza". La consciencia de uno mismo pasa por observarse atentamente, sin juicios ni críticas. Es dirigir la mirada hacia el interior, con bondad, curiosidad y generosidad sin esperar nada. Desde ahí, puedes estar en el momento presente y ver quien realmente eres.

AUTOESTIMA COMO TÉCNICA

En palabras de Albert Ellis: "*autoestima es que la persona se acepte a sí misma plenamente y sin condiciones, tanto si se comporta como si no se comporta inteligente, correcta o competentemente, y tanto si los demás le conceden como si no le conceden su aprobación, su respeto y su amor*".

Por lo tanto, la autoestima no depende de los demás, sino de un@ mism@. significa AMARSE sin condiciones, aceptando la parte más desagradable y agradable de mí. Integrar este concepto es la clave para comenzar a sanarte y mantener una buena calidad de vida.

Los aspectos que influyen en ella son:

1. La relación con los padres.

Un ejercicio que recomiendo es hacer una historia emocional desde la más tierna infancia hasta el día de hoy. No hay que pensar mucho, sólo dejarse llevar por los recuerdos y empezar a escribir desde el corazón. Quizás puedas comprender la relación que mantienes con tus padres en el día de hoy.

Una pauta indispensable es escribir desde el presente: "Tengo 6 años. Mi madre me hace lavar la ropa...". De este modo, estamos conectados a esa situación como si estuviera pasando ahora mismo.

Hacer la memoria emocional nos sirve para darnos cuenta de las situaciones que hemos vivido desde otra perspectiva, y también, para identificar aquellos momentos traumáticos que nos han hecho ser la persona que somos ahora.

Cuando identificamos esos momentos traumáticos, podemos trabajarlos desde el presente y podemos cerrar esa herida que llevamos a cuestas desde entonces. Además, la memoria emocional también nos sirve para ver qué patrones estamos repitiendo de manera inconsciente, qué situaciones, actitudes o tendencias tengo en la vida que se repiten (víctima, omnipotente, voy de malo o bueno, de tonto o listo...). Así, podemos dar luz a esa parte que normalmente no sale (si voy de tonta, explorar la parte lista que hay en mí, por ejemplo) y también podemos elegir qué actitud voy a tomar hoy.

Con este ejercicio, simplemente, se trata de darnos cuenta de dónde vengo para saber quién soy yo ahora.

2. El niño interior.

Nuestro niño del pasado aún reside en la actualidad en nosotros. No dejamos de tener 5, ni 6, ni 10 años. Y quien se ha de hacer cargo de ese niño que tiene heridas más o menos cicatrizadas, otras profundas, otras más superficiales, otras abiertas... ya no son nuestros padres, sino nosotros mismos. Por este motivo, no sirve de nada pedir a otros (padres, pareja, amigos) que nos cubran esas necesidades. Tampoco sirve de nada lamentarse en lo que no te dieron tus padres cuando eras pequeño. Ahora quien se encarga de ese niño, eres TÚ. Es tu responsabilidad.

Para conectar con el niño interior puedes escribir, con la mano izquierda, todo aquello que necesitas (entiéndase que escribir con la mano izquierda es como si estuviera hablando ese niño interno). No hay que pensar, sólo dejar que la mano escriba.

El contacto con nuestro niño interno hace que volvamos a la esencia de nuestro Ser, que volvamos a sentir la alegría que nos inundaba cuando éramos pequeños, la espontaneidad y el entusiasmo de entonces. También nos hace dar cuenta de nuestras necesidades, sin tapujos ni miedos, y poder expresarlas con mayor naturalidad.

Es importante mantener un contacto constante con nuestro niño. Es él quien guía nuestros pasos, quién nos recuerda nuestros sueños, quién nos dice lo que necesita y quién, en definitiva, nos conduce a la sabiduría.

3. El amor y el respeto hacia un@ mism@.

La clave fundamental para una buena salud reside en la ACEPTACIÓN:

- De lo que hay en mi vida (y no de lo que me gustaría que hubiera o fuese).
- De lo que ES, de lo que soy (y no lo que me gustaría ser).

Aceptar lo que hay en nuestras vidas es la clave fundamental para un cambio, para empezar un camino: tu camino.

Haz una lista de 10 aspectos de tu vida diaria que estimulen tu alegría, tu gozo o tu placer. Y otros 10 que hagan lo contrario (ya sean situaciones, pensamientos, actividades, etc.). A continuación pregúntate si puedes hacer algo, aquí y ahora, para que puedas satisfacer una parte de ti mism@ (qué actitud tomarías, qué pensamientos tendrías, qué acción llevarías a cabo...). Y te propongo, además, que durante un día hagas todo o algunas cosas de la lista que te estimulen o te den placer.

Ten en cuenta que cambiar de hábitos no es fácil. Por lo que no te pongas metas muy altas ni expectativas difíciles de cumplir. Ten paciencia y comprensión.

4. Pensamientos positivos.

En palabras de Eckhart Tolle "el 90% de nuestros pensamientos son estériles y repetitivos".

Si prestamos atención a las críticas y a los pensamientos destructivos, y además los repetimos constantemente tanto en nuestra mente como con los demás, nuestra energía vital baja, nos sentimos culpables, frustrados o ansiosos y nuestra capacidad de sentir alegría y felicidad se ve mermada.

Observa, por tanto, qué tipo de pensamientos pasan por tu mente sin agarrarte a ellos. Para ello te propongo que visualices los pensamientos como nubes. Una nube es un pensamiento, otra nube es otro pensamiento y así sucesivamente. Y deja que esas nubes pasen por tu mente, no te enganches a ellas. Obsérvalas y dile adiós a cada una. A continuación, una vez identificado el tipo de pensamiento que acude a tu mente, transforma esos pensamientos en voluntad de acción. Por ejemplo:

- Pensamiento negativo: "Esta semana quería ir al gimnasio y no he ido. ¡No tengo fuerza de voluntad!". Pensamiento positivo: "Me gustaría confiar en mi fuerza de voluntad para retomar el gimnasio."
- Pensamientos negativos: "No tengo ganas de limpiar las ventanas" o "Nunca conseguiré el trabajo que busco". Pensamientos positivos: "Hoy me gustaría dedicarme a leer. Haré las ventanas otro día" o "Confío en encontrar el trabajo que busco".

Otro aspecto a tener en cuenta son los "debo de" y los "tengo que". Te invito a hacer una lista con las actividades que debas hacer o tengas que hacer. Por ejemplo: "tengo que llegar a ser encargado del proyecto" o "debo cocinar para mi familia". A continuación, haz otra lista sustituyendo los "debo" y "tengo" por "yo decido" y "yo elijo": "Yo elijo aumentar de

categoría profesional en mi empresa actual” o “Yo elijo cuidar de mi familia y velar por su subsistencia”.

Una vez que somos conscientes de nuestros pensamientos, podemos elegir aquellos que nos levantan el ánimo y los que nos hacen sentir bien. Por ello, es tan importante ser un observador consciente de nosotros mismos, ya que así damos espacio a la felicidad y a la alegría.

Estos cambios generan una actitud positiva y nos hacen responsables de nuestras decisiones actuales sin generar ni proyectar la responsabilidad hacia otros.

5. Vivir el presente.

Otra clave para favorecer nuestra salud y bienestar reside en la ACEPTACIÓN del aquí y ahora.

Soñar o fantasear con lo que podría conseguir en un futuro está bien; soñar con lo que me gustaría llegar a ser también es positivo, ya que nos ponemos unas metas claras y focalizamos todas nuestras energías en aquello que queremos. Sin embargo, si mi presente está condicionado al futuro, si dejo de vivir en él para estar viviendo en el futuro o en el pasado, me pierdo todas las cosas que están sucediendo.

Siendo conscientes del momento presente podemos volver a maravillarnos, sorprendernos, saborear momentos, emociones e instantes, y volver a conectarnos con la alegría de vivir y de ser. Por eso es tan importante cultivar pensamientos positivos que nos hagan sentir bien, sentir gratitud por lo que tenemos y por lo que somos aquí y ahora, aceptar lo que no se puede cambiar y liberarse de la carga que eso conlleva, atreverse a vivir sueños que nos hagan conectar con la autenticidad y nuestra esencia, recibir amor y dejarse amar.

AUTOHIPNOSIS

JOEL COBOS



E-mail: info@joelcobos.com Web: www.joelcobos.com & www.hipnosispordiversion.com
YouTube: www.youtube.com/joelcoboshipnosis FaceBook : www.facebook.com/joelcoboshipnosis
Twitter: www.twitter.com/joel_cobos

CURSOS, TALLERES, Y PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUALIZADOS EN:
www.hipnoconsciencia.net www.hipnosisdebarcelona.com

Licenciado en etnomusicología por la Escola Superior de Música de Catalunya (ESMuC), centrando su trabajo de investigación en los procesos psicosociales implicados en la valoración de las experiencias. Master en psicología psicosomática por el Instituto Europeo de Psicología Dinámica. Certificado en hipnosis experimental por Hipno-Salud, en hipnosis clínica aplicada por PNLNET, en coaching por Highdevelop Bussiness School, y Practitioner Diplomado en PNL por la AEPNL (Asociación Española de Programación Neuro-Lingüística). Creador de Hipnosis por Diversión, desde donde forma, gratuitamente, a decenas de jóvenes en hipnosis.

En la actualidad ejerce como formador en hipnosis y autohipnosis en el centro Hipnoconsciencia en Barcelona.

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

En mi opinión, el principal "secreto" para alcanzar y mantener una Salud Superior es ser siempre proactivo en cuanto a nuestro bienestar se refiere. Dice el refrán que "el tiempo todo lo cura", pero eso no es del todo cierto. El tiempo, lo único que hace, es brindarnos oportunidades para mejorar, una tras otra. Somos nosotros quienes debemos aprovecharlas. Dedicar tiempo y energía a prevenir y/o resolver activamente nuestros asuntos es de vital importancia si queremos estar preparados para reconocer y aprovechar esas oportunidades que nos brinda la vida continuamente.

Picasso decía: "la inspiración existe, pero tiene que encontrarte trabajando". Con la Salud Superior ocurre igual.

AUTOHIPNOSIS

¿Alguna vez le ha ocurrido estar completamente absorto/a en una película o en un libro, o mirando por la ventana... hasta el punto de no oír a alguien que le está hablando? ¿Alguna vez se ha encontrado conduciendo en "piloto automático", y ha aparecido en su destino sin apenas recordar el trayecto?

Estos son algunos ejemplos cotidianos de autohipnosis, y hay muchos más. La autohipnosis consiste, como su nombre indica, en la autoaplicación de recursos de atención hipnótica. ¿A qué nos estamos refiriendo por "atención hipnótica"?

La hipnosis es un campo muy amplio que puede definirse de varios modos, dependiendo de en cual de sus aspectos nos centremos. Para lo que nos ocupa en este texto, conviene que nos centremos en su aspecto atencional, con lo que la definiríamos como una condición particular de la atención, completamente dirigida y focalizada en una idea o conjunto acotado de ideas. Esto puede lograrse por distintos medios: la repetición, la fijación mediante el uso de detalles cada vez más pequeños, las visualizaciones, etc. El trabajo del hipnólogo es por tanto ayudarnos a hacer esas cosas, ofreciéndonos instrucciones que nos permitan repetir, detallar e imaginar, de modo que logremos alcanzar esa condición. En este sentido, suele decirse que toda hipnosis es en realidad autohipnosis, ya que el hipnólogo lo único que hace es enseñarnos el camino, pero somos nosotros quienes debemos recorrerlo.

Sus aplicaciones y beneficios van desde la simple y ya de por sí beneficiosa relajación, hasta el control del dolor, pasando por la modificación de conductas indeseadas, la gestión de las emociones, la mejora del aprendizaje, el ensayo mental...

Ventajas de la autohipnosis frente a la hipnosis aplicada por terceros.

Existen multitud de mitos en torno a la hipnosis que hacen que sea vista con recelo y miedo por muchas personas, dada la supuesta pérdida de la voluntad y de la consciencia que implicaría que podríamos quedar a merced del hipnólogo. Esto es totalmente erróneo, pero por desgracia son creencias muy extendidas.

En este sentido la autohipnosis se revela como una gran solución para muchos, ya que al ser autoaplicada no hay que temer que el hipnólogo pueda hacer un uso inapropiado de nuestra confianza.

Otra gran ventaja de la autohipnosis frente a la hipnosis es la posibilidad de aplicársela en cualquier momento y lugar, sin depender de nadie más. Si por ejemplo, tenemos miedo a hablar en público, podemos muy fácil y rápidamente hacer un ejercicio de autohipnosis unos minutos antes de salir a escena, y generar toda una serie de pensamientos positivos, expectativas favorables, ensayar mentalmente la exposición, e incluso anclar actitudes de calma y efectividad in situ. Y todo sin necesidad de contar con un especialista siempre a tu disposición, y por supuesto, sin tener que pagar nuevos servicios en cada ocasión que lo necesitemos.

¡La autohipnosis permite convertirnos en nuestro propio terapeuta! Como dice un conocido proverbio: "Regala un pescado a un hombre y le darás alimentos por un día. Enséñale a pescar y lo alimentarás para el resto de su vida".

Diferencias con otras técnicas similares.

Los diferentes estilos de meditación, la sofrología, o incluso la oración religiosa, suelen considerarse formas de autohipnosis. Una diferencia habitual de la autohipnosis frente a esos otros métodos es que la primera está siempre dirigida a un objetivo concreto, mientras que las otras tienen a ser más "holísticas" o "generalistas". Por tanto, la autohipnosis se revela más útil para abordar y mejorar cuestiones concretas, y para usarse en momentos de urgencia, mientras que las diferentes formas de meditación tienen un componente más preventivo y de bienestar general.

Otra característica de la autohipnosis es que una vez entrenada es un recurso instantáneo, pudiendo acceder a los recursos de la atención focalizada en cualquier momento y situación, sin necesidad de relajación, de posturas concretas ni de ambientes tranquilos.

La autohipnosis y la ciencia.

La autoaplicación de técnicas de hipnosis nació con la misma persona que acuñó el concepto de hipnosis, el neurocirujano escocés James Braid. La primera experiencia que llevó a cabo en ese sentido, en presencia de sus alumnos, fue en 1843. Braid cuenta en una publicación posterior cómo, utilizando la autohipnosis, pudo autotratarse un ataque severo de reuma llegando a sanar completamente.

El psicólogo y farmacólogo Emile Coué, que desarrolló ampliamente este campo, el psiquiatra Johannes Schultz (creador del Entrenamiento Autógeno), y los médicos de la escuela de Nancy Ambroise-Auguste Liébaux e Hyppolite Bernheim fueron algunos de los pioneros que abogaron por las técnicas de autorregulación y autosugestión, desde un enfoque científico y académico.

Si bien existen distintas corrientes teóricas dentro de la psicología actual que dan diferentes explicaciones e interpretaciones a la fenomenología hipnótica, hoy en día la hipnosis –y por tanto la autohipnosis–, se considera una realidad científica contrastada y aplicada en diferentes campos de salud, tanto mental como física.

Cómo aprender autohipnosis.

Los métodos más usados para aprender esta técnica son:

- Libros de texto, con consignas sobre las que reflexionar, y que hay que repetirse periódicamente, así como ejercicios de respiración y guiones de hipnosis.
- Grabaciones en audio o video, con guiones estandarizados para abordar temas específicos o generales.
- Entrenamiento presencial con un especialista que no sólo entrena a sus clientes en las técnicas de autohipnosis, sino que utiliza la misma hipnosis para facilitar al cliente el acceso a sus recursos internos mediante sugerencias posthipnóticas, agilizando y reforzando considerablemente su capacidad autohipnótica.

Cada uno de estos métodos ofrece ventajas e inconvenientes, y dependerá de las características de cada persona, de su situación y de sus objetivos decidir cuál es la mejor opción para su caso concreto.

Consejos para su buen uso.

Si se plantea utilizar la autohipnosis hay algo que debe tener siempre presente. Existen muchos libros y servicios en Internet que ofrecen "guiones estandarizados" para obtener diferentes resultados (dejar de fumar, perder peso, dormir mejor...). Como suele suceder en todos los campos, muchos de estos materiales son de dudosa calidad y pueden, por tanto, ser incompletos o mal enfocados para su caso en particular. Esto no significa que no deba usar esos materiales, pero les recomiendo seguir unos sencillos pasos para asegurarse de que el resultado será el deseado, independientemente de la calidad inicial del material o del servicio adquirido.

- Defina siempre claramente cuál es el objetivo, en forma positiva. No decida lo que quiere dejar de hacer, describa detalladamente qué quiere hacer en lugar de eso, qué desea conseguir y cómo quiere llegar a ser.

- Pregúntese cómo afectará el cambio deseado a su vida una vez que lo haya conseguido, cómo afectará a su relaciones con familia y amigos, cómo afectará a su bienestar, a su trabajo... Si encuentra alguna consecuencia que no desea en cualquier ámbito, defina también soluciones para solventarlas, o modifique su objetivo inicial para evitar esa consecuencia indeseada.

- Verifique el material adquirido antes de usarlo, para asegurarse de que los mensajes que propone le ayudarán a lograr el cambio que desea, y no otra cosa. Si no es así, modifíquelo a su criterio y "hágalo suyo".

Conclusión.

Siguiendo estos sencillos pasos puede obtener grandes beneficios que mejorarán su vida y su salud en general, consiguiendo un mejor estado de bienestar y sensación de felicidad, aspectos estrechamente relacionados con la salud.

Sueñe, fantasee, persiga aquellos objetivos que le ayuden a ser feliz, y no pierda demasiado tiempo con las cosas que no le hacen feliz... probablemente no sean tan importantes como parecen. Descanse, tómese su tiempo para hacer ejercicios de autohipnosis, o simplemente para pensar en las cosas que quiere y en lo que está haciendo para conseguirlo. La Salud Superior será una consecuencia natural de ese proceso.

Sin más. ¡Diviértase!

BIODANZA Y CÓDIGO NUEVO DE PNL

PILAR MORALES IBÁÑEZ



Consulta en Adaptic® Avda. Meridiana, 310, entresuelo 1ª Puerta H52 - 08027 Barcelona Telf. 932430192
E-mail: pilar.morales@adaptic.es Webs: www.adaptic.es – www.coachingypnl.com

Coach personal, ejecutivo y empresarial. Coach certificada y Didacta de la AEPNL (Asociación Española de PNL) y certificada en coaching con PNL con John Grinder y con Joseph O'Connor. Practitioner, Máster y Trainer en PNL con Eduardo Díez (Autoestima i Canvi). Ha realizado formación complementaria con Robert Dilts, Stephen

Gilligan, Richard Bandler y Gabriel Guerrero. También es Profesora titulada de Biodanza Sistema Javier de la Sen (Asociación Española de Biodanza). Licenciada en Historia y post-graduada en teoría y crítica del teatro y en gestión de entidades culturales.

Junto a Raimon Espurz y Eduardo Díez, ha creado DreamTeam Instituto de Coaching y PNL (unión de Autoestima i Canvi y Adaptic). Directora de Adaptic® (empresa situada en Barcelona, dedicada al ejercicio profesional del coaching, a la formación en coaching y PNL a través de cursos avalados por la AEPNL, a la formación a medida para empresas y al desarrollo de productos multimedia motivacionales). Responsable del área de coaching de Pronokal®.

Diseñadora y docente de los seminarios de nivelación para las certificaciones que John Grinder (Cocreador de la PNL) ha impartido en España y ha colaborado con él, como didacta, en algunas certificaciones, siendo la responsable técnica en coaching y PNL de dichas certificaciones.

Quiero agradecer a Raimon Espurz y a Eduardo Díez su feedback sobre este artículo y, muy especialmente, su presencia entrañable en todas las danzas de vida que compartimos. Gracias también a John Grinder y Carmen Bostic por la experiencia de bailar con excelencia en la cuerda floja de los retos.

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

- Fluir con la vida. Oriol Puyol decía: "Lo que resistes persiste y lo que aceptas se transforma" Por tanto, mejor aceptar para transformar.
- Caminar por la vida ligera de equipaje, siendo consciente de que sólo se puede vivir en el presente. Sin renunciar a nada, colocar cada cosa en el lugar que le corresponde: el pasado en el pasado y el futuro en el futuro. Eso significa para mí, asumir que lo que ya he vivido no puedo cambiarlo ni volverlo a vivir y que lo que sí puedo hacer es incorporarlo a mi presente como aprendizaje. También significa que lo que no ha ocurrido todavía no dejo que paralice o detenga mi presente. Agradezco el pasado que he vivido y el futuro que espero y vivo centrada en el presente que es el espacio de la vida.
- Asumir la responsabilidad ante la propia vida y aceptar lo inevitable, incluida mi vulnerabilidad.
- Sanar las heridas cuando las haya. Ser flexible y moverme con los vientos de la vida, cambiando lo que no funciona y centrando la atención en las soluciones más que en los problemas.
- Hacer del amor el faro que guíe la vida y vivir en conexión con la alegría con una actitud agradecida.
- Y, como se verá en mi artículo, cantar, bailar, seguir maravillándome con los cuentos y disfrutar tanto de espacios de silencio como de espacios de compañía.

Esos son algunos de mis secretos que pueden ser útiles para tí o tal vez no. En cualquier caso, para mí, el secreto más profundo es que cada cual encuentre sus propias claves para una salud superior. Sólo la vida enseña eso. El camino hacia una salud superior empieza con un recorrido hacia dentro porque, los maravillosos efectos de la danza de la vida, sólo aparecen cuando la danzamos.

BIODANZA Y CÓDIGO NUEVO DE PNL

Cambiar la fisiología para optimizar el estado

En algunas sociedades chamánicas, cuando una persona acude a un chamán con alguno de los síntomas de aquello a lo que nosotros hemos llamado depresión, el chamán empieza el proceso de sanación haciendo una pregunta: ¿Cuándo dejaste de bailar?

Isabel estaba en un proceso de pérdida de peso que era fundamental para su salud. Sabía el riesgo que comportaba seguir haciendo soportar a su cuerpo todos aquellos kilos de carga y su médico se lo recordaba una y otra vez. Sin embargo, aunque lo entendía, seguía comiendo desordenadamente. Comprender no siempre es suficiente para cambiar. Yo la

acompañaba como coach en ese camino hacia el objetivo que se había propuesto. Isabel tenía tendencia a dar vueltas alrededor de su problema y a analizar su conducta y su sensación de que era incapaz de conseguir lo que deseaba. Un día le propuse hacer algo diferente ya que ella misma había visto que analizar la situación no la ayudaba a cambiarla. Estuvo de acuerdo. Estábamos en mi despacho y le pedí que se levantara y que imaginase que estaba en ese lugar en el que siempre transgredía. Cerró los ojos y enseguida bajó la cabeza, apretó la mandíbula, frunció el ceño y dejó caer sus hombros. Entonces le pedí que saliese de ese espacio y se acercase donde estaba yo. Puse una música muy vital y empecé a bailar con ella alrededor de ese lugar en el que había estado con los ojos cerrados. A medida que danzaba, su fisiología se iba transformando. Acabó cansada pero mucho más erguida y sonriendo. Le pedí entonces que volviese a situarse en aquel espacio en el que había conectado con la situación de transgresión y que volviese a imaginar que estaba viviendo ese momento en el que transgredía. Lo hizo y se mantuvo erguida y sonriendo. Isabel se fue con el encargo de poner esa música y bailarla mientras estaba en su cocina preparando la cena de su familia. Lo que acordamos fue que prepararía la cena (situación en la que se producían las transgresiones) siguiendo el ritmo de aquella música. Cuando volvió a la siguiente visita, Isabel había dejado de transgredir.

La manera de ayudarla fue una integración de Biodanza y Código Nuevo de PNL. Ambos trabajan con la fisiología para mejorar el estado.

Descubrí el Código Nuevo de PNL de la mano de John Grinder (Cocreador de la Programación Neurolingüística) que lo desarrolló años después de la creación de la PNL (Ver el capítulo de Eduardo Díez en este mismo libro: "PNL Programación neurolingüística") y que está constituido por modelos que otorgan una importancia novedosa al inconsciente en los procesos de cambio (Ver "El código Nuevo de PNL". P.Morales & E.Díez, PNL Mapas que conducen a los sueños, Punto Didot, 2011, pág. 307).

En Código Nuevo, el punto de palanca para el cambio, es la poderosa relación que existe entre la fisiología y el estado que tiene una persona cuando está dentro del contexto en donde se encuentra el desafío que quiere alcanzar o el problema que quiere superar. La idea central es que la automanipulación de la fisiología puede conducir rápidamente a la generación de un estado de alto desempeño. Para una primera degustación de ello, date cuenta de qué ocurre cuando sonríes en un momento de tensión o qué pasa cuando están a punto de saltársete las lágrimas si diriges tus ojos hacia arriba. Acceder a las situaciones que suponen un desafío o un problema para nosotros desde un estado de recursos, posibilita que encontremos alternativas de conducta que parecen inexistentes o a las que tenemos difícil acceso cuando afrontamos dichas situaciones desde un estado negativo. Por ello, en el modelo de cambio de Código Nuevo se trabaja con el cambio en la fisiología del cliente para inducir un estado positivo que servirá como base, cuando la persona se enfrente a su problema o desafío, para que pueda generar allí nuevas conductas más apropiadas para su bienestar (Ver "La cadena de excelencia". P.Morales & E.Díez, PNL Mapas que conducen a los sueños, Punto Didot, 2011, pág. 317). Es decir, cambiando la fisiología se puede optimizar el estado y, al afrontar las situaciones desde un estado óptimo, encontramos los recursos necesarios para dar la respuesta más apropiada a cada situación.

El cambio es más efectivo y permanente cuanto más quedan influenciadas las pautas inconscientes. Como la producción típica del inconsciente es metafórica (sueños, poesía, danza...) dichas producciones son muy valiosas para trabajar con el inconsciente y nos ayudan a inducir estados que nos doten de recursos.

A través de las historias, los cuentos, la poesía, la danza...la persona puede vivir una experiencia muy potente que actúe directamente sobre sus creencias, percepciones, pensamientos, emociones y corporalidad sin que se de cuenta de ello puesto que estamos trabajando a nivel inconsciente. El lenguaje metafórico accede a la estructura más profunda del individuo que es el espacio en el que se generan mejores respuestas para resolver las situaciones problemáticas (Ver "Comunicación, metáforas y neurología". P.Morales & E.Díez, PNL Mapas que conducen a los sueños, Punto Didot, 2011, pág. 287). La danza es una metáfora de la vida.

Lo primero que me gustó de la biodanza fue su nombre. Biodanza me sugería vida y movimiento. Como provengo del ámbito de la Antropología, la palabra "danza" también me

conectaba con la dimensión sagrada de la vida, la cohesión grupal y las formas sanadoras de las sociedades primitivas. Todo ello, se potencia en la práctica regular de la Biodanza.

Nuestra sociedad sedentaria ha acostumbrado a los cuerpos a estar quietos y eso puede conducirnos a una fisiología rígida. Como cuerpo y mente no funcionan aisladamente, la rigidez en el cuerpo se traduce en actitudes también rígidas ante la vida. La mente y el corazón se tensan, como lo hace el cuerpo, y aparece el riesgo del quiebre porque lo rígido es fácil de romper por la fuerza de algunos vientos. Hay muchos patrones de conducta y de relación que se manifiestan a través del movimiento y que también pueden cambiarse a través de él.

La Biodanza es un sistema de integración de las experiencias que, mediante ejercicios que trabajan con la música y las diferentes categorías del movimiento, estimula los aspectos saludables de la persona contribuyendo a restablecer la armonía entre mente, cuerpo y corazón. Como la definía Ronaldo Toro, el psicólogo y antropólogo que la desarrolló, "es un sistema de integración humana, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida".

La esencia de la biodanza es la vivencia. No se trata de interpretar lo que pasa sino de integrarlo a través del movimiento utilizando el poder transformador de la música para llevar a la persona a un estado de recursos que la conecta con su potencial. Cuerpo, mente y corazón danzan juntos y se alcanza un estado más saludable desde el que conseguir una integración natural de las experiencias.

Así, mediante la ejecución de ejercicios integrados, orientados por consignas y estimulados por músicas específicas, las personas danzan la vida. La combinación de movimiento, música y vivencia es la clave de la potencia transformadora de la biodanza que ayuda a las personas a vivir más integradas consigo mismas, con los demás y con el mundo.

Aquella tarde de otoño en mi despacho, Isabel combinó el formato de cambio del código nuevo de PNL con la vivencia integradora de la biodanza. Todo ello hizo cambiar su estado ante la situación que vivía como problemática y, cuando volvió a enfrentarse a esa situación, supo encontrar nuevas alternativas de acción que le permitieron alcanzar su objetivo. Hoy tiene una vida más sana y feliz.

Daniel estaba en el mismo despacho una mañana de primavera y se resistía al dolor de la pérdida. Se encontraba en las puertas de un duelo y no quería cruzar el umbral. Era cliente mío de coaching ejecutivo y me explicó su preocupación por cómo esa situación estaba afectando a su desempeño profesional pero sobre todo le preocupaba cómo estaba afectando a su vida. Le propuse trabajarlo con música y movimiento y, aunque le pareció extraño, estuvo de acuerdo. Primero dejó que su cuerpo entrase en contacto con una música específica con la que se sentía acompañado en su estado actual y que le ayudó a conectar con sus sensaciones internas teniendo una fuerte respuesta emocional. Después, le acompañé a danzar la situación que estaba viviendo con otras músicas distintas que, progresivamente, le fueron conectando con otro tipo de sensaciones. A medida que danzaba siguiendo las consignas, su fisiología iba cambiando: su cuerpo se irguió y se volvió más flexible, sus movimientos más expansivos, su cuello, al principio rígido, empezó a moverse y, al acabar, una gran sonrisa se adueñó de su rostro. -"Esto es increíble", -me dijo. -"¿Qué es increíble?" -le pregunté yo y Daniel me respondió -"que ahora puedo pensar en lo mismo que hace sólo medía hora me hacía sentir hundido y ahora, todo sigue estando ahí però yo siento que floto".

Las soluciones simples pueden resolver situaciones que creemos complejas y ante las que nos sentimos sin recursos.

Por eso, en nuestro Diplomado y Máster en Coaching con PNL (www.coachingconpnl.es), damos una gran importancia al trabajo con la fisiología y proporcionamos a los futuros coachs una potente "caja de herramientas" para que puedan ayudar a sus clientes a optimizar su estado ante los problemas que quieran solucionar y los retos que quieran alcanzar.

Por cierto... ¿has sentido una cierta identificación con las vivencias de Isabel o de Daniel aquellos días en que estuvieron en la consulta? Si vivieras en una sociedad chamánica, ¿acudirías hoy al chamán en busca de sanación?... Si tu respuesta es sí... recuerda la primera pregunta: ¿Cuándo dejaste de bailar?

COACHING ESPIRITUAL

MANUEL SÁNCHEZ (ASOF MAN WELL)



Tlf: 685 964 683 Email: asofsamadhi@gmail.com

Blog: <http://asofmanwell.blogspot.com/> Web: unidadcristalina.wordpress.com

Toda mi experiencia personal está basada precisamente en eso, experiencias que de algún modo me han llevado, o gracias a las cuales me he llevado, por un camino saludable de conciencia.

Por una gran necesidad personal de descubrimiento he vivido diferentes aspectos de lo que llamamos vida y, gracias a esa inquietud profunda, la cual todos tenemos aunque sea remotamente olvidada, he aprendido a ver con los ojos del presente y la voluntad del siguiente paso con firmeza.

Mis estudios son los que se hacen en la escuela del silencio, lugar de donde salen todos los conocimientos habidos y por haber.

Aprendí con maestros como: La Paz, El Amor, La Constancia, La Calma, La Sabiduría, ... Y unos cuantos más que algunos de vosotros ya conoceréis, si no es así dejadme que os hable de ellos, pues son los que me han enseñado el camino de la salud.

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Es evidente que existen secretos para una salud superior. Podemos disfrutar de la información de profesionales como también la que nuestro cuerpo, mente y alma nos pueden ofrecer. No sólo mediante la ayuda de expertos consejeros podemos conseguir esa salud superior, sino también **aprendiendo a escuchar nuestras necesidades reales.**

No nacemos sabiendo con certeza el camino de nuestra mejor forma de vida, pero sí nacemos con la suficiente fuerza como para descubrirlo si esa es nuestra voluntad.

Sabemos que uno de los secretos es el alimento, pero no sólo el que necesita nuestro cuerpo, sino también el alimento que le damos a nuestros sentidos, nuestra mente, corazón, alma y espíritu.

Es vital conocerse en el transcurso de nuestro quehacer cotidiano, y así estudiar los efectos que las diversas situaciones tienen en nuestro sistema. Observar los pensamientos, cuidar los sentimientos, amar el cuerpo de forma sana y alimentarnos de experiencias que realmente nos hagan sentir vivos, son parte del camino hacia una salud superior.

El equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu, es una buena base para acceder y mantener una salud superior con seguridad.

Cómo adquirir esta capacidad básica y otros elementos de vital importancia para nuestra salud es lo que trataré de explicar de forma sencilla durante las siguientes páginas, con la finalidad de aportar algunas claves para que desarrolléis de forma innata y autónoma vuestra salud superior.

COACHING ESPIRITUAL

El Coaching Espiritual es básicamente el apoyo que necesitas para desarrollar ciertas aptitudes que son vitales.

Es como el apoyo de un entrenador personal en el gimnasio, donde quieres trabajar los músculos, pero no sabes cómo hacerlo. Contactas con un entrenador que te explique, te apoye, te aliente, te anime y te guíe para lograr los resultados óptimos que deseas.

Un buen coach ("entrenador"), es aquel que te ayuda a superar los límites y que es capaz de sacar lo mejor de ti. Lograr hacer de la disciplina una rutina agradable y saludable desde la cual podremos aceptar cualquier reto que la vida nos ofrezca, venga en la forma que nos venga. Su meta es que no lo necesites, que ya estés tan en forma, en este caso espiritualmente hablando, que llegue un momento en que puedas prescindir de su asistencia.

Cómo aplicar todas estas técnicas de vida es lo que un coach espiritual puede ofrecernos como hábito, pero el hábito debe ser vivido por ti.

Nada de lo que está ante nosotros puede ser visto realmente con los ojos con los que miramos ayer las cosas. La filosofía es simple y ésta, en concreto, está basada en los actos y cómo afrontarlos saludablemente:

A-ceptación
C-omprensión
T-rascendencia
O-bservación
S-implicidad

Sea lo que sea, podemos vivirlo desde la aceptación, la comprensión, trascendiéndolo, observando, y simplificando.

Éstos también son maestros de una salud superior. No preocuparse es igual a ocuparse de todo cuanto se puede con la mente y corazón en calma. Es evidente que a veces con más dificultad y otras con mayor ligereza, pero siempre la atención sutilmente sonriente de nuestra presencia consciente. ¿Sonríes?

Cualquier cosa que nos aporte alegría es bienvenido a nuestras vidas, fuente de vitalidad y salud son las risas y las buenas compañías.

- *Tómate la vida con calma, como un paseo, sin prisas, ya que no es una carrera.*

Se trabaja la **aceptación** como base de una mejor salud y equilibrio emocional. La negación siempre será un obstáculo, y es por eso que hay que enfocar las cosas en positivo, para que seamos capaces de ver la solución con más simplicidad.

- *Todo es tan sencillo, no lo compliquemos con palabras.*

Conocer nuestro cuerpo, estudiar el funcionamiento de nuestra mente, acceder a nuestro interior mediante la meditación, las experiencias directas cotidianas vividas desde un foco más nítido, consciente y atento, todo eso nos aporta salud, porque nos aporta conciencia. La conciencia no enferma. Acceder a la experiencia de ser conciencia es ser capaz de comprender que la salud reina en nosotros constantemente. Ese es uno de los caminos de salud superior y al cual todos pueden acceder si así lo desean.

Ser conscientes de nosotros mismos requiere de toda nuestra atención puesta en el bienestar personal y la de nuestro entorno inmediato, vivir rodeados de experiencias naturales, y ser conscientes de ellas es una bendición constante. Al menos tómesese tres bendiciones al día hasta comprender que todo es una bendición.

La **vitalidad** no es algo que nazca del físico sino del espíritu. Mantente joven de espíritu, sigue aprendiendo, sigue disfrutando, ama, goza, levanta la mirada y mira el cielo, respira la Naturaleza, sal a disfrutar de un paseo contigo, acompáñate alegremente, sé feliz, cambia si es necesario, olvida si también lo es. Recuerda siempre que el espíritu que eres, vino para vivir plenamente la existencia terrenal, y comprende que no hace falta un gran delirio para sentirse libre.

- *Donde la comprensión no llega debe actuar el amor. Donde el amor actúa todo es posible.*

Todo esto es lo que tienes a tu disposición. Hay que asumir la responsabilidad de nuestro destino, pero no hace falta preocuparse de él si estamos siendo felices y alegres, ocupados en el presente conscientemente.

Personalmente confío en la capacidad curativa del arte, dado que justamente, **creando**, es como se hace un fuerte vínculo con uno mismo y la totalidad. ¿Podemos crear nuestra salud perfecta?

- *Crear una salud perfecta está a tu alcance.*

La salud perfecta ya existe en nosotros y podemos acceder a ella mediante la simple belleza natural. La creatividad y la imaginación es un medio de salud y belleza. Se puede aprender sobre salud pintando un cuadro, mirando el mar, abrazando un árbol, mirando el cielo o cualquier cosa que nos inspire, pues vivir inspirado es sinónimo de espíritu despierto y esto a su vez significa juventud creativa.

- *La información no es la solución, sólo nos muestra el camino. **La solución está en la acción meditada.***

La **esperanza** es una gran herramienta para asimilar mejor los altibajos. Cabe recordar que lo primero para vivir sanamente es quererlo, y actuar en consecuencia.

- *De todas estas virtudes estamos abastecidos, de nosotros depende su buen funcionamiento.*

Soy partidario de la comunicación, y por eso respeto las palabras en el **silencio**, para poder discernir lo que me lleva al maestro Paz. Desde aquí hay muchas más posibilidades, por eso vaciar la mente de palabras es de gran ayuda para nosotros.

Los momentos de intimidad son de los más importantes, pues es en la soledad y el silencio interior como conectamos con la fuente que nos sostiene día a día. La lectura con su posterior digestión y el cuidado atento de uno hacia las **necesidades profundas** que reclaman ser atendidas, son fundamentales para nuestro desarrollo.

Ahora ya dejo paso a mi silencio y me gustaría que os acompañe para mostrar que no existen las barreras, ni las distancias si la voluntad está puesta en sintonía con la vibración que nos alimenta de todo lo que necesitamos ahora mismo.

Todo lo dicho aquí requiere de entrenamiento, práctica, disciplina, constancia... Necesitamos ponernos manos a la obra y empezar ya, seguir firmes, pero flexibles en el camino, y **recordar**, ya que ésta es la mayor de las disciplinas.

Todos **tenemos derecho a errar y rectificar**, como también podemos elegir aprender de nuestros errores y de los de los demás. De nosotros depende ver la vida de la forma que nos aporte bienestar. Todas las situaciones que acontecen traen implícitamente un mensaje oculto, estar receptivos es una posibilidad óptima de la cual todos podemos disfrutar, no

hace falta obsesionarse con nada, ni siquiera con la perfección de nuestras formas, todo se andará y siempre hay y habrá nuevas oportunidades para mejorar día tras día, por lo tanto hay que mantenerse alegremente pues la alegría es salud.

Siempre que sientas la **necesidad de comunicar** algo, no esperes a no poder más, hazlo lo antes posible y con la mejor de las maneras, retenerlas no nos beneficia. Ser responsable de lo que uno mismo experimenta es uno de los pasos base para avanzar y también es uno de los puntos de inicio al cual podemos acudir siempre que nos dé la sensación de estar errando, no hay error en vano, aprendemos de todo si así lo decidimos.

La **gratitud** es una acción profunda y no solo verbal, cuando ejercemos ésta debemos poner todo en ese momento para no sólo expresarla sino también alimentarnos de esa Gratitud a nosotros mismos.

Todo lo dicho no tiene ningún valor sin la acción que lo respalde, el conocimiento en sí no tiene valor alguno, sólo cuando la comprensión actúa es cuando el amor está ejerciendo ese conocimiento, así se transforma en un acto de sabiduría, entonces sí, tiene un valor incalculable y de éste es del que debemos nutrirnos.

Aún así, estos son principios para una salud superior y no se debe simplemente ignorar lo que nos pueda estar pasando y tomarlo a la ligera, hay que consultar a un médico siempre, aunque luego con los resultados hagamos lo que creamos más correcto para nosotros y dependiendo de las circunstancias lo afrontemos de un modo u otro.

Mi consejo: **Sé feliz en cualquier circunstancia**, procura que la alegría sea más fuerte que cualquier obstáculo y vive plenamente.

Bienaventurados y prósperos días os acompañen. ¡Os deseo una salud inmutable!

Gracias

CONSTELACIONES FAMILIARES INDIVIDUALES

JOHANNES DOBLER



Teléfono: 0034.650.25.00.35 E-mail: info@thesoulstar.net www.thesoulstar.net

Ingeniero, Consultor de Feng shui y Geomancia, realiza diseños para ecoviviendas, centros para seminarios y Eco-aldeas. Inventa productos para armonizar viviendas. Pinta cuadros personalizados para las dimensiones del alma.

Accedió a la "Conciencia del amor" en el año 1971. Trabaja con Feng Shui desde 1987 y con constelaciones familiares sistémicas desde el 2001, a través de las cuales descubrió la "Estrella del Alma": La matriz de amor.

"Hay una experiencia entre tus pensamientos y tus sentimientos. El Ritmo de ser Consciente- la Vida misma creando su propio espacio. Este espacio existe en tu Corazón - donde lo llamas Amor. Existe en tu Cabeza -

donde lo llamas Luz y Claridad. Existe debajo de tu Ombligo- donde lo puedes llamar Éxtasis. Todos juntos crean un espacio – el Ahora”

A lo largo de los años ha brindado numerosas Charlas, Seminarios y Consultas individuales acerca del “Niño Interior”, “Estrella del Alma”, el “Movimiento del Amor” y Constelaciones familiares individuales.

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

El secreto para tener una salud superior es muy simple, es como el secreto de la vida. ¿Qué es la vida? ¿Es lo que ves, lo que oyes, lo que puedes tocar? ¡Todo esto son expresiones de la vida!

La vida en sí misma es un ritmo, una energía, que está latiendo detrás de tu respiración. La que te da el aliento, la que te respira. Puedes decir que ya lo sabes, que ya lo has leído, que estás de acuerdo o en desacuerdo. Pero todo eso son sólo pensamientos - no importa si estás de acuerdo o en desacuerdo-, porque estoy hablando de una experiencia, un sentimiento, un ritmo que está dentro de ti.

El primer paso para tener una salud superior es: Sintonizar con ese ritmo interior, sentir el constante flujo de amor, luz y dulzura interna. Para hacerlo tienes que cambiar tu foco de atención, de la cabeza (tu mente) al corazón - tu corazón sintiente - el centro de las emociones que está en el centro de tu pecho.

“Siente como la respiración está tocando tu corazón. Hay un ritmo. Siéntelo. Dale espacio. Sé el ritmo. Sé amor. Sé tú”.

El siguiente paso es entregarte al ritmo, permitir que te tome, que te toque en cada parte de tu cuerpo. La técnica consiste en disfrutar de esto. Al experimentar este ritmo en las diferentes partes del cuerpo (a las que denominamos chakras) descubrirás que en cada chakra la experiencia es diferente. Por ejemplo: al experimentar el ritmo en tu cerebro, al entregar tu capacidad de pensar a este ritmo, te diriges hacia la paz mental; si cierras tus ojos, tu concentración se hace una, y ves luz a través de tu tercer ojo. Seguramente has leído esto antes, lo sé, se le llama iluminación, y es difícil de conseguir porque implica un cierto estilo de vida, aunque en realidad es lo más natural, porque simplemente permites que el amor te lo muestre. De este modo, puedes ir hacia cada chakra y sentir otros aspectos, otras cualidades del amor, diferente en cada uno.

Y es entonces cuando surge la pregunta ¿qué es la enfermedad? ¡La enfermedad es un bloqueo en ese ritmo! ¿Cómo se manifiesta el bloqueo? A través de los pensamientos, a través del Ego, básicamente a través de “horribles” sueños. ¡Es así como estamos condicionados! Por ejemplo: la experiencia del amor en el tercer chakra, en el plexo solar, es la expresión espontánea de la vida, el ahora a cada segundo. Es alegría pura y muy poderosa. Si vivimos ese poder, si permitimos que la respiración y el ritmo de la vida fluya como quiere fluir, inmediatamente cambiaría nuestros sistemas educativo y económico, porque están basados en la esclavitud, en hacer lo que “nos dicen que hagamos”, lo que se “debe” hacer.

Ahora hablamos del segundo paso: Hacer. El amor, la vida que quiere expresarse, también desea convertirse en algo real. Y para que esto suceda se convierte en un movimiento, en un lenguaje.

El próximo paso para una salud superior es permitir que hable tu corazón en el lugar de tu mente. Vivimos condicionados -entrenados como perros-, para vivir la vida de manera inconsciente, alejados de lo que es real. Generaciones tras generaciones hemos intentado cambiarlo, creyendo que se puede cambiar pensando de forma diferente, cambiando la película en la que estamos inmersos. Pero el cambio sólo es posible viviendo a través del corazón, porque todo lo que está fuera también está dentro de ti. Cada bloqueo que tienes dentro está también afuera, tanto en el modo en el que te comunicas, como en la manera en la que actúas.

La salud óptima la puedes alcanzar unificándote totalmente con el ritmo de la vida, tanto en tus pensamientos, sentimientos como en tus acciones. Esto es muy simple, aunque difícil, porque el mundo en el que vivimos es diferente. Para tener una salud óptima necesitamos cambiar, nosotros mismos y el mundo en el que vivimos. Hagámoslo, permitiendo que el amor lo haga por nosotros.

CONSTELACIONES FAMILIARES INDIVIDUALES

Otorgando el poder al Niño interior

Mi trabajo se basa en el cambio de conciencia. Utilizo los problemas para mostrarte cómo cambiar tu vida. Los problemas están aquí para hacerte más consciente: Más vivo. Como ya he dicho, la enfermedad es un bloqueo en el ritmo de la vida; es un bloqueo en tus emociones, en tus pensamientos, y en tu sistema de creencias, que se manifiesta incluso físicamente.

Lo que enseño tiene como base tres pasos:

Primer paso: Conciencia - encuentro a tu Yo Real (tú solo):

Cambiar el enfoque de la mente al corazón. La razón de todas las emociones negativas, como el miedo, la ira y la tristeza, es que son movimientos del amor bloqueados, son emociones bloqueadas. Al cambiar tu foco de atención, de la cabeza al corazón, te conviertes en un Niño, moviéndote momento a momento. El "Niño Interior" despierta.

Segundo paso: Constelación Familiar Individual - Movimiento del Amor (yo y el cliente):

Ser el "Niño Interior" te permite disolver todos tus problemas, simplemente amando. De este modo, aprendes un Nuevo lenguaje, el lenguaje del corazón. El niño tiene un poder fundamental: "Todo lo que pide se manifiesta". Aceptar y vivir esta verdad fundamental te devuelve el poder de cambiar cada detalle de tu vida. He incluso también puedes trabajar para otra u otras persona.

Tercer paso: Estrella del Alma - La realidad del amor (en grupos):

Vivimos en una red de relaciones emocionales. Esta red trabaja como un programa de ordenador, repitiéndose a si misma una y otra vez; y crea un campo magnético ilusorio, en el que vivimos y al que denominamos Realidad. Éste es el resultado de los pensamientos, sentimientos e ideas que hemos estado repitiendo durante siglos, viviendo como esclavos, llenos de miedo y odio. Para cambiarla necesitas seguir los pasos explicados anteriormente. Cuando hacemos esto exploramos otra realidad, una realidad a la que llamo "La Estrella del Alma - la red de amor". En Estrella del Alma el Niño Interior encuentra de nuevo su hogar.

¿Qué sucede en la terapia?

Habitualmente trabajo sólo con una persona. Le pregunto acerca de sus temas principales - por qué ha venido a mi - en búsqueda de una solución.

Las temáticas posibles son:

- Problemas con la familia - madre, padre, pareja, hijos.
- Relaciones en general.
- Situación laboral y dinero. Conflictos en el trabajo.
- Emociones negativas como el miedo, ira o la confusión.
- Enfermedades: alergias, fibromialgia, adicciones...
- Soluciones para los hijos, para la pareja.
- Decisiones en la situación laboral, o cambios escolares.
- Destino - por qué estás aquí - , próximo paso en tu vida.

En la constelación, al preguntar por un tema específico desde el corazón, lo manifiestas ante ti como un campo magnético. Yo entro en ese campo y te doy una explicación acerca de cómo lo siento. Mi cualidad es que puedo sentir lo que quiere tu corazón, puedo sentir como tu niño interior se siente.

Ejemplo: Caso de cáncer – hablando desde el niño interior

- "Quiero hablar con mi cáncer" (el niño interior/cliente)
- **Si (cáncer /Johannes)**
- ¿Por qué estás aquí?
- **Para protegerte**
- ¿Protegerme de qué?
- **De eso (señalando un punto detrás de él)**
- Quiero hablar con eso (entro en el nuevo campo energético)
- **¿Quién eres?**
- Soy Tú (observación: al entrar en el campo magnético de la nueva energía, siento rabia. La mayoría de las personas con cáncer no pueden sentir su rabia – son súper amistosas.- Entonces, la rabia se estanca, se contiene, y hay un "demonio" en el sistema de relaciones y en el cuerpo causando el cáncer).
- ¿Qué necesitas?
- **Que me aceptes**
- ¿Cómo puedo aceptarte?
- Amame

- **Te amo (el cliente abraza la rabia)**

Lo fantástico en las constelaciones, es que no tienes que saber nada. La respuesta está en el siguiente campo magnético, en el que puedes entrar. Es como pelar una cebolla – capa por capa. La vida funciona exactamente de la misma manera. Te pone bloqueos, como experiencias de vida, para que puedas aprender, y entonces puedes elegir: amor o guerra. El amor es la solución a todo, es la energía fluyendo.

Para ubicar las energías utilizo pequeños discos de cerámica hechos con minerales en polvo. Inventé estos discos para armonizar espacios en mi trabajo de Feng shui. También ayudan a las personas a conectarse con las energías y con la tierra.

"La vida es una constelación sistémica, en la que tienes que cambiar todas las situaciones y el modo en el que te comunicas con los demás, para ir hacia una experiencia de amor. Todo lo que sucede a tu alrededor es un espejo de lo que ocurre en tu interior."

El Sistema Familiar

Invisibles, a tu alrededor, están todas tus experiencias con las personas que han tenido un impacto emocional en tu vida. Ellos crean un campo magnético alrededor de ti – un sistema – una matriz – donde cada uno tiene una determinada posición: Detrás de ti, tus padres y detrás de ellos, tus ancestros – creando una línea materna y una línea paterna. También están tus hermanos, tíos, amigos. A tu lado, tu pareja – incluso ex parejas – y delante de ti, tus hijos. Detrás está tu pasado, – delante tu futuro. Si tienes un bloqueo en tu línea materna, también tienes un bloqueo en alguna cualidad de tu niño interior. El niño interior quiere desarrollar 12 cualidades, como los pétalos de una flor. La felicidad y la salud llegan al desplegar todos los pétalos, las cualidades del niño interior. Un conflicto con la madre bloquea tu capacidad de abrazarte incondicionalmente – el padre tiene que ver con tu capacidad de protegerte – y el niño interior con el amor. Estos tres forman la sagrada familia. Si no has desarrollado estas cualidades, no puedes moverte hacia delante en la vida, estás estancado en dudas y miedos.

El Sistema de Estrella del Alma

Es el sistema alrededor del corazón, del alma, que descubrí en el año 2001 – es como la flor de la vida – como la estrella del alma. Vivir tu poder completo, tu completa identidad, significa que tú y todo lo que te rodea, todas tus relaciones y experiencias están dentro del

amor, dentro del ritmo que pulsa en tu interior. Si permites que se manifieste a través de ti, cambiará a las personas que te rodean, y el mundo en el que vives. **Tu Amas Amar.**

CONSTELACIONES Y GESTALT EN EL ÁMBITO SOCIAL

VERÓNICA MENDUIÑA



Consulta en Barcelona y Madrid Tel: 665 36 06 63
veronica@veronicamenduina.com www.desarrollosistemico.com

Licenciada en Ciencias de la Comunicación, tanto en Periodismo como en Marketing y Publicidad. Trabajo como facilitadora de procesos de transformación personal y desarrollo del liderazgo de la propia vida. He vivido y trabajado en Minnesota, USA, y en Tokio, Japón, para la Universidad de Naciones Unidas, donde realicé un programa de liderazgo y resolución de conflictos a nivel internacional, una experiencia vital reveladora en la que conviví intensamente con personas de diversas nacionalidades, culturas, razas y religiones.

Formada como Terapeuta Gestalt, en el Institut Gestalt de Barcelona, en Constelaciones Familiares, Pedagogía Sistémica, Constelaciones Organizativas, Psicología Integrativa y en Programación Neurolingüística, cuento con una experiencia en trabajo terapéutico de más de 10 años.

Formada en la Escuela de Educación de la Universidad de Harvard, USA, para utilizar la herramienta de Immunity to Change y con Harthill en el Reino Unido en el Marco del Desarrollo del Liderazgo. Discípula de Bert Hellinger, soy experta en la resolución de conflictos personales, familiares y organizativos desde una perspectiva sistémica, incorporando también otras herramientas. Como miembro del equipo del Institut Gestalt de Barcelona entreno a consultores, coaches y terapeutas en varias ciudades de España. Mantengo también mi práctica terapéutica privada, tanto en Madrid como en Barcelona y trabajo en español e inglés.

He publicado artículos en el Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad Autónoma de Barcelona y en la revista inglesa: "The knowing Field" que se dedica al trabajo sistémico en sus diferentes campos de aplicación.

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Desde el año 2008 vivimos una crisis económica y social que afecta al bienestar y que no contribuye a tener una salud física, mental y social plena. Estamos expuestos a estresores cada vez más altos y energéticamente pesados, estando la salud muy influenciada por la realidad social en la que estamos inmersos.

Tras años de trabajo como terapeuta Gestalt, haciendo Constelaciones Familiares en talleres grupales y en consulta individual, he desarrollado una forma de trabajo a medida que combina estas técnicas e incorpora herramientas propias.

Este proceso de intervención a medida es aplicable a personas, grupos u organizaciones, y se centra en la combinación del enfoque sistémico, el enfoque gestáltico y el abordaje del "Síndrome de Ulises" y el "Síndrome de El Dorado".

El diseñar un traje a medida para cada persona facilita el logro de resultados concretos, ayuda a madurar cambios deseados y en consecuencia mejora la salud física, mental y social de la persona, así como previene posibles quiebres de salud futuros.

Algunas de las claves de esta técnica que ayudan a mejorar la salud son:

- Una mayor comprensión de las raíces y del pasado, al mismo tiempo que se hace una mayor conexión con el presente que nos toca vivir, con el aquí y ahora.
- La aceptación de la pertenencia a diferentes sistemas: familiar, laboral y otros diversos sistemas sociales.
- El orden sistémico, el lugar que ocupa la persona en cada sistema para identificar un lugar saludable, de tranquilidad, fuerza y nutrición alta.
- Abordar el enfado como una fuente de enfermedad. Identificar cuál es el enfado y cómo puede bajar su intensidad para tener una vida más tranquila y estresarnos menos.
- El darse cuenta de cuál es la realidad actual, cuáles son los hechos, cuáles son interpretaciones de los hechos, qué es lo posible a corto y largo plazo, y cuáles son creencias de lo que la persona piensa que debería ser. Observar cómo influyen las fantasías en la salud y tener nuevas imágenes de sanación.
- Tomar consciencia de los propios límites y posibilidades de cambio, qué depende de mí y qué no.
- El enfatizar en el cómo y en el para qué, dejando el porqué en un segundo plano.
- Identificar los miedos y situarse en un lugar de suma en el que la persona se energice y se nutra.
- El Síndrome de Ulises. La valoración del nivel de estrés al que está expuesta la persona.
- Superar lo que llamo Síndrome de El Dorado: las fantasías y las expectativas exageradas como una fuente de dificultades y por lo tanto también de enfermedad. Soltar la tendencia a vivir en un futuro fantaseado, que no existe.

Lo llamo "Síndrome de El Dorado" por la leyenda que surge en 1530 de la imaginada ciudad en los Andes buscada por conquistadores europeos porque tenía tantas reservas de oro que hasta las calles estaban construidas de oro. A veces las personas ponemos en la relaciones personales, en los lugares, en los trabajos..., expectativas sobredimensionadas, distorsionadas que luego no coinciden con la realidad. Al igual que muchos expedicionarios murieron en la búsqueda de "El Dorado", hay personas que enferman con la frustración, la impotencia y el enfado que genera el no poder satisfacer sus deseos y desmedidas expectativas.

CONSTELACIONES Y GESTALT EN EL ÁMBITO SOCIAL

El trabajo con **Constelaciones y Gestalt en el ámbito social** es una herramienta muy efectiva para que las personas tengan una mirada panorámica, más amplia y sana, que les permita tener una nutrición social alta. Es un proceso en el que además de tomar a la persona como un elemento dentro de un sistema mayor con interrelación e influencias mutuas, trabajo con el síndrome de Ulises y el síndrome de El Dorado, cómo afectan éstos al logro de objetivos, al bienestar y a la salud de la persona.

Un sistema es un conjunto de elementos que interactúan entre sí de forma mecánica, lineal, causal, por ejemplo un ordenador; o de forma dinámica, viva, con capacidad de transformación y de adaptación, por ejemplo una pareja o un grupo social.

El término "elemento" lo tomo en sentido general y neutro, pudiendo ser desde átomos, situaciones, personas, procesos, etc., por lo que encontramos elementos reales y elementos conceptuales. Por ejemplo, un átomo es un sistema compuesto de protones y neutrones, una molécula es un sistema compuesto de átomos, el aparato digestivo es un sistema compuesto por órganos siendo cada órgano un sistema en sí mismo, el cuerpo humano es un sistema compuesto por cientos de subsistemas con características propias y que a la vez, interaccionan entre sí. El cuerpo humano nace en un sistema familiar, que a su vez está inmerso en varios sistemas sociales mayores pudiendo pasar así del micro-sistema átomo al macro-sistema Vía Láctea.

Un ejemplo es la migración en donde aparece esta influencia sistémica en los 3 grupos: residentes establecidos, instituciones e inmigrantes. Hay un conflicto interno entre lo que nutre una sociedad multicultural y el sentirse amenazados por los cambios, activándose el miedo a la pérdida de la propia identidad.

Al activarse los miedos, el conflicto interno será mayor o menor en función de si la persona se coloca a sí misma en un "lugar de suma", qué toma de cada situación, con nutrición alta y un buen estado de salud, o en un "lugar de resta", qué pierde en cada situación, con nutrición baja y una salud pobre, debilitada.

Al hacer la representación espacial de los elementos del sistema, la gran diferencia con las Constelaciones Familiares, es que hay constelaciones en las que se pone a un representante de la persona y a representantes de elementos abstractos para todos los demás. Trabajar con tantos elementos abstractos a la vez como por ejemplo, la salud, las enfermedades, los síntomas, las ciudades, los países, la aceptación, el rechazo, el enfado, las fantasías, etc., comporta un mayor grado de complejidad y de sutileza en las dinámicas.

Se busca un lugar saludable para la persona dentro del orden sistémico. Esto se hace respetando la jerarquía que da el orden de aparición, quien ha estado antes tiene prioridad sobre quien viene después. Continuando con el ejemplo de la migración, primero están los residentes establecidos, luego las instituciones, ya que estas han sido creadas por los residentes restablecidos, y en tercer lugar están los inmigrantes que han sido los últimos en llegar, en formar parte del sistema. Reconocer y tomar el lugar que le corresponde a cada persona y grupo tranquiliza al sistema, las tensiones y los estresores bajan y mejora el bienestar y la salud de todos.

En las crisis socio-económicas al igual que en los movimientos migratorios los referentes cambian, los códigos de comunicación varían y hay que hacer un reaprendizaje. Las cosas cuestan mucho más, hay mayor exigencia, más estrés y menos salud.

El estrés es un conjunto de síntomas que surgen como consecuencia de unas exigencias y demandas poco conocidas para la persona y a las que le debe dar permanentes respuestas. El organismo reacciona en un medio ambiente sobrecargado de estímulos y que exige una constante acción adaptativa.

El estrés crónico y múltiple también es llamado "Síndrome de Ulises" por la figura mitológica de la Odisea, que atribulado por retornar a su casa sufre innumerables peligros lejos de sus seres queridos.

Hay una relación directa entre el nivel de estrés que vivimos y la aparición de síntomas psicopatológicos.

Los cambios significativos como una muerte cercana, una separación, la pérdida del trabajo, la migración, la crisis socio-económica actual, etc. pueden llegar a generar un nivel tan alto de estrés que supere la capacidad de tolerancia física y emocional de la persona hasta llegar a enfermar.

Si en un aula subimos la temperatura a 45°C por un período de tiempo, habrá personas que se marearán, otras se desmayarán y a alguien le puede dar un infarto. ¿Están estas personas enfermas? No, se le han elevado los estresores; y en el momento en que bajen, se sentirán mejor, exceptuando quien haya sufrido un infarto, que ahora tendrá una enfermedad cardíaca. Es esencial que la persona se dé cuenta de que en muchos casos no hay "enfermedades" sino estresores altos y energía bloqueada que hay que permitir que fluya.

Fases del proceso:

- Entrevista personal para clarificar los asuntos a abordar. Puede ser un tema de salud o cualquier otro tema que inquiete a la persona.
- Genograma social y genograma familiar.

- Mirada sistémica, primera imagen del lugar de la persona en los sistemas y subsistemas de los que forma parte.
- Mirada gestáltica, posibles Gestalts abiertas.
- Diseño del proceso que puede incluir sesiones individuales, sesiones grupales y ejercicios para hacer en casa. A veces no hay sesiones grupales por no considerarlas apropiadas para la persona y/o el tema a solucionar.
- Observar las dinámicas explícitas e implícitas que aparezcan y explorar alternativas de nuevas dinámicas posibles.
- Obtención de una imagen de solución orientada a la resolución del tema tratado y que sea saludable.
- Diseño de pautas de acción y pequeños ejercicios que la persona continuará haciendo por su cuenta y que permiten mantener la imagen de solución a largo plazo. Estos ejercicios varían dependiendo del tema que se haya abordado.

A cada persona se le diseña un "traje a medida" tanto en el número de sesiones como en la forma de realización del proceso. De acuerdo a los cambios que se quieran lograr, al perfil de carácter de la persona y a los sistemas sociales implicados, fijamos una cantidad de sesiones y a qué se dedicará cada una.

Los mayores beneficios que se obtienen son:

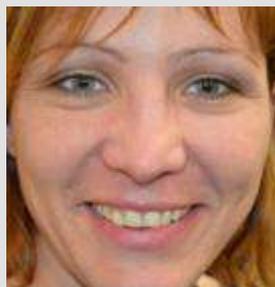
- Resolver la situación por la que se ha consultado, sea un tema de salud u otro asunto.
- Resolver conflictos concretos con uno mismo y con otras personas, - situaciones, realidad familiar, social, etc.
- Fluidez en la comunicación y en la toma de decisiones.
- Bajar los estresores y por tanto el nivel de estrés general.
- Mejorar la salud y el estado de bienestar en un tiempo breve.
- Prevenir posibles quiebres futuros de salud.
- Mejorar la forma de "nutrición familiar y social".
- Más equilibrio interior entre la mente, el cuerpo y las emociones.
- Más conocimiento de uno mismo y de los propios recursos de sanación.
- Obtener herramientas para continuar el proceso por sí mismos y no depender de la ayuda profesional.
- Mayor bienestar físico, psicológico y social.

Es esencial recordar que el cuerpo es nuestro gran compañero de viaje, lo único que tenemos, lo único permanente en nuestra vida hasta que llegue la muerte. Otras personas o seres vivos, así como los bienes materiales pueden estar o no estar, las emociones que sentimos son transitorias, aparecen y desaparecen, el cuerpo está, es quien nos acompaña y por ello la salud es para mí, la primera de todas las libertades.

"Somos libres cuando nos sentimos sanos". Verónica Menduiña.

CONTROL MENTAL DE LOS CHAKRAS

EVA-RUTH GONZÁLEZ



Consulta en La Roca Telf. 938 420 302
E-mail: evaruth90@gmail.com

Naturópata, terapeuta emocional, aromatóloga.

Hace 16 años que me dedico a la terapia natural, desde hace 5 años emprendí un proyecto nuevo, "MateriaBio" herbolario y centro de terapias en La Roca del Vallés. En la actualidad regento dos tiendas, el centro escuela de terapias naturales y crecimiento personal Victum Vitae, y trabajo como terapeuta emocional.

" Cuando quieres realmente una cosa, todo el Universo conspira para ayudarte a conseguirla."

Paulo Coelho

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

En mi opinión, los secretos para obtener una salud superior dependen de la coherencia entre nuestro mundo interior y exterior. Mantener un equilibrio entre una buena nutrición y un buen estado emocional son la base para sentirnos bien. Debemos alimentar nuestro cuerpo, pero también nuestra alma. Sentir que nuestra vida no es más que un continuo de días que pasan sin sentido no nos ayuda por muy bien que comamos.

Sentirnos realizados, sentir felicidad, sonreír ante las dificultades de la vida manteniendo una actitud positiva es necesario para que nuestra energía vibre siempre dentro de los parámetros de una buena salud. En muchas ocasiones no somos capaces de conseguir estos propósitos solos, y para eso disponemos de un gran abanico de posibilidades dentro de las terapias naturales.

No hay terapia adecuada o inadecuada, sino un momento para cada necesidad, y una necesidad para cada momento. Por eso debemos conocer las posibilidades que tenemos antes de hacer una elección. Este libro es una buena manera de dar a conocer el abanico tan grande de posibilidades que tenemos a nuestro alcance.

En mi consulta utilizo la Naturopatía como enfoque de salud empleando una serie de técnicas naturales no agresivas y que tienen en cuenta los aspectos físicos, mentales, emocionales y sociales de la persona, buscando el tratamiento más adecuado para cada uno en función de sus características individuales, integrando técnicas terapéuticas diferentes como la homeopatía, flores de Bach, geoterapia (fangoterapia), auriculopuntura, fitoterapia, nutrición ortomolecular, oligoterapia, dietética, aromaterapia..., con el fin de provocar una respuesta, tanto física como emocional, que estimule el restablecimiento de la salud perdida, sanando desde el interior, y nunca con la intención única de suprimir los síntomas, ya que éstos no dejan de ser una forma de aviso que tiene nuestro organismo para hacernos saber que algo no va bien, y debe ser modificado.

Como terapeuta emocional utilizo un tratamiento de mi propia creación, llamado Terapia de Alineación Emocional (TAE), que centra su atención en cómo el cuerpo reacciona ante ciertos tipos de estrés y emociones, puesto que cuerpo y mente pueden y deben ser tratados como un todo, y cada persona debe recibir una ayuda totalmente personalizada. Para ello me ayudo de la utilización de aceites esenciales sobre puntos concretos del cuerpo para desbloquear y reequilibrar a tres niveles: emocional, físico y energético. Mediante este novedoso sistema, es posible sentirse en paz con uno mismo, y que las emociones y la mente puedan ser alineadas correctamente para poder vivir en armonía con nosotros mismos.

Y finalmente, el control mental de los chakras que presento a continuación, nos puede ayudar a vivir las emociones de forma más plena y equilibrada.

Conocer desde el respeto, la coherencia y la profesionalidad, nos abre las puertas a la sabiduría de nuestro mundo interior, ahora somos nosotros los que decidimos, porque el conocimiento nos otorga el mejor de los regalos: la libertad. ¡Vívela!

CONTROL MENTAL DE LOS CHAKRAS

Vivir la emoción

“El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional.” Buda

Ésta no es una técnica en sí propiamente dicha, sino un procedimiento y conocimiento a valorar, compatible con muchas otras técnicas o terapias, porque nos permite tener en cuenta el cómo sentimos, el cómo vivimos lo sentido y el cómo nuestras emociones afectan al cuerpo físico. Si podemos liberar una emoción dormida en nosotros que nos permita eliminar una somatización física con los síntomas que esta producía, nos permitirá tener una calidad de vida mejor.

¿Qué son los chakras?

Podemos encontrar mucha información sobre estos centros energéticos, sobre su existencia, su número o la función que realizan. La palabra chakra proviene del sanscrito y significa “rueda” o “vórtice”. Existen 7 chakras primarios y más importantes, situados a lo largo de la columna vertebral, y muchos secundarios relacionados con puntos de acupuntura. Nacemos con los chakras abiertos pero aún inmaduros, y con la edad van desarrollándose. Si no hay modificaciones concretas producidas por algún trauma emocional, consiguen alcanzar su madurez en la edad adulta.

Son muchos los autores que han intentado demostrar la existencia de los chakras, como Valerie Hunt, Dr. Hiroshi Motoyama, entre otros, y han hecho experimentaciones para intentar justificar las modificaciones que surgen en el cuerpo a raíz de una alteración de la energía producida por unos cambios emocionales o mentales, incluso durante una meditación. Podríamos decir que un chakra funcionaría de una forma parecida a un punto de acupuntura pero de una forma más difusa y menos concreta, ya que se puede ver alterado por nuestro pensamiento o por las emociones, lo que hace más complejo demostrar la base científica y medir su actividad con parámetros estáticos. El ser humano y sus emociones son impredecibles y por lo tanto muy difíciles de cuantificar.

Gracias a los experimentos sobre campos electromagnéticos, llamados también energéticos, del neuroanatomista Haroíd S. Burr, realizados con salamandras, se pudo demostrar que la carga energética que se detecta en una salamandra adulta tiene la misma dimensión y forma que la que podemos detectar en una salamandra en estado embrionario. Experimentó también con semillas llegando a la misma conclusión, que el campo energético de la planta ya germinada tiene las mismas dimensiones que el de la planta una vez desarrollada.

Con estos experimentos, podemos pensar que nuestro campo energético o electromagnético ya está definido en el útero materno, dependerá entonces de cómo nutramos, como trabajemos los bloqueos producidos a lo largo de la vida y como los liberemos el llegar a conseguir que se desarrolle en su máxima plenitud y que permanezca así.

¿Cómo funcionan?

Contemplaremos la función de los chakras en tres aspectos importantes: su actividad hormonal, su actividad energética y la afectación en la percepción de las emociones.

Gran parte de la energía sutil que nos envuelve es absorbida por el centro energético principal o chakra corona, situado en la unión entre la sutura sagital y el hueso temporal del cráneo, y desciende a los centros subyacentes. A su vez, cada uno intercambia energía con el exterior de forma independiente. La transformación de dicha energía genera una corriente en espiral centrífuga parecida a un torbellino o vórtice, de ahí el origen de su nombre. El funcionamiento normal de un chakra implica variaciones de su actividad, están en constantes cambios, se pueden abrir y cerrar de forma frecuente y habitual sin que esto genere una consecuencia permanente.

Entendemos por bloqueo cuando del chakra pierde su armonía, invierte su rotación o deja de hacerla. Dicha energía se transforma en señales endocrinas que se convierten en mensajes hormonales, pues cada chakra está vinculado a una glándula endocrina principal que realiza

su transformación de manera autónoma, y a los diferentes órganos asociados que vienen a ocupar la misma localización física en el organismo.

Influencia emocional

Las hormonas antedichas pasan al torrente sanguíneo en cantidades pequeñas pero suficientes, para poder sentir los cambios en todo nuestro cuerpo físico. Cuando sentimos una emoción, son estas pequeñas variaciones bioquímicas las responsables de la apreciación de la misma. Por ello, los chakras también se pueden considerar órganos de percepción emocional, y conocer la relación entre su forma de girar, sus funciones psicológicas específicas y cómo siente nuestro cuerpo, nos puede ayudar a profundizar en nuestro mundo emocional.

Las emociones que sentimos y nuestros pensamientos, modifican la dinámica de movimiento del giro de los centros energéticos, de igual forma que varían las cantidades de hormonas y neuropeptidos segregados, tanto por nuestro cerebro como por las glándulas endocrinas, llegando a bloquearlos, haciendo que puedan dejar de intercambiar energía con el exterior y cerrándose.

Cuando vivimos una situación en la vida que nos marca, puede provocar que la fluctuación del centro energético o chakra quede bloqueada de forma continuada, dejando de nutrir de energía a los órganos vinculados a él, y provocando síntomas físicos como por ejemplo, malestar en estómago o en la garganta entre muchos otros, convirtiéndose en una somatización emocional que de ser prolongada puede llegar a transformarse en una dolencia física crónica. Puede pasar también que el giro se revierta en sentido contrario al habitual, haciendo que sea expulsada nuestra propia energía hacia el exterior y posteriormente detectada por nosotros mismos como ajena, llegando a considerar que la información captada es el mundo exterior, esto es lo que en psicología se conoce como "proyección".

Sabemos que nuestro cerebro segrega una serie de neuropéptidos, causantes de la bioquímica cerebral y a su vez, de regular estados de ánimo determinados. Pero como ya hemos comentado, no es el cerebro quien aloja las emociones. Cuando vivimos una emoción que nos marca, un trauma, lo sentimos a través de nuestro cuerpo, son somatizaciones emocionales, incluso producidas por un pensamiento. La emoción vivida dejará un depósito o huella que formará parte de nosotros como cualquiera de nuestros recuerdos. Se podría decir que son recuerdos emocionales que se pueden activar en cualquier momento si permanecen en nosotros y aún tienen carga activa.

Si nuestro cuerpo aloja esas emociones, ahí es donde nos lleva a pensar que quizá la existencia de los chakras es una buena forma de justificar ese alojamiento emocional. La autora Caroline Myss creó un mapa anatómico emocional que intentaba explicar y justificar la ubicación de las emociones y los chakras.

Control mental y emocional

¿Cómo volvemos a activar una carga emocional? La respuesta sería **a través del pensamiento**. Tras vivir algo que nos marca y deja un depósito emocional en nuestro cuerpo, tan sólo un pensamiento vinculado a esa emoción, a eso vivido en el pasado, puede hacer que despierte nuestra resonancia emocional y nuestro cuerpo vuelva a vibrar en esa frecuencia, haciendo que volvamos a sentir de una forma intensa que vive en nosotros, porque ya la vivimos tiempo atrás y no la supimos liberar.

Si recordamos cualquier vivencia y este recuerdo nos genera una sensación física, podemos deducir que la carga energética de la emoción vivida aún duerme en nosotros y necesita ser liberada porque está interfiriendo en el estado de vibración de nuestro campo energético. Si eso es así, podríamos utilizar cualquiera de las terapias verbales, como la terapia regresiva, la relajación, la visualización..., cualquiera en las que se busca un pasado como origen de un estado emocional actual, para liberarlo. Activamos el pensamiento, recordamos la situación vivida, sentimos de nuevo la carga emocional vivida dormida en nosotros y a partir de ahí aplicamos la técnica que ayude a liberar la emoción anclada en nuestro cuerpo. Si

conseguimos controlar estas emociones, controlaremos mejor la energía de nuestros chakras.

Igual que alimentamos el cuerpo físico, debemos conseguir también una buena nutrición energética para lograr la estabilidad de las estructuras sutiles del organismo y regular el desarrollo físico. Tenemos que ser capaces de entrar y encajar en un traje hecho a medida, el de nuestro propio mundo emocional, y sólo dependerá de nosotros que éste nos quede grande o a la perfección de lo que somos, para encontrar una plenitud y coherencia en nuestro interior, entre nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras emociones.

CRECIMIENTO CREATIVO

DIANA INIESTA BENEDICTO



Consulta y taller de "CRECIMIENTO CREATIVO" en Erratzu (Valle de Baztán, Navarra), teléfono +34 659 948 926, dianainiesta@hotmail.com, <http://dianainiesta.blogspot.com>

Licenciada en Psicología (especialidad Clínica) por la Universitat Oberta de Catalunya, T.E.A.T. por la Universitat de Girona y Máster en Dirección de Marketing por ESADE. Me mantengo en constante aprendizaje realizando diferentes cursos de especialización relacionados con el psicoanálisis, el arteterapia y el arte como herramientas de expresión y crecimiento creativo.

En el año 2006 me traslado a Erratzu, en valle de Baztán, donde me embarco en una nueva aventura vital que me llevará a hacer realidad el sueño de vincular mis dos vocaciones, las personas y el arte, y desarrollar mi actividad como educadora, terapeuta y pintora, impartiendo talleres de pintura y "crecimiento creativo" para particulares y empresas.

En dichos talleres invito al cliente a considerar su propia vida como una obra de arte, y por tanto a que se plantee como son hoy en su vida los elementos más o menos presentes en toda creación (trazo, composición, perspectiva y color), cómo los imagina, cómo le gustaría que fueran. A continuación, jugamos a ser artistas desde la creatividad para aprender a hacer de nuestra existencia diaria, en lo cotidiano con nosotros mismos y los demás, la obra más dinámica, hermosa y auténtica.

Desde esta perspectiva, el arte se convierte en un medio de expresión que nos conecta directamente con el mundo de las emociones, aportándonos nuevos elementos de reflexión y conocimiento que nos ayudan a crear y recrearnos, a vivir con más inocencia y alegría, a crecer de forma creativa, en un estado de "crecimiento creativo".

A nivel empresarial, he estado vinculada a organizaciones de sectores tan variados como el industrial (ABB), el de las nuevas tecnologías (Infojobs, Grupo Intercom) o la comunicación (diario La Vanguardia, Grupo Godó), ocupando diferentes puestos de Dirección en Marketing, siempre con una sólida vocación de servicio a los demás.

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Sentarme frente al mar, junto al faro en Biarritz, un pequeño pueblo al sur de la costa francesa, me resulta siempre una experiencia de extraordinaria belleza plástica con independencia de la estación del año, el estado climatológico o la hora del día en que nos encontremos.

Con cada atardecer y amanecer la Naturaleza juega a ser artista, y lo hace empleando un lenguaje no verbal que le sirve para expresar de forma rica y generosa los más diversos estados, dotando así de un contenido, que podemos elevar a la categoría de artístico, a su propia existencia.

Es el regalo de la luz que tamiza bosques a mediodía, del agua al llegar a la arena tiñéndola de un carmín de Garanza denso, de los miles de rojos, violetas, naranjas o grises que colorean el cielo cada atardecer, tornándolo único e irrepetible.

Ese bello espectáculo logra estremecerme siempre y lo hace porque en su puesta en escena me demuestra que la Naturaleza, con cada gran o pequeña actuación, fluye sin apenas estridencias, en silencio, sin oponer resistencias, siguiendo un orden natural que poco parece entender de razones.

Por eso, cuando reflexiono sobre la condición humana como psicóloga y artista, me gusta establecer un paralelismo entre Naturaleza y arte, entre condición humana y arte.

Porque si elevamos la existencia humana al nivel de obra de arte, estamos ampliando los atributos de nuestra identidad como seres humanos y es entonces cuando nos convertimos en artistas, en artistas de nuestra propia vida.

No nos referimos a un arte que bebe de las fuentes del mercantilismo, que entiende la obra como producto final más o menos bello, fruto de una supuesta habilidad o talento, sino de una concepción del arte esencial y naturalista que, por tanto, recupera la capacidad creadora de todo ser humano y eleva la obra al nivel de única en si misma.

Desde esta perspectiva, el fin último de la obra y por tanto de nuestras vidas se amplía, introduciendo dos dimensiones como son las de la estética y la comunicación.

Una estética que busca la esencia de nosotros mismos y amplía el concepto de percepción más allá de lo fisiológico (táctil, visual, auditivo, olfativo, espacial, etc), introduciendo el sentido de la forma, la búsqueda del equilibrio o la percepción del tiempo, entre otros, y una comunicación que va más allá de lo verbal, invitándonos a conectar con nuestras emociones. Y a través de ellas, con el mundo de la intuición y la introspección.

Así como la Naturaleza juega a ser artista y lo hace sin condicionamientos culturales, simplemente "se permite ser" y fluye, de igual manera la expresión artística nos ofrece un espacio donde "nos permitimos ser" y fluimos.

CRECIMIENTO CREATIVO

Una propuesta basada en arteterapia

¿Quien no guarda el ritmo de una melodía, la belleza de una imagen, la intensidad de un color, la armonía de una forma o la calidez de una textura, como algo esencial en su memoria?

Y es que, así como la Naturaleza juega a ser artista a partir de su existencia, que es dinámica y profundamente vital, también nosotros podemos jugar a ser artistas de nuestra propia obra, nuestra vida, de forma proactiva y creativa, conectando con nosotros mismos y los demás, fluyendo.

Sin embargo, en un mundo cada vez más pragmático e individualista, nos estamos alejando progresivamente de la Naturaleza, de una forma de vida natural originariamente adaptada al ritmo de las estaciones, de una subsistencia basada en el crecimiento sostenido o de unas relaciones sociales centradas, tanto en el compromiso con uno mismo, como con los demás.

Abrumados ante la magnitud de estímulos externos y la primacía de los valores que impone la cultura del "tener" en una sociedad postmodernista, tendemos a dejar en segundo término parte de nuestro "ser", de nuestra subjetividad.

Me refiero a esa parte de nuestra identidad como personas más cercana a la intuición, vinculada al mundo de las emociones y los afectos, lo irracional e interno, imaginativo e incluso onírico, pero no por ello menos humana y necesaria para poder conectar de forma más auténtica con nosotros mismos y los demás.

¿Pero cómo podemos acceder a esa parte de nuestra identidad para conocerla mejor si parece tan profunda, irracional e instintiva, que no puede ser comprendida ni explicada con palabras?

Desde esta perspectiva, es desde la que propongo a los participantes de mis cursos, “niños de cero a cien años”, emplear la expresión artística como medio de comunicación con ellos mismos y con los demás, como medio de creación y recreación, de crecimiento creativo.

Entonces jugamos, experimentamos, y al hacerlo nos situamos en un espacio entre razón y emoción, donde nos sentimos espontáneos, libres, más vitales, y nos “permitimos ser” de otra manera: ser nosotros mismos en esencia.

Durante el proceso creativo somos capaces de establecer un diálogo extraordinariamente particular con nuestro ser más profundo, porque accedemos al mundo de nuestras emociones y las miramos con ojos de niños, hablamos con ellas, las evocamos y sentimos, las actualizamos, accediendo así a una forma de verdad no visible, pero no por ello menos cierta, vinculada no tanto a la conciencia de lo que creemos ser sino a la conciencia de lo que somos en nuestra realidad.

Puede que si pintamos un autorretrato o el retrato de una persona importante para nosotros, aprendamos a conocer mejor el motivo y por tanto a reconocerlo, a amarlo más y mejor, a reconciliarnos con él en nuestro corazón, de ser necesario. Si trabajamos la arcilla al ritmo de diferentes músicas, llamamos a la puerta de emociones íntimas dormidas que reclamaban recuerdo y descubrimos el porqué. Si pintamos un paisaje, aprendemos a contemplar la Naturaleza de forma tan renovada que nos sorprende. Si nos disfrazamos y actuamos, probablemente pensemos en el porqué de ese disfraz y con él, en qué se relacionan los atributos de ese personaje con nosotros. Al admirar una obra de arte e interpretarla en grupo, introducimos nuevas formas de mirar y por tanto de pensar, volviéndonos más imaginativos y disruptivos. Si bailamos con un pincel en la mano al ritmo de diferentes músicas, tomamos conciencia de lo inherente del trazo al movimiento y por tanto, la forma en que nos movemos en el contexto de lo cotidiano.

Porque hablar de proceso creativo es hablar a la vez de conciencia creativa y de crecimiento creativo, de la manifestación de la conducta humana a través de la creatividad.

Y en ese proceso, que puede ser estimulado y por tanto “provocado”, están implicados tanto procesos básicos (percepción, emoción y memoria) como otras funciones superiores de la condición humana, como son el pensamiento y el lenguaje.

Es así cómo se explica que, tras el placer del juego y la experimentación durante el proceso artístico, de la sorpresa y satisfacción ante el resultado final de la obra, se esconda el poder del arte como recurso de mediación entre lo objetivo y lo subjetivo, lo interno y lo externo, lo real e imaginario.

Lo formal, consciente y sistemático está presente porque a través de una técnica como por ejemplo la pintura al óleo, intentamos representar una imagen siguiendo un proceso, como es el de pintar, pero a la vez estamos introduciendo la creatividad, y con ésta una forma nueva de resolver la obra, una nueva forma de conocimiento, que nos ayuda a romper con lo consciente, sistemático y formal, acercándonos de forma renovada a la figuración, la sensorialidad, lo imaginario, primando así el valor de lo inconsciente, lo informal y no sistémico, como elementos de aprendizaje, crecimiento y renovación, que más allá de la obra, podremos extrapolar y aplicar al contexto de lo cotidiano.

Es entonces cuando abrimos una nueva vía que nos acerca a nuestra subjetividad y con ella permitimos que salgan a la superficie nuestros deseos más íntimos, tan íntimos a veces que

los negamos y los tildamos de imposibles, nuestras emociones más primarias y por tanto cargadas de energía y fuerza, nuestros miedos, creencias, certezas, conflictos emocionales.

Desde ahí iniciamos un camino hacia el autodescubrimiento, un autodescubrimiento que implica conocer y reconocer nuestros mecanismos de defensa y estrategias de afrontación, rasgos estables más marcados que a menudo resultan poco adaptativos, formas de relación o resolución de problemas, aprendizaje, etc.

Y es en ese continuo percepción-interpretación-representación donde descubrimos las claves para resignificar nuestra realidad, dotarnos de nuevas formas de ver y pensar, de sentir y actuar, ayudándonos a sentir una mayor sensación de bienestar interno.

Es en ese espacio donde asumimos lo que somos, reconocemos lo que queremos ser, pero sobre todo, tomamos conciencia esencial de lo que podemos llegar a ser.

Es en ese espacio donde aprendemos a crecer de forma creativa, donde la impulsividad se vuelve una bella mancha de color, la hiperactividad se transforma en trazo personal y vigoroso, la obsesión en gusto por el detalle y el realismo, un estado depresivo en recuerdo y belleza... y al hacerlo, nos situamos en un espacio de relajación, silencio y reflexión que nos acerca a nosotros mismos y a los demás, siendo por ende un espacio en el que podemos crear una nueva realidad llena de vitalidad.

Es el poder de la creatividad, y con ella, de un crecimiento personal que se torna intuitivo e introspectivo, no por arte de magia, sino porque al expresarnos de forma artística apelamos a la intuición, una forma de razonar que, si bien se manifiesta de forma irracional, es posible gracias a complejos procesos racionales de los que no somos conscientes.

Esta aportación de la psicobiología es revolucionaria, porque con ella se rompe la clásica dicotomía entre razón y emoción y se abre un rico mundo de posibilidades: no sólo somos lo que vemos sino aquello que no vemos, no sólo somos lo que sabemos conscientemente sino lo que parecemos no saber. Más aún: resulta que podemos indagar en el complejo mundo de lo irracional, inconsciente, y aprender de nosotros mismos para conocernos mejor y así, aprender a tomar mejores decisiones, es decir, aquéllas que se acerquen más a lo que en realidad somos y queremos.

Porque... ¿quién no siente que alguna vez en su vida ha tomado una decisión sin pensar? Si nos paramos a pensar por un momento, nos daremos cuenta de que a menudo, hemos tomado decisiones trascendentales de nuestra vida desde el corazón, o dicho de otro modo, desde la intuición.

Por eso, cuando me preguntan a quienes van dirigidos los talleres de "Crecimiento creativo", contesto siempre que "a aquellas personas que deseen conocerse mejor a si mismas para acercar su realidad a lo que desean, a lo que sienten que son y aman en esencia", más allá de patologías "psi" que, de haberlas, y a menudo están presentes de una u otra forma, no dejan de ser conflictos internos irresueltos que se manifiestan de forma poco adaptativa para quienes las padecen.

En ese contexto, mi privilegio como profesional es el de acompañar al artista en su proceso creativo sin interpretaciones ni juicios, respetando su ritmo, demandas, necesidades, ya que es el cliente quien decide si embarcarse o no en un viaje trascendental: el viaje al autodescubrimiento íntimo y personal de lo que es y de lo que puede llegar a ser en esencia.

EFT - TÉCNICA DE LIBERACIÓN EMOCIONAL

IGNASI GIRAU PUIG-SERRA



Consulta en Barcelona. También atiende a domicilio - Telf. 608205665 –
E-mail: igirau@gmail.com - Web: www.estarbe.com

Reflexólogo. Inició su actividad centrada con la Reflexología podal siguiendo el método de la escuela Hanne Marquardt. Para obtener resultados complementarios con la Reflexoterapia podal, completa su aplicación con la Reflexoterapia facial Dien Chan del Prof. Dr. Bùi Quốc Châu.. Está especializado en Reflexología podal, facial, drenaje, Nutrición facial, Masaje Metamórfico, Digitopuntura y Técnicas de Liberación Emocional (EFT). Realiza sesiones individualizadas para corregir los patrones de desequilibrios emocionales que dan lugar a patologías en niños y adultos. Ha aplicado sus conocimientos en casos de hiperactividad infantil. También está especializado en Nutrición Ortomolecular. Imparte talleres y cursos de formación para divulgar y dar a conocer las terapias naturales.

Es miembro de Edireflex (Estudi i difusió de Reflexologies), de AEBS (Asociación Española Bioquímica Shüssler) y del grupo científico de InterraSalud

Desde el año 1998 trabaja en el estudio del estímulo del sistema nervioso y sus conexiones corporales. Colabora con centros hospitalarios y fundaciones a nivel de recuperaciones postoperatorias y post-traumáticas. Ha trabajado en proyectos de colaboración en hospitales para el departamento de Oncología con el fin de paliar los efectos secundarios de la Quimioterapia y Radioterapia.

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

La medicina alternativa trata la enfermedad con un concepto distinto a la medicina alopática, por lo que debemos hablar de los tratamientos en distintos términos y conceptos, de tal manera que nuestra forma de ver la salud se adapte a esta nueva visión. Básicamente debemos tener en cuenta los conceptos siguientes:

- **Medicina preventiva:** No tenemos que tratar la enfermedad cuando surge, sino prevenirla adecuadamente mediante el equilibrio orgánico y mental.
- **Cuerpo-Mente:** Muchas de las patologías surgen por una desconexión entre nuestro cuerpo y el estado mental. Por todos es conocido que una situación mental negativa (estrés, pérdida de un ser querido, enfermedad grave...), puede provocar un deterioro de la salud. Por ello, está claro que debemos cuidar nuestra salud mental para conseguir un equilibrio con nuestro cuerpo.
- **Origen y motivo de la enfermedad:** La enfermedad se puede afrontar desde su origen bioquímico, o a través de la regulación energética y equilibrio de los órganos. Las distintas terapias alternativas tienen su aplicación en este equilibrio energético y su acción refleja. Asimismo, si se incluye la formación y educación mental, podemos ser capaces De mantener la salud completa.
- **Nuestro organismo dispone de mecanismos para su estabilización, trabajando constantemente para conseguir su equilibrio.** Las terapias de base energética están basadas en potenciar el equilibrio y flujo energético para conseguir la homeostasis. El terapeuta es un catalizador, y es la propia capacidad natural la que se encargará de reequilibrarse.

Evidentemente, la medicina convencional tiene su campo de aplicación, pero debe poder complementarse con las terapias alternativas para minimizar efectos secundarios o para acelerar o asegurar una mejor recuperación.

EFT – TÉCNICA DE LIBERACIÓN EMOCIONAL

Tal vez no has oído hablar de ella, ni siquiera la has visto, sin embargo, es posible que te estés preguntando de qué se trata. Si tienes carga emocional con trastornos o si tienes problemas de salud, puedes aprovecharte de los beneficios de la EFT. **¿Qué es EFT?**

Esencialmente, la terapia EFT es un tipo de acupuntura psicológica que involucra la estimulación de los puntos tradicionales de acupuntura chinos. Sin embargo, en lugar de utilizar agujas, se utiliza una técnica de golpeteo suave (tapping) en estos puntos.

No sólo la EFT, también conocida como tapping, se golpetea en puntos específicos. También se utiliza simultáneamente la técnica verbal junto con frases de afirmación para ayudar a equilibrar la energía del cuerpo origen del bloqueo emocional.

Para los que preguntan, "¿Qué es EFT?", es el equilibrado del sistema energético del cuerpo para aliviar el dolor tanto físico como psicológico. Esto a su vez, permite que el cuerpo comience a curarse a sí mismo. La técnica es segura, es fácil de usar, y ofrece excelentes beneficios.

Un poco de Historia.

Gary Craig, un entrenador de desarrollo personal de California ha sido el precursor de esta técnica. Craig había estado trabajando con la terapia del campo del pensamiento y comprobó que el golpeteo en puntos de acupuntura esenciales de las emociones desbloqueaba la capacidad de recuperación tanto emocional como física.

Mientras que Craig fue el primero en utilizar la técnica de tapping específico, los orígenes de este tratamiento son mucho más lejanos. Al preguntar, ¿Qué orígenes tiene la EFT?, debemos volver a los inicios de la antigua medicina china y los métodos de la acupuntura, que con las agujas usadas en las vías de energía o meridianos reequilibramos el Qi o energía vital.

¿En que nos puede beneficiar la EFT?

Ahora que entendemos un poco más acerca de lo que es la técnica de liberación emocional y cómo funciona, podemos preguntarnos quién puede beneficiarse de esta técnica.

Esta técnica de tapping puede ayudar de muchas maneras pudiendo solventar los problemas tanto emocionales como físicos.

Puede ayudarnos con aquellos bloqueos de relación, depresión, fobias, miedos, dolor, e incluso adicción. EFT nos ayuda a perder peso. Los problemas físicos, incluyendo fatiga, dolor, insomnio, ataques de ansiedad, y mucho más.

Tanto si se trata de problemas emocionales crónicos o graves problemas físicos, es cuando más útil es la EFT, que sin duda podrás beneficiarte de esta sencilla técnica. En estudios realizados, muchas personas han disminuido su dolor y sus problemas emocionales, devolviéndoles la energía.

EFT no es una técnica que pueda sustituir a las pruebas de salud mental o médicas, no es hipnosis, y no es una forma de oración. Es simplemente concebida como un instrumento para garantizar el encuentro del equilibrio en la vida. Aunque no es una cura de todas las patologías, puede cambiar significativamente tu vida.

Aplicación

Se puede dividir en 3 etapas: Preparación, Afirmación y Secuencia, y finalmente Procedimiento.

Según veremos más adelante, la aplicación es repetitiva en cuanto al concepto pero no al contenido.

La Preparación

Se establece una rutina inicial para preparar el sistema energético. Esta rutina es importante para el proceso entero y prepara el sistema energético para que el proceso llegue a hacer efecto. Es necesario asegurar que tu sistema energético está correctamente orientado antes de tratar de eliminar sus trastornos.

Cuando existe una interferencia bloqueadora, se tiene que eliminar. En términos técnicos, este bloqueo que interfiere se manifiesta como un reverso de polaridad dentro de tu sistema energético. Esto no es lo mismo que los trastornos energéticos que causan tus emociones negativas. Como ejemplo, podemos tomar la necesidad de colocar la polaridad de las pilas en un aparato electrónico. Si dicha polaridad no es correcta, el aparato no funcionará. Los canales energéticos funcionan por impulsos eléctricos cuya polaridad debe ser correcta. Si hay un bloqueo energético, nos afectará tanto a la polaridad como a su funcionamiento energético.

Este reverso de polaridad tiene un nombre oficial; se llama Reverso Psicológico y representa un descubrimiento fascinante con aplicaciones de largo alcance en todas las áreas de sanación y rendimiento personal. Es el motivo por el cual algunas enfermedades son crónicas y responden mal a tratamientos convencionales. Es también la razón por la que algunas personas tienen tantos problemas para perder peso o dejar adicciones.

El Reverso Psicológico es debido a pensamientos negativos que frecuentemente ocurren de manera subconsciente y por lo tanto no nos damos cuenta de ellos.

El proceso de análisis de cuál es el reverso psicológico puede ocupar un 40% del tiempo de la terapia, por lo que esta fase es muy importante.

Afirmación y secuencia

Afirmación

Debido a que la causa del Reverso Psicológico implica pensamientos negativos, hay que contrarrestarla con una frase de afirmación para corregir el bloqueo.

Básicamente se utiliza: *Aunque tengo este _____, me acepto profunda y completamente.*

El espacio en blanco se completa con la base del problema que se quiera tratar. Al repetir constantemente la frase, se reconoce el problema y se crea una aceptación y existencia del mismo.

Durante la repetición de la frase, se golpean los puntos sensibles del "tapping" que los identificaremos a continuación.

Localización de los puntos sensibles:

- 1) Principio de la ceja. 2) Lado del Ojo. 3) Bajo del Ojo. 4) Bajo la Nariz. 5) Bajo los Labios.
- 6) Clavícula 7) Bajo el Brazo
- 8) Bajo pecho. 9) Pulgar 10) Dedo Índice 11) Dedo Medio 12) Meñique. 13) Punto Kárate

La Secuencia

La Secuencia implica hacer "tapping" sobre puntos terminales de los principales meridianos energéticos del cuerpo para equilibrar el sistema energético.

A medida que se va repitiendo la secuencia de golpeteo y repetición de la frase, se cambia la misma introduciendo palabras de disminución de sensación hasta llegar a su eliminación psíquica.

Si hemos empezado por: "Aunque tengo mucho miedo de hablar en público, me acepto profunda y completamente", iremos cambiando mucho por algo, todavía tengo algo y nada.

Después de cada serie, se hace una valoración personal de la sensación para continuar o avanzar en la terapia.

En principio se ejecutan 7 series repetitivas golpeando los puntos sensibles.

Procedimiento

Es un procedimiento de 9 Pasos que dura 10 segundos, donde se ejecutan 9 de estas acciones estimuladoras del cerebro mientras se hace "tapping" continuamente sobre uno de los puntos energéticos, el punto Gama o punto Karate. Se ha descubierto, tras años de experiencia, que esta rutina puede aumentar la eficacia de la EFT y acelera el progreso hacia la libertad emocional, especialmente cuando se intercala entre 2 rondas de la Secuencia.

El Procedimiento de 9 Pasos se realiza con "tapping" en el punto Karate de forma continua mientras se realizan cada una de estas 9 acciones:

(1) Cierra los ojos (2) Abre los ojos (3) Ojos abajo y a la derecha (4) Ojos abajo y a la izquierda (5) Girar los ojos en círculo (6) Girar los ojos en sentido contrario (7) Tararea 2 segundos de una canción (8) Contar hasta 5 (9) Tararea 2 segundos de una canción.

Resumen

EFT es increíblemente sencillo de aplicar; simplemente personaliza la Receta Básica de 1 minuto con una afirmación de Preparación y una Frase Recordatoria que esté dirigida a tu problema.

A continuación haz tantas rondas como sean necesarias hasta que desaparezca el problema.

Este proceso sencillo puede utilizarse, con persistencia, para re-diseñar tu sistema, literalmente. Descargará los miedos, enfados, penas, depresión y otras emociones negativas que hacen que la gente conduzca por la vida sin motivación; y de paso, puede que te alivie los dolores de cabeza y otros dolores así como una lista aparentemente sin fin de dolencias físicas asociadas con los estados emocionales.

ESTIMULACIÓN NEUROCOGNITIVA

MARTA SANCHO NAVARRO



Consulta en Barcelona. También atiende a domicilio. Telf: 686 762 289
E-mail: msancho@copc.cat Web: <http://psiconeuro.webnode.es/>

Licenciada en Psicología por la Universidad de Barcelona. Colegiada 19206 por el COPC. Posgrado en Neuropsicología clínica por ISEP y opositora PIR (Psicólogo Interno Residente). Miembro de la Societat Catalana

de Neuropsicología. He participado en diversas jornadas y congresos sobre enfermedades neurodegenerativas y he ampliado mi formación con cursos sobre cuidados paliativos, patología dual, trastornos del estado de ánimo y ansiedad, entre otros.

Actualmente, soy psicóloga en un centro residencial y sociosanitario, trabajo que compagino con consulta privada. Trabajo con personas adultas y personas mayores. Estoy especializada fundamentalmente en enfermedades degenerativas y neurológicas, así como en problemas psicoafectivos, del estado de ánimo y de ansiedad.

Realizo talleres de estimulación cognitiva y rehabilitación neuropsicológica, tanto de forma grupal como individual. Llevo a cabo diversos cursos o seminarios sobre autoestima, control de ansiedad, estrés, etc.

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Nuestra vida es un cambio continuo. Estrés, nerviosismo, preocupación..., son factores que nos acompañan en los últimos años. Vivimos en tiempos rápidos, con demandas y exigencias constantes que, a veces, nos son difíciles de afrontar. Hemos puesto el automático. Nos pasamos el día corriendo de un lado hacia el otro, sin poder pararnos a disfrutar de lo que estamos haciendo. Vivimos aceleradamente, viendo pasar los días, los meses y los años a pasos agigantados.

En este mundo exigente nos cuesta disfrutar de las pequeñas cosas, de aquellos momentos aparentemente insignificantes, pero llenos de vida. Una excursión por la montaña, una cena con los amigos, un viaje a la playa, una escapada romántica con tu pareja, leer un libro, ver la puesta de sol, escuchar música, etc., son ejemplos de miles de momentos que podría enumerar, capaces de darnos paz, tranquilidad, ilusión, positivismo y alegría.

Cada mañana, al levantarnos, tenemos en nuestro poder el decidir cómo afrontar el día. Si decimos "buenos días" con una sonrisa y, a pesar de los inconvenientes que se puedan presentar, seguimos sonriendo, seremos capaces de conseguir un equilibrio emocional saludable. Saber tomar la parte positiva de lo que nos ocurre y aprender de cada una de las experiencias que vivimos, es un gran paso hacia una salud psicológica y emocional.

Dedicar parte de nuestro tiempo libre a realizar algún ejercicio físico, aunque sólo sea caminar, nos ayudará también, a desprendernos de los sentimientos negativos que hemos acumulado durante el día. Mente y cuerpo están unidos. La liberación de adrenalina junto con otros cambios que sufre nuestro organismo cuando realizamos ejercicio, ayudan a regular nuestras emociones. La actividad física, junto con una alimentación sana y equilibrada, están relacionadas directamente con el bienestar emocional, influyendo de manera positiva sobre éste.

Desde 1946, es sabido por todos que "salud" es un "estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad" (OMS, 1946). Entonces, nos preguntamos: ¿y cuál es el secreto para una salud superior? Para mí, no hay uno solo. Cada uno de nosotros tenemos nuestros propios secretos. Es esencial conocernos a nosotros mismos, recorrer cada parte de nuestro ser, tanto físico como emocional, para descubrir nuestros puntos fuertes y nuestros puntos débiles. Ese conocimiento profundo de nosotros mismos es lo que nos permitirá adaptarnos a nuestro entorno y afrontar los retos del día a día de forma óptima. De esta manera, también se beneficiarán el resto de pilares esenciales en la vida de una persona: social, emocional y mental.

El cambio comienza por uno mismo y, el resto, viene solo.

ESTIMULACIÓN NEUROCOGNITIVA

Olvidos, fallos de memoria o dificultad para aprender cosas nuevas era, hasta hace poco, hablar de vejez. Edad y memoria han sido dos conceptos íntimamente relacionados desde el comienzo de las sociedades. Esta vinculación tan estrecha, ha sido motivo de justificación de la no actuación ante las quejas de memoria realizadas por personas, sobre todo mayores, en las consultas.

No obstante, actualmente se reconoce que la pérdida de funciones cognitivas, no sólo la memoria, es un proceso en el que juegan un papel importante numerosos factores. En alguno de estos factores, se puede intervenir a través de mantenimiento y estimulación cognitiva.

La estimulación cognitiva engloba todas aquellas actividades que se dirigen a mejorar el funcionamiento cognitivo en general, trabajando funciones cognitivas superiores como la memoria, el lenguaje, la atención, la concentración, el razonamiento, la abstracción, el cálculo, las praxias o las gnosias.

Es innegable el hecho de que nuestro cerebro va envejeciendo conforme vamos cumpliendo años. La idea existente hasta la actualidad es que las neuronas no son células que se repliquen y por tanto, cuando se pierden, no son reemplazadas y sustituidas por otras. Sin embargo, nuestro cerebro no es una estructura rígida. La plasticidad cerebral hace alusión a la capacidad de nuestro sistema nervioso central en modificarse y adaptarse a nuevas exigencias ya sea fruto del aprendizaje y experiencia o debido a lesiones y procesos degenerativos. Ciertas neuronas tienen la capacidad de realizar funciones diferentes para las que inicialmente estaban concebidas. Pero más importante que la pérdida neuronal, son las conexiones que se establecen entre neuronas, fortaleciéndose con el uso y la estimulación cognitiva adecuada.

Aunque es un tipo de técnica empleada fundamentalmente en personas con deterioro cognitivo o personas que han sufrido algún tipo de daño cerebral, su uso por parte de cualquier persona ayuda a prevenir cualquier déficit futuro.

La estimulación neurocognitiva se dirige a los diferentes niveles de la persona: **funcional, cognitivo, psicoafectivo y relacional**. De esta manera, se pretende mejorar su calidad de vida, potenciar su autonomía y autoestima. Por otro lado, a la vez que ayuda a mantener las capacidades mentales el máximo tiempo posible, se refuerzan los valores y habilidades positivas y se facilita la interacción con el entorno físico y humano.

A diferencia de otras técnicas en las que el objetivo principal es el entretenimiento, la estimulación neurocognitiva se sustenta en una base científica y teórica, teniendo un claro propósito terapéutico donde predomina una programación individualizada para cada persona. Para ello, antes de planificar la intervención, se debe realizar una evaluación neuropsicológica de la persona para detectar qué capacidades o funciones están preservadas, cuáles se han perdido y cuáles están alteradas. No obstante, existen otros factores que juegan un papel importante en la elaboración y programación de la intervención, como son: el nivel académico de la persona, los hábitos e intereses, la existencia de alteraciones de conducta o desajustes psicoafectivos, las habilidades para la relación social y variables de personalidad relevantes como, por ejemplo, el grado de tolerancia a la frustración. Todo ello, permite personalizar la estimulación neurocognitiva al nivel de cada persona, realizando un seguimiento periódico de la evolución para revisar y ajustar las actividades al grado de deterioro.

Las sesiones de estimulación neurocognitiva pueden llevarse a cabo en pequeños grupos o de forma individual. Para optimizar los resultados de la intervención grupal, es aconsejable que las personas participantes se encuentren en un nivel similar, es decir, los grupos han de ser homogéneos. Se considera apropiada una periodicidad que vaya desde un mínimo de tres sesiones a la semana hasta una frecuencia diaria. Cada sesión durará en función del nivel de los participantes y las actividades que se propongan, siendo los 60 minutos la duración óptima.

Como se ha comentado anteriormente, en la estimulación neurocognitiva se trabaja un conjunto de capacidades. Así, por ejemplo, una sesión puede iniciarse con **orientación** a la realidad. Esto es, situar a la persona en tiempo y espacio, preguntando el día y la fecha y el lugar donde nos encontramos. Los ejercicios de fluidez verbal, la descripción de escenas temáticas o la denominación de objetos y sus funciones, son ejemplos de ejercicios para trabajar el **lenguaje**. Por su parte, los ejercicios de memoria se dividen en dos grandes grupos: ejercicios de **memoria** a largo plazo y ejercicios de memoria a corto plazo. Los primeros hacen referencia a la información que ya tenemos almacenada en nuestro cerebro. Autobiografías, rememoración de hechos personales pasados, hechos históricos o personajes

conocidos, son ejemplos de actividades que pueden realizarse para estimular esta función. Los ejercicios de memoria a corto plazo, permiten codificar y almacenar nueva información como, por ejemplo, recordar la "lista de la compra" o recordar "caras y nombres". Los laberintos, buscar diferencias, encontrar errores en fotografías, etc., son ejercicios que permiten potenciar y trabajar la atención, basándose en los diferentes tipos de percepciones sensoriales. Por último, las operaciones aritméticas o los problemas ayudan a mantener la capacidad de **cálculo**.

Los ejercicios que se han nombrado son sólo un ejemplo de la gran variedad existente. Se ha de tener en cuenta que las tareas propuestas, además de estar adaptadas al nivel de cada persona, han de resultar exitosas, gratas y cercanas a los intereses personales. Además, se debe evitar el aburrimiento y deben ser tareas con significado para quien las realiza y cercanas a cuestiones propias de la vida cotidiana.

No obstante, aunque la estimulación neurocognitiva es una terapia utilizada principalmente en personas con deterioro cognitivo como por ejemplo, en el Alzheimer, también puede ser empleada por cualquier persona. ¿Cómo podemos mejorar nuestra memoria? Las exigencias continuas que nos presenta la vida, mantienen activo nuestro cerebro y le permiten una mayor agilidad a la hora de afrontar cada reto. Si nos rodeamos de un ambiente pobre en estímulos y disminuyen los requerimientos del medio, dejarán de utilizarse muchas funciones cognitivas y muchas estructuras cerebrales. Si una conexión neuronal no se usa, se debilita.

Mantener una buena memoria implica cuatro aspectos básicos: físico, social, emocional y cognitivo. Un mantenimiento físico adecuado consta de una alimentación sana y realización de ejercicio, por ejemplo. A nivel social, las relaciones interpersonales son fundamentales para la adaptación de una persona en su entorno y para el desarrollo de sus habilidades comunicativas y relacionales. De esta manera, se consigue un buen soporte social, tanto a nivel familiar como en otras áreas. Desde el punto de vista emocional, es imprescindible controlar nuestras emociones y afrontar los problemas que se nos presentan con fuerza y energía. Por último, a nivel cognitivo, el uso de crucigramas, sopas de letras o la lectura son ejemplos de actividades que podemos realizar y nos ayudan a ejercitar y estimular nuestra memoria. Al vivir en un mundo de estimulación constante, tenemos a nuestro alcance un amplio abanico de posibilidades para mejorar y mantener nuestras capacidades cognitivas.

Un buen ajuste en todas las áreas nombradas anteriormente nos ayudará a mantener nuestra mente activa, previniendo posibles deterioros futuros. La pérdida de memoria puede ser producida por numerosas causas, no sólo debido a una demencia existente. Un estado de ánimo decaído o un estado de ánimo ansioso pueden provocar pérdidas de memoria por falta de atención o concentración. El déficit de ciertas vitaminas producido por una mala alimentación también es un factor que puede desembocar en deterioro cognitivo. Estos dos puntos son sólo dos ejemplos de los factores que pueden influir en nuestras capacidades cognitivas.

Así, la estimulación y mantenimiento bio-psico-social y cognitivo adecuado es esencial para mantener nuestro cerebro activo. De esta manera, nuestras conexiones neuronales se reforzarán, permitiendo disfrutar de una salud plena.

"...la memoria es frágil y el transcurso de una vida es muy breve y sucede todo tan deprisa, que no alcanzamos a ver la relación entre los acontecimientos. No podemos medir la consecuencia de los actos. Creemos en la ficción del tiempo, en el presente, el pasado y el futuro. Pero, puede ser también que, todo ocurre simultáneamente, como decían las tres hermanas Mora, que eran capaces de ver en el espacio los espíritus de todas las épocas. Por eso, mi abuela Clara escribía en sus cuadernos, para ver las cosas en su dimensión real y para burlar a la mala memoria." Isabel Allende

HIPNOSIS

MIGUEL ALARCÓN GUTIÉRREZ



CENTRO MAGNA de Hipnosis y Terapias Naturales C/. Lo Gaiter del Llobregat 2-10, 2º 4ª 08820 El Prat de Llobregat (Barcelona)

Web: <http://www.centromagna.com> E-mail: info@centromagna.com

Formación en Administración de Empresas Estudiante de Graduado en Psicología (UOC) Técnico Superior en Hipnosis Profesional (ETH) Carrera Profesional: He ejercitado varias profesiones muy diferentes a lo largo de mi vida con cargos de responsabilidad y si ellos. Actualmente soy el responsable de Centro Magna, donde realizo labores de ayuda y apoyo con Hipnosis (de forma holística) para la mejora de las emociones, los pensamientos y el crecimiento personal, a niveles mentales y fisiológicos. Me llenan profundamente los resultados.

Mi filosofía: Todo ocurre para bien. Solo yo me puedo curar, los otros pueden ayudar. Somos uno. Yo soy completo y perfecto.

Mi frase clave: "Cada día estoy mejor en todos los aspectos, cada día soy mejor en todos los aspectos"

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Es obvio que para tener una vida sana son esenciales unos hábitos saludables, como un buen descanso, nutrirse bien, hacer ejercicio, evitar la televisión en exceso, el ruido y las drogas, relacionarse fluidamente con otras personas y acercarse lo máximo a la Naturaleza. Pero aún podemos ir más allá: conectar con nuestro interior y dedicar unos minutos diarios a la reflexión, a la contemplación, a la meditación, para acallar la mente, controlando el ruido interior.

Es fundamental mantener una respiración consciente siempre que se pueda, pues al hacerlo controlamos el pensamiento e influimos en las otras funciones vitales. La respiración está sincronizada con todas las demás funciones, por lo que al controlar ésta, controlamos el resto, aportando además, una sensación de serenidad y sosiego más saludable. A su vez, al poner la atención en la respiración, paramos el diálogo interno de la mente consciente, cargado de mensajes negativos captados del ambiente y que se aceleran en los momentos delicados.

Podemos mejorar nuestra salud borrando las creencias erróneas referidas a ella, "desaprender", aportando creencias nuevas y más veraces, construyendo una nueva realidad, que aporte una expectativa más positiva y optimista, mediante el uso del pensamiento, las emociones y los sentimientos.

Debe saber que usted no tiene que enfermar, ni por razones de sexo, edad, etnia, grupo de riesgo, ni por ninguna otra razón. Los factores externos ponen al límite nuestras experiencias y si no somos capaces de controlar la situación (estrés), se produce la enfermedad que desde nuestro entender es un proceso natural y homeostático de curación de los efectos de aquella pérdida de control. Es por ello, que sólo usted, puede parar ese proceso y revertir la situación. Usted tiene la llave de su salud.

Los pensamientos positivos, del tipo "hoy es el mejor día de mi vida", "cada día estoy mejor en todos los aspectos", "yo estoy sano/a", "todo ocurre para bien", etc., repetidos como un mantra, son un revulsivo para ayudar a conseguir una salud superior.

Ser consciente de nosotros mismos, de lo que somos, de nuestras capacidades, de nuestros deseos y anhelos, y ocuparnos de verlos cumplidos, es decir, realizarnos como personas,

supone un revulsivo esencial a la hora de mantener una salud en perfecto estado, tanto físico como emocional. Aquellas personas a las que les gusta lo que hacen se sienten más plenas y eso favorece un estado general positivo. Cuentan los autores de libros de crecimiento personal que la "insatisfacción laboral" es una de las principales causas de enfermedad en el mundo. Eleve su conciencia de "Ser Humano".

Cuide sus emociones y sentimientos. El odio, el miedo y otras emociones y sentimientos, son el billete de ida a la enfermedad, mientras que el amor, la compasión y la amistad incentivan el bienestar interior capaz de favorecer la consecución de una salud superior. Busque dentro de sí mismo la rabia, la culpa, la frustración, la pena, el enojo..., y sustitúyalos por la alegría, la felicidad, la gratitud, la realización, la paz, y sobre todo, la relajación y las expectativas positivas. Espere lo mejor y obtendrá lo mejor. Usted merece lo mejor de lo mejor.

HIPNOSIS

El término hipnosis define un estado natural de la mente y a la vez un procedimiento mediante al cual se accede a ese estado. Usted ha estado muchas veces de forma espontánea en hipnosis pero probablemente no lo ha notado o no lo ha sabido. Es típico sentir que un viaje por autopista se nos hace muy corto e incluso podemos pasarnos de salida debido a un estado de fijación de la mente que se produce durante ese trayecto. Eso es un estado hipnótico llamado hipnosis de la autopista durante el cual fijamos la atención abstrayéndonos en nuestros pensamientos. Durante ese estado se experimenta una reducción de la actividad mental del "consciente", lo que constituye una eliminación muy importante de barreras y limitaciones por que permite sugerir al hipnotizado unas ideas, imágenes, sensaciones, percepciones y emociones, que van a pasar por su mente "inconsciente" y las va a poder vivir de manera muy real.

La hipnosis en sí no es una terapia sino un procedimiento para aplicar terapias, como por ejemplo cualquier tipo de psicoterapias, visualizaciones creativas, anestesia y analgesia, e incluso terapias de carácter fisiológico que pueden incidir directamente en la biología de la persona, sin necesidad de tocarla.

La razón por la cual a través de la experiencia mental se producen cambios fisiológicos lo está explicando una nueva ciencia llamada psiconeuro- inmunología, la cual estudia entre otras, las relaciones cuerpamente y la activación de las capacidades defensivas o autorreparadoras por la influencia de la mente.

Esto no significa que la mente cure enfermedades sino que el pensamiento, la emoción y el sentimiento tienen una incidencia capital en el cuerpo, tanto para bien (efecto placebo), como para mal (efecto nocebo). De ahí que incluso desde medios oficiales como la OMS ya se considere que la mayoría de las enfermedades son psicosomáticas. Por todo ello, el campo de aplicación de la hipnosis es tan amplio que se puede aplicar para muchos aspectos de la salud, a la vez que desde todo tipo de terapias, tanto médicas, psicológicas, como naturales. Ello quiere decir que cualquier profesional de la salud, sanitario o no, puede ejercitar su modo terapéutico dentro de hipnosis, sólo adaptando el abordamiento.

Aunque existen tantas formas de hipnotizar como profesionales, más o menos todas cumplen de alguna manera un procedimiento de relajación física, relajación mental, terapia y salida, siendo su uso tan inocuo que realmente se puede aplicar sobre cualquier persona, pese a algunas reticencias que surgieron hace unos años con respecto a algunas patologías, pero que actualmente ya han sido superadas.

Una de las principales bazas de la hipnosis es la Relajación. Gracias a la sugestión la persona va adquiriendo durante un proceso de hipnosis un estado de relajación física y mental que equivale a un auténtico remanso de paz, una experiencia única que le transporta a toda una serie de sensaciones positivas, que mejoran su estado de percepción, pasándolo a un nivel más positivo, creando expectativas más optimistas, transformándose en un aprendizaje de nuevas conductas, maneras de entender las cosas, proyecciones de futuro y en general, una serie de nuevas sensaciones mejores y más favorecedoras. La relajación induce a la relajación y borra la tensión.

La duración de una sesión de hipnosis es muy variable teniendo un tope máximo en torno a los 45-50 minutos, debido a que a partir de ese tiempo la atención deja de mantenerse (como en un aula), y empieza a dispersarse. No obstante, puede llegar a hacerse tan solo en 5 minutos si la persona ya está muy ejercitada como hipnotizado y el tema a tratar es tan corto que requiere poca intervención. En mi centro solemos estirar al máximo las sesiones para aprovecharlas tanto como sea posible ya que elevar el estado de bienestar general y la relajación son factores clave para influir en el resto de aspectos de la persona.

Aunque la Hipnosis puede ser útil en medicina, coaching, crecimiento personal, o para cualquier otro terapeuta que quiera eliminar barreras antes de hacer su terapia, los profesionales de la psicología son los que pueden encontrar en la hipnosis una herramienta más acertada para su trabajo que cualquier otro profesional.

En mi despacho en Centro Magna ayudo a toda clase de personas que quieren superar adicciones, estrés, baja autoestima, desánimo o que no encuentran en otras técnicas un remedio a su problema quedando muchos de ellos impresionados por la gran efectividad de la visualización y la sugestión que se les aplica. -"Si lo hubiera sabido antes..." -dicen. Eso sí, el mayor mérito es siempre para el cliente, quien efectivamente realiza el proceso.

Claro está que no todo el mundo es igual y algunos no experimentan con la misma intensidad, pero podemos afirmar por la amplia experiencia y la extensa bibliografía al respecto, que todo el mundo es hipnotizable y se puede beneficiar de ello, cada uno en distinta medida, y de acuerdo a su experiencia previa.

La motivación y la expectativa son claves para una mejora de la salud y la hipnosis tiene la facultad de favorecer esos estados positivos de pensamiento y esperanza, siendo pues mucho más eficaz que la gran mayoría de técnicas, ya que despierta y activa los recursos propios de la persona.

Huyendo de los tópicos, hay que aclarar que las personas no son "sometidas" a hipnosis sino que se requiere la colaboración activa del cliente y su voluntad para llevar una sesión a buen término, algo que se ha venido haciendo desde hace muchos siglos, ya que se conoce que en el antiguo Egipto se usaba la hipnosis. Su historia es más antigua que la de la medicina y "el Templo de los sueños" pasó de Egipto a Grecia (Asklepeion), siendo utilizada en todas las civilizaciones, tanto romanos, como britanos, germanos, etc., aunque en la época de la cristianización quedó muy oculta.

En el mundo moderno no fue hasta el siglo XIX que el cirujano escocés James Braid acuñó el término "Hipnosis" (Hipnos = sueño - griego -) para referirse a este estado, pasando después a manos del mundo académico, médico y científico, siendo mejorados sus procedimientos y protocolos.

A lo largo de su historia, la Hipnosis ha sido enriquecida por numerosas personas, tanto médicos y psiquiatras, como otros profesionales o no de la salud o la ciencia, pero entre todos ellos quiero destacar concretamente dos que para mí han sido el gran revulsivo del siglo XX en cuanto a la hipnosis se refiere: El Dr. Émile Coué y el Dr. Milton H. Erickson.

El primero, Émilie Coué (1857-1923), farmacéutico francés que fue el precursor de la psicoterapia, estableció un método propio que en su época fue toda una revolución, consistente en ayudar a la gente a curar se mediante la palabra, potenciando la autosugestión, algo que él definió muy bien con su famosa frase "Todos los días, desde todo punto de vista, voy de mejor en mejor". Su éxito llegó a América y dio numerosas conferencias demostrando su humildad y a la vez la responsabilidad del cliente en su mejora. Aunque sus libros no fueron obras maestras, de ellos se puede extraer la clave de la sugestión, pieza fundamental de la hipnosis, a través de las llamadas "leyes de Coué", que podríamos resumir con: "La imaginación es más fuerte que la voluntad".

El segundo, Milton H. Erickson (1901-1980), psiquiatra norteamericano, a través de su experiencia personal estableció una nueva concepción de la psicoterapia y la hipnosis, y aunque él no pretendía crear un método, su conocimiento ha trascendido a lo que hoy conocemos como Hipnosis Ericksoniana. De este conocimiento también derivó lo que hoy

llamamos la PNL y su vida estuvo marcada también por su humanidad, su sufrimiento contra una poliomielitis, que se le repitió en avanzada edad y que controló con un trabajo interno muy intenso, pero que a la vez le llevó a ser muy cercano al cliente, a conocer su lenguaje no verbal y a entenderlo de forma intuitiva, creando lazos y venciendo resistencias (Rapport). Cada persona requiere un trato diferente y el terapeuta es el que lo descubre.

Los riesgos para la persona que recibe una sesión de hipnosis son realmente ínfimos por diversos motivos. El primero es la capacidad de autoprotección que tenemos que impide vulnerar en unas pocas sesiones el código ético y moral de la persona, muy arraigado y que requiere sistemas de otra índole para ser inhabilitado. Por otro lado está la forma de aplicar la técnica que consiste en la voz y una música suave. Cuanto más amable es el trato durante una sesión más efectiva lo que significa que las instrucciones imperativas tienen poco valor. Huya de los falsos tópicos sobre la hipnosis.

En definitiva, con la Hipnosis podemos ayudar a la persona a mejorar su salud tanto en aspectos fisiológicos como emocionales o psicológicos, y siempre desde un punto de vista global (holístico), huyendo de patrones sintomáticos, mecanicistas y reduccionistas.

HO 'OPONOPONO

MARÍA GONZÁLEZ GARCÍA



Consulta y formación en Granollers Centro de formación y terapias PREMA (Me desplazo a cualquier punto de la geografía para impartir mis cursos y/o talleres). Tel. 938700649

E-mail: prema@reikimaria.com Webs: www.reikimaria.com y www.facebook.com/MARIA.GONZALEZ.GARCIA

Maestra de Reiki del Sistema Tradicional Usui y del Sistema Tibetano, Terapeuta del Alma, Naturópata, Flores de Bach, Iridología, Técnica Metamórfica, Quiromasaje Vital y Deportivo, Masaje Atlante, Cristaloterapia, Gemoterapia, Reflexología: podal, manual, vertebral, facial, craneal, endonasal, auricular, etc. Sonidoterapia, Cromoterapia, Aromaterapia, Terapia Regresiva, Técnicas de Autocontrol Mental, Mudras, Alta Simbología y Geometría Sagrada, Risoterapia, Constelaciones Familiares, Herramientas para Crecer, Meditación Activa, Visualización Creativa, EFT o Tapping y Ho 'oponopono.

Soy una persona entregada en cuerpo y alma a la labor de aportar bienestar para el Cuerpo y crecimiento para el Alma a todas aquellas personas que pasan por el Centro de Formación y Terapias PREMA.

Mi mayor premisa es que la calidad siempre supere al precio, por eso, pongo mis conocimientos y mi experiencia al alcance de un mayor número de personas dejando de lado el elitismo que tantas veces se da, por desgracia, en estos cursos, talleres y terapias. Para mí, el fondo siempre ha de prevalecer sobre la forma.

Imparto cursos de cualquier nivel de Reiki en Centros de Terapias Alternativas, Centros Penitenciarios, Centros Cívicos, charlas en Institutos y cursos de Post-Grado en Universidades. También cursos de Técnica Metamórfica, Reflexología Holística, etc. Coordino talleres de Risoterapia, Constelaciones Familiares, Herramientas para Crecer, Lo que Crees Creas, grupos de Meditación Activa y Visualización Creativa.

Soy terapeuta personal y coordino terapias de grupo de mujeres y hombres que han sufrido o sufren cualquier tipo de abuso y/o maltrato, así como grupos de crecimiento personal y encuentros para llevar a cabo círculos de energía, dónde además se desarrollan temas a petición de l@s asistentes, y les proporciono herramientas para seguir creciendo. Formo parte de la Taula D'Igualtat de l'Ajuntament de Granollers.

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Para mí es fundamental la autoestima para conseguir, tener y mantener una salud superior. Y te voy a contar mis motivos para pensar de ese modo. Cuando una persona se quiere, se acepta y se respeta, es decir, que tiene una buena autoestima, sin duda se cuidará, comerá realmente lo que su organismo necesite y la cantidad que requiera. Nunca hará nada que no sienta hacer, será asertiva, no castigará a su cuerpo con pocas horas de sueño, ni tomará o abusará de sustancias tóxicas o adictivas, ni se rodeará de personas carentes de amor. Las personas que se aman a sí mismas se cuidan y no les cuesta pedir ayuda cuando así lo requieren, estando totalmente abiertas y receptivas a las palabras o terapias que reciben por parte de su/s terapeutas. Son, en definitiva, personas proactivas, que se responsabilizan de su vida sin culpar a l@s demás de las situaciones dolorosas que puedan vivir.

Dependiendo de la actitud que tengamos en nuestro día a día, mayor o menor será nuestro grado de salud y por ende, de felicidad. Por ello, en mis terapias siempre hago que la persona coja las riendas de su vida, haciendo que se eliminen sus creencias limitantes y activándole de ese modo su autoestima por medio de numerosas herramientas, que harán que tome consciencia de que merece una vida mejor, y que para nada ha nacido para sufrir o ser infeliz.

HO 'OPONOPONO

Es una técnica ancestral de Hawái, muy sencilla y efectiva, que se utiliza para resolver problemas, llegando de ese modo a la unidad, a la armonía y a la paz interior.

Ho'ó significa causa y pono pono significa perfección, por lo tanto, Ho'oponopono es hacer lo correcto o rectificar un error, ya que resuelve a fondo los problemas y transmuta para siempre todas nuestras equivocaciones o errores resultantes de nuestros actos y de nuestras palabras.

Forma parte de un sistema de antiguas doctrinas espirituales y sagradas de origen hawaiano llamadas Huna. Para que se entienda mejor el Ho'oponopono te explicaré, a continuación, un poco de la filosofía Huna, pues es un sistema muy inteligente de psicología espiritual que utiliza, entre otras, la voz y las palabras como método de sanación. Su significado literal es: secreto, oculto, no evidente, y describe las enseñanzas que formaban parte del estilo de vida espiritual del pueblo Hawaiano antiguo. La esencia de Huna es el Amor Incondicional y, por ello, nos enseña a sentir, vivir y compartir la energía más poderosa que podamos imaginar, que es el Amor Incondicional en todas sus facetas.

Podemos expresar y resumir la sabiduría Huna en 7 principios esenciales:

1. IKE: El mundo es lo que tú piensas que es: SÉ CONSCIENTE.
2. KALA: No hay límites: SÉ Y SIÉNTETE LIBRE.
3. MAKIA: El flujo energético se dirige hacia donde tú pongas tu atención: CONCÉNTRATE EN LO POSITIVO.
4. MANAWA: Ahora es el momento más importante: MANTENTE EN EL PRESENTE PUES EL PASADO Y EL FUTURO NO EXISTEN.
5. ALOHA: El amor es la mayor fuente de poder que existe: SÉ FELIZ, TE LO MERECE.
6. MANA: Todo el poder proviene de adentro: CONFÍA EN TI Y SIÉNTETE EL/LA CREADOR@ DE TU VIDA
7. PONO: La medida del suceso es la efectividad: SÉ PROACTIV@ Y POSITIV@.

Así pues, el Ho'oponopono es un sistema de purificación espiritual, mental, emocional y física. Eliminando de raíz viejas creencias limitantes, como puedan ser miedos, inseguridades, sentimiento de no merecer nada bueno, culpa, incomprensión, resentimientos, frustraciones, preocupaciones, disgustos, etc., y haciendo que en todo momento tú te sientas el/la únic@ responsable de lo que de un modo u otro has ido atrayendo a tu existencia. Evidentemente, para poderte llenar de todo el infinito Amor que te está esperando has de liberarte y vaciarte de todos tus pensamientos limitadores, y esto lo vas a conseguir practicando y siendo muy constante con el Ho'oponopono, por lo que tendrás que hacer unos ejercicios muy sencillos y repetir mentalmente una serie de frases y palabras, siendo las más conocidas aunque no las únicas: *Lo siento mucho, por favor perdóname, te amo, gracias.*

Sin que para nada tengas que creer en ellas, ni poner intencionalidad o tener que visualizar o imaginar nada de nada. Porque, creas o no creas, el Ho'oponopono funciona. Y cuando te reequilibres y sanes comprobarás que todas tus circunstancias también lo harán, incluyendo, de rebote, a todas las personas que conforman tu vida.

Historia

Esta antiquísima técnica la conocemos gracias a Morrnah Nalamaku Simeona, que la actualizó y ante todo la hizo sencilla, creando así, su propio método al que llamó Ho 'oponopono de la Identidad Propia, muy distinto del Ho 'oponopono Tradicional que se conocía hasta el momento. Una de sus mayores premisas era: Somos la suma total de nuestras experiencias.

Uno de sus alumnos, y el más conocido de tod@s, fue el doctor Ihaleakala Hew Len, que siguió a su maestra durante diez años, hasta que Morrnah falleció en febrero de 1992, quedando él como el mayor exponente mundial del Ho 'oponopono.

El doctor Len obtuvo fama y reconocimiento mundial tras trabajar durante 3 años en el Hospital Estatal de Hawái, en el pabellón donde estaban todos los delincuentes psicóticos más peligrosos y graves. Muy pocas personas querían trabajar allí y la mayoría que lo hacían, al poco tiempo cogían la baja médica o directamente abandonaban el puesto de trabajo, y en esas condiciones entró el doctor Len, que nunca visitó ni vio a ningún paciente a nivel profesional, simplemente se limitó a revisar sus historiales clínicos y mientras lo hacía se trabajaba a sí mismo con Ho 'oponopono para limpiar de ese modo la energía que compartía con los enfermos. Éstos, sorprendentemente, empezaron a curarse e iban obteniendo el alta médica al cabo de unos meses, habiendo al final más trabajadores/as que enfermos. Actualmente ese pabellón está clausurado. Obviamente, este suceso hizo correr ríos de tinta, trascendiendo a muchos lugares y personas.

Breve explicación del funcionamiento cerebral

Nuestro subconsciente siempre relaciona lo que estamos viviendo con vivencias que tuvimos en el pasado, por lo tanto, nuestras emociones se vuelven a activar, y si éstas fueron negativas o traumáticas se producirá desequilibrio y dolor y repetiremos patrones y vivencias del pasado. Dicho de otro modo, nuestras creencias limitantes, nuestras memorias ancestrales y nuestras programaciones crean nuestra realidad y ésta a su vez se crea en nuestro subconsciente. Y ahí es donde interviene el Ho 'oponopono, ya que actúa como una gran goma de borrar, borrando todo el dolor, así como las creencias limitantes y erróneas que tenga la persona, preparándola para que pueda atraer nuevas realidades más sanas y positivas, que sin duda la harán sentir muchísimo mejor, atrayendo todo lo bueno que sin duda merece.

Nuestro cerebro se divide en dos hemisferios, el izquierdo y el derecho. El hemisferio izquierdo es el que analiza, juzga, vive en el pasado o en los miedos e inseguridades del futuro, es de donde proviene esa "vocecita interna" que tantos quebraderos de cabeza y estrés nos proporciona en numerosas ocasiones. En él se localiza el habla y escritura, el pensamiento abstracto, la orientación en el tiempo, la lógica, las explicaciones, los detalles, la sociabilidad, la memoria a largo plazo, el análisis y la resolución de problemas entre otros. Sin embargo el hemisferio derecho es el que nos hace fluir y que vivamos en el presente. En él se localiza la memoria no verbal, las habilidades visuales y espaciales, la intuición, la sensibilidad emocional y musical, la habilidad para formar imágenes, la capacidad para sintetizar información, la creatividad artística y la percepción holística entre otras.

Lo ideal sería hacer que nuestros dos hemisferios convivieran en perfecta armonía y equilibrio sin que ninguno de los dos dominase en exceso al otro. Generalmente, el que más suele dominar en un gran número de personas es el izquierdo, y cuando eso sucede la persona es más sistemática, más lógica, se fija en diferencias, es más estructurada, depende del lenguaje, controla sus sentimientos, etc. Si por el contrario domina el derecho la persona es más intuitiva, es más subjetiva, se fija en similitudes, es más espontánea, es más flexible, sintetiza más, depende de imágenes, prefiere dibujar, expresa libremente sus sentimientos, etc. Uno de los argumentos y evidencias que se utilizan para explicar los efectos del Ho 'oponopono, es que éste consigue armonizar los hemisferios cerebrales y hacer que en todo

momento la persona viva en el presente, responsabilizándose de todo lo que le acontezca. Haciendo que tome consciencia de que lo que cree-crea, o dicho de otro modo, nuestros pensamientos atraen nuestra realidad y de ello hay numerosos estudios de física cuántica que lo corroboran.

Te voy a contar una preciosa fábula que deseo compartir contigo a modo de ejemplo:

Hace ya mucho tiempo estaba una madre con su hija en las lindes de su pueblo, pastoreando su rebaño de ovejas, cuando vieron aparecer un carro que portaba a una familia compuesta de madre, padre e hijo, con todos sus enseres; el carro se detuvo junto a ellas y el padre les preguntó -¿cómo eran l@s habitantes de ese pueblo?, pues venían con la intención de mudarse allí. - La madre, habitante de dicho pueblo, le preguntó a su vez -¿qué tal eran l@s habitantes del pueblo del que provenían? - Su respuesta no se hizo de esperar y le contestó - buenisimas personas, serviciales, amables, prósperas, educadas, respetuosas, cariñosas, empáticas, generosas y de lo bueno lo mejor. -Contestándole ella que en su pueblo las personas eran igual de maravillosas y buena gente que en el que habían dejado atrás. Así pues, la familia prosiguió su camino para instalarse en su nuevo pueblo. Al cabo de unos días y estando de nuevo madre e hija en las lindes de su pueblo pastoreando a sus ovejas apareció otra familia sobre su carro y con todos sus enseres, compuesta esta vez por padre, madre e hija; de nuevo el carro se detuvo junto a ellas y el padre le formuló la misma pregunta -¿cómo eran l@s habitantes de ese pueblo?, pues venían con la intención de mudarse allí. -Así que una vez más ella le contestó con la pregunta -¿qué tal eran l@s habitantes del pueblo del que provenían? - Y de nuevo su respuesta no se hizo de esperar y le contestó -malísimas personas, egoístas, cotillas, infieles, míseras, groseras, antipáticas, desagradables, crueles, vamos de lo malo lo peor. - A lo que rápidamente ella le contestó que en su pueblo las personas eran igual de horribles y malas personas que en el que habían dejado atrás. La familia prosiguió su camino para instalarse en su nuevo pueblo. Cuando se hubieron alejado lo suficiente la hija le preguntó a su madre mientras acariciaba un borreguito: -mami, ¿cómo es que a la familia del otro día les dijiste que las personas de nuestro pueblo eran geniales y buenas y a la familia de hoy les has dicho que son horribles y malas?,- la respuesta de la madre de nuevo no se hizo de esperar y mientras la abrazaba le explicó que cada familia era portadora de la realidad que había creado, y por lo tanto, atraerían esa misma realidad allá donde fueran y se instalaran.

Debo precisar que atraerían esa misma realidad allá donde fueran y se instalaran, siempre y cuando no cambiasen esa realidad con una de las más maravillosas y efectivas técnicas que se han cruzado en nuestro camino. A estas alturas ya habrás adivinado cuál..., sí, ¡exacto! El HO `OPONOPONO.

Vale la pena no juzgar esta maravillosa técnica espiritual que suele obrar auténticos milagros, dándole un voto de confianza probándola para verificar la rapidez con la que se obtienen excelentes resultados. Te reto amorosamente a ello.

"Sé siempre tú mism@, es lo mejor que puedes hacer por ti. Lo que crees, creas. Y nunca hagas lo que no te guste que te hagan"

IMÁGENES DE TRANSFORMACIÓN IT©

GLORIA LERÍN



Consulta en Barcelona. L'eixample. Calle Bruc 125, bajos Cp.08037 Tlf: 93 457 61 40.
E-mail: info@leix-ample.net Web: www.glorialerin.com

Asistente de Marie Lise Labonté en el "Método de Liberación de las Corazas" MLC©. Imparte seminarios: "El cuerpo y la coraza parental" y "Nacer a sí mismo" sobre el MLC©. Formada en "Imágenes de transformación IT, Terapia Gestalt, Consciencia Sensorial de Charlotte Selver, Gimnasia Holística de la Doctora Ehrenfried. Colaboradora durante 10 años con el equipo de Anatomía para el movimiento "Método Blandine Calais-Germain"

"Desde mi experiencia después de haber sanado una enfermedad crónica del sistema inmunológico, acompaño a todas las personas que sientan la necesidad de aprender a vivir consigo mismas, desde la humildad, el respeto y con un trato amoroso hacia ellas mismas. Propongo explorar como despertar el potencial de sanación innato en cada ser humano."

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

¿Cómo podemos tener una salud superior?

He estado reflexionando sobre este tema y no me gustaría dar un "menú" con platos de diferentes sabores, ¡aunque sean exquisitos!

Cada ser humano es único y, dependiendo de su experiencia personal y del momento que está viviendo, necesitará un camino diferente para regenerarse, vivir con armonía y encontrar un bienestar en la vida cotidiana.

Asumir la responsabilidad de nuestra salud tanto física como mental, emocional, energética y espiritual no siempre es fácil. Tenemos una tendencia a culpabilizar a los demás, a nuestro entorno, esperando que sea el mundo exterior que nos salve de nuestro malestar y sufrimiento.

"Pensamos mucho y experimentamos poco". Tenemos una tendencia a vivir en el futuro, con miedos por todo lo que puede llegar a pasar o culpabilizándonos por todo lo que hubiéramos podido hacer. Necesitamos desarrollar un estado de atención que nos acompañe a vivir el momento presente, en contacto con lo que estamos experimentando, sin criticar, ni juzgar. Aceptamos cada situación tal como viene, explorando la actitud más saludable para responder. Así la personalidad deja de controlar nuestra vida, para que sea el alma que guíe nuestro camino.

Vivimos en una sociedad que tiene miedo a la soledad, a la intimidad y que alimenta la superficialidad.

Para mí, tener una salud superior es ponernos a la escucha de nuestras necesidades fundamentales, de nuestro corazón, despertando la capacidad de abrirse a los demás y a uno

mismo. Ponerse a la escucha de nuestros anhelos y aspiraciones, en vez de estar sumergidos en los automatismos sociales, culturales e incluso consumistas.

Vivir con una Salud Superior es ser uno mismo, habitando nuestro cuerpo físico, compartiendo y dándonos amor, en contacto con nuestra Divinidad

IMÁGENES DE TRANSFORMACIÓN IT©

El método de Imágenes de Transformación© se basa en la escucha de nuestro mundo interior: **El Inconsciente**, que contiene todas las dimensiones que no son conscientes. Es como un guía interior que está preparado a aconsejarnos, a ayudarnos, a sanarnos. Es nuestro poder interior, la sabiduría profunda que habita en cada uno de nosotros.

Nuestro mundo interior está compuesto de memorias que hemos rechazado, sensaciones, pensamientos, emociones, informaciones sobre nuestro presente. Se comunica con nosotros a través de los sentidos: la vista, el olfato, el oído, el tacto y el gusto. Hay también otros dos sentidos que vienen de la profundidad: la intuición y el instinto.

Imágenes de Transformación© es un viaje para ir a buscar las informaciones de lo que no va bien en nosotros, de las dificultades que tenemos, de nuestro sufrimiento, angustia o bloqueos.

Para sanarnos primero necesitamos saber qué nos pasa. ¿De qué nos tenemos que sanar?

La primera fase es la Receptividad (ying), para darnos tiempo a recibir los mensajes del inconsciente. Escuchar las creencias, los condicionamientos recibidos por los padres, la sociedad.... ¿Qué necesitamos transformar? A menudo una persona quiere sanarse pero no está dispuesta a saber qué le pasa, lo que no va bien en su vida. Cambia de casa, de pareja, de trabajo... y continúa con el vacío interior.

La segunda fase es el Alineamiento (Yang). La decisión, la intención, la colaboración, la participación de lo que queremos sanar. Pasamos de la inhibición de la acción, a la acción. Cuando encontramos nuestro alineamiento interior, las situaciones exteriores se posicionan a nuestro favor.

Necesitamos balancearnos entre la inspiración femenina y la acción masculina para llegar a nuestra realización.

¿Cómo se practican las IT©?

Empezamos el viaje hacia nuestro mundo interior, escuchando las dificultades, los aspectos que necesitamos sanar. Podemos escoger un tema físico (molestias musculares, dolor de cabeza, cansancio, una enfermedad...), o un tema psíquico (tristeza, miedos, falta de reconocimiento, sentimiento de abandono, de rechazo...).

El viajero parte de su estado presente y se dirige hacia su estado deseado, con el tema escogido a transformar. ¿Cómo quiere vivir su vida?

Pasará por varias etapas que se explorarán en sesiones semanales. En cada etapa, se le guía hacia un estado de relajación profunda, que le ayudará a visualizar su lugar de ensueño. Lugar de bienestar, regeneración, nutrición. De ahí se dirigirá a un lugar en donde las vibraciones son más elevadas: el lugar sagrado. Allí irá a buscar las energías psicológicas y la fuerza interior para abrirse a la escucha de su inconsciente, siempre preguntando qué informaciones necesita recibir sobre el tema escogido.

En sesiones sucesivas, desde el lugar sagrado y en un estado de receptividad, dejará que se liberen las imágenes de encierro, para que se vayan transformando hasta llegar a las imágenes de sanación. El viajero se alinea con esta energía de sanación, innata en cada ser humano, para construir su "programación" según las informaciones recibidas.

Las palabras para crear "la programación", son escogidas por el consultante. Escribe su estado deseado a partir de las imágenes e informaciones que han surgido de los receptivos. Se graba con la voz del terapeuta y la persona lo escucha/vive con todos sus sentidos. De esta forma permite resurgir y estimular la energía de sanación, tanto física como psíquica.

La Imaginación Activa

Es el arte del diálogo con los contenidos del inconsciente. Se practicaba en Egipto, el Tíbet y los chamanes lo utilizan como viaje hacia su profundidad. Carl Jung lo redescubrió y fue una parte importante de su psicoterapia.

En un estado de relajación, de receptividad, recibimos la información, los mensajes que necesitamos saber sobre el tema que estamos explorando: Alguna dificultad de la vida cotidiana, sentimiento de rechazo, abandono, falta de reconocimiento, momentos de crisis, un traumatismo de la infancia, periodo de cambios...

Es una herramienta que utilizamos para explorar las resistencias que puedan aparecer durante nuestro viaje.

Método de liberación de las corazas. MLC©

Es un método que utilizo en combinación con las IT©. El Método de Liberación de Corazas está dirigido a todas las personas que sientan la necesidad de liberarse de sus tensiones musculares, rigideces articulares, bloqueos emocionales y energéticos, así como de las creencias y condicionamientos que hemos recibido desde niños. Las corazas son defensas inconscientes que se instalan como reacción de supervivencia. Delante de las diferentes situaciones en las que nos hemos sentido agredidos, con miedos, en periodos de cambios o de crisis, de estrés... nos cerramos. Las corazas son armaduras que se crean para protegernos del dolor y si perduran en el tiempo impiden vivir plenamente, alteran la fluidez de los movimientos naturales del cuerpo, dificultan la respiración, la circulación de la energía vital y la relación con la vida.

El MLC© ayuda a flexibilizar y relajar las corazas mediante movimientos de despertar corporal, suaves y sencillos. Se utilizan diferentes materiales: bastones, saquitos, pelotas de diferentes texturas... que ayudan a liberarnos de nuestros encierros, para encontrar nuestra verdadera identidad: desplegamos la fuerza de vida que tenemos retenida, desarrollamos un estado de atención que nos facilita dialogar y escuchar el lenguaje de nuestro cuerpo, es decir, las sensaciones, emociones, imágenes y pensamientos.

El reencuentro con uno mismo despierta el potencial creador y sanador que reposa en cada ser humano, conectándonos con nuestra naturaleza profunda, nuestro poder interior y la libertad de ser.

Conclusión

El viaje hacia nuestra sanación, nos despierta la alegría de vivir, con un sentimiento de agradecimiento a la vida, una apertura de corazón, participando en la evolución de la conciencia en el Universo.

Su origen

Imágenes de Transformación es un método creado por Marie Lise Labonté y Nicolás Bornemisza.

Marie Lise Labonté es psicoterapeuta, escritora, formadora y licenciada en Ortofonía. Gracias a un proceso de autocuración se sanó de una enfermedad, la artritis reumatoidea, supuestamente incurable. A partir de su experiencia personal creó "El método de Liberación de las Corazas" e "Imágenes de Transformación".

Nicolas Bornemisza es diplomado del Instituto C.G. Jung en Zúrich, donde estudió la psicología de las profundidades. Enseña análisis de sueños y los conceptos de base de la psicología de Jung en Quebec y en Europa. Es el autor de un método de autoanálisis jungiano que denomina yoga psicológico. Es cofundador con Marie Lise Labonté del método IT "Liberación de las Imágenes Interiores".

La IT también se basa en el trabajo de visualización creado por los doctores Carl y Stephanie Simonton en USA, con enfermos de cáncer.

INTEGRACIÓN PSICO-CORPORAL

BRIGITTE BURCHARTZ



Consulta en Barcelona y Esplugues de Llobregat Telf.: 687 243 753
E-mail: brigitte888@gmail.com Web: <http://terapia-psico-corporal.com> Blog: <http://terapia-psico-corporal.blogspot.com/>

Terapeuta en Integración Psico-Corporal por la ETIP. Licenciada en Educación Física. Reiki: primer grado, del sistema Usui Reiki Ryoho.

Conferenciante de temas tocantes a las relaciones humanas (parejas, padres-hijos, laborales, etc.). Talleres de "Escuela de padres y madres". Supervisión para educadores, maestros, profesores, entrenadores y trabajadores de la sanidad. Publicación de un artículo sobre el tema de la pareja: http://issuu.com/edopine/docs/revista_mayo (paginas 18-20).

Entrevista en Mataró Radio sobre la Terapia de Integración Psico-Corporal, se puede escuchar en: http://www.ivoox.com/2011-08-09-parlem-ne-audiosmp3_rf_761828_1.html (Empieza aproximadamente en el minuto 20 del programa.)

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Sólo hay salud corporal si hay salud mental, contemplando al ser humano desde un concepto holístico.

Tal como lo definió la OMS ya en el año 1946, "la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. El goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano..."

Esto mismo explica por qué todas las personas, y no solamente las que padecen algún tipo de enfermedad mental, deberían preocuparse, no sólo por su salud física, sino también por su salud psíquica. Viendo lo estricto de esa definición, no conozco a ninguna persona realmente sana, ninguna persona que tenga un "completo bienestar". Todos tenemos problemas o maneras de funcionar que nos hacen daño o nos hacen cometer siempre los mismos errores. Chocamos con los demás o los aguantamos porque no nos queda otra solución, no sabemos decir que no, nos sentimos solos, tristes, cansados, abatidos, agobiados, estresados, enfadados... Los síntomas pueden ser muy numerosos y diversos. Todo este malestar mental, aunque a veces temporal y pasajero, nos pasa factura también a

nivel corporal, a través de dolores de cabeza, de espalda, tensiones musculares, bajadas de defensas, infecciones, etc. La lista puede ser igualmente interminable. Puesto que cuerpo y mente son inseparables, son una unidad funcional, somatizamos nuestro malestar mental e incluso lo podemos convertir, a la larga, en enfermedades psicosomáticas y crónicas. De hecho, estoy convencida que la gran mayoría de las enfermedades que generamos a lo largo de nuestra vida son psicosomáticas.

En muchos casos, una persona se puede curar corporalmente, pero si no lo acompaña de un proceso psicológico y se da cuenta de cuáles eran las causas de su enfermedad, y aprende a ponerles remedio, es probable que ésta, u otra enfermedad, puedan rebrotar.

Cuando hablo de causas estoy hablando de una idea muy compleja, porque lo que origina una enfermedad puede atender a unas razones inmediatas y actuales, pero la mayoría de las veces se demuestra que nuestro malestar corporal y mental tiene raíces profundas e históricas.

Por ello, y para mí, el "Secreto para una Salud Superior" es realizar una terapia profunda que trabaje tanto con el cuerpo como con la mente. A mí entender, es la única manera de aprender a respetarse, a cuidarse y a amarse lo suficiente como para alcanzar un estado de libertad, tranquilidad interior, felicidad y salud estables. Aunque la sociedad en la que vivimos no nos lo facilita para nada, todas las personas tenemos la capacidad de volver a conectarnos con nuestra energía vital, con la VIDA en mayúsculas.

Vivir la vida es sentirnos con todo lo que tenemos, lo bueno y lo malo, lo que nos hace bien y lo que nos hace daño. Si huimos de lo doloroso y lo malo, también huimos de la alegría y de la felicidad. Si tenemos miedo de sentir lo que nos duele (corporalmente, emocionalmente o mentalmente), tenemos que desconectarnos de nosotros mismos, y así dejamos de sentir nuestras emociones y nuestro cuerpo. Sólo vivimos en la cabeza y ya no sentimos nada. Quien no siente no padece, pero quien no siente tampoco vive porque ya no se entera de lo que le pasa. Para mí, el secreto está en sentir para vivir.

INTEGRACIÓN PSICO-CORPORAL

Siempre me ha parecido muy difícil poder transmitir qué es la Integración Psico-Corporal y cómo trabajo. Es tan difícil porque todas las personas somos únicas y, por ello, cada proceso terapéutico es distinto. Es algo que realmente no se puede explicar con palabras, sino que se tiene que vivir y experimentar. Así que lo mejor será que te sitúe en la sala de terapia. Es un espacio amplio, con muchos cojines y con uno o dos colchones en el suelo. No trabajo ni con camilla, diván o mesa de escritorio o sillas. No hay nada en la sala que pueda limitar el movimiento. De hecho, las personas que acuden a terapia pueden hacer, decir y expresar absolutamente todo lo que quieran con total libertad. El respeto profundo hacia la persona es uno de los fundamentos de esta psicoterapia. No se juzga ni se interpreta nada de lo que hace el paciente, ni se dan consejos o soluciones. Ningún terapeuta puede saber por qué una persona es como es o hace lo que hace. Sólo la misma persona lo puede saber. Si confío en la fuerza de la vida, sé que todos los seres humanos tienen la clave para encontrar las mejores soluciones para ellos mismos y lo que es bueno para mí, no necesariamente le tiene que servir a otra persona. Si una persona acude por su propia decisión a terapia, es porque está realmente motivada para volver a encontrarse a sí misma y porque debe sentir algo de esa fuerza vital en su interior. Mi tarea es acompañarla en ese proceso de reencuentro, apoyarla y, si se da la ocasión, ayudarle a experimentar vivencias reparadoras.

La relación terapéutica

Para que todo lo anterior sea posible, es muy importante que podamos establecer una buena relación terapéutica (es decir, entre terapeuta y paciente). Igual que fuera de la terapia, también dentro de ella, las relaciones auténticas, las que se basan en una confianza profunda, se construyen poco a poco. Nadie puede fiarse plenamente de otra persona si no la conoce y ha podido comprobar que no le va a hacer daño, sino que está allí de verdad, con el único fin de ayudarle y de apoyarle.

Casi todas las personas hemos sido juzgadas, criticadas o nos han dejado solos. Para protegernos de estas "agresiones" hemos tenido que aprender desde pequeños a modificar nuestra manera de ser para sentirnos aceptados y queridos. Aún así, la amenaza de sentirnos descalificados, abandonados y no queridos estaba siempre presente y nos hacía desconfiar de los demás. En un proceso terapéutico, hemos de aprender que el terapeuta nunca nos juzgará ni nos abandonará, y que podremos confiar en él plenamente, especialmente cuando nos encontramos delante de un conflicto.

La relación entre cuerpo y mente en la terapia profunda

Quizás debería haberlo explicado ya desde un principio, pero todo esto es tan importante porque aquí se trata de una psicoterapia profunda. Es profunda porque pretende llegar al origen o a los orígenes de nuestros problemas, conflictos y malestares. A veces, las causas y explicaciones de lo que nos pasa se pueden encontrar en la actualidad, pero si buscamos un poco, seguro que encontramos muchas más causas y explicaciones en nuestro pasado, en nuestra adolescencia, en nuestra infancia y, por qué no, cuando éramos bebés o cuando estábamos aún en el vientre de nuestra madre. Claro, vas a decir, de esto no se acuerda nadie. Es cierto, nuestra mente seguramente no se acuerda. Olvidamos casi todo lo que tiene que ver con nuestra infancia y no decir ya de antes, pero, aunque nuestra mente no se acuerde, nuestro cuerpo sí tiene memoria. Hoy en día hay suficientes estudios que lo demuestran y nuestra vida empezó cuando éramos un puñado de células. Si a lo largo de nuestro proceso terapéutico conseguimos volver a conectar nuestra mente, con nuestro cuerpo y con nuestras emociones, es posible que podamos recuperar muchas sensaciones vividas en situaciones aparentemente olvidadas. Estas sensaciones pueden ser muy valiosas para nosotros porque nos permiten darnos cuenta de lo que hubiéramos necesitado en esos momentos, cuáles eran y son nuestras carencias y qué podemos hacer para obtener algo de placer y satisfacción respecto a esos temas.

No todas las personas quieren entrar tan profundamente en su historia. Cada uno decide hasta qué punto quiere profundizar y cuándo considera que ha llegado a su límite personal, cuándo se siente mejor, bien o sano, y cuándo quiere dejar su proceso, pero en todos los casos hay que lograr establecer la conexión entre la mente, el cuerpo y las emociones de la persona. Vamos a ver cómo esto se consigue:

El proceso terapéutico y el trabajo con las emociones

En los inicios de un proceso terapéutico, la mayoría de las personas están sobre todo con la palabra. Explican sus problemas, sus conflictos relacionales, sus pensamientos e ideas. Todo esto es muy importante porque nos ayuda a conocernos, a cobrar consciencia de lo que ocurre y por qué, pero ¿qué pasa con las emociones? Todo lo que nos pasa en la vida va acompañado por una emoción o varias. ¿Sabemos en cada momento cuál es? Seguramente no. En nuestra sociedad, lo de sentir emociones y encima expresarlas está generalmente mal visto. Ya desde niños nos enseñan que es mejor no mostrarlas. El niño que está triste y llora es un llorón, el que tiene miedo un miedica y cobarde, el que se enfada dicen que tiene pataletas y que es un maleducado y un niño que está muy alegre y activo se le amenaza con "¡ya verás, para, o te vas a hacer daño! Te caerás y luego llorarás". Lo que se espera de nosotros es que nos criemos con un "encefalograma emocional plano".

No sabemos lo que sentimos y en la terapia, esa es una de las primeras cosas que tenemos que volver a aprender (porque de niños ya lo sabíamos).

Pero no sólo se trata de saberlo, sino realmente hay que sentir las emociones y expresarlas libremente. Las emociones se sienten en el cuerpo y también necesitamos de éste, para expresarlas. Una de las posibles experiencias reparadoras que se pueden vivir en la terapia es sentir el derecho a esa expresión emocional y corporal y además, acompañado por el terapeuta que, no sólo no te juzga por lo que sientes y expresas, sino que al mismo tiempo, te ayuda, para que tu expresión pueda ser libre.

A menudo, cuando una persona se plantea el hecho de querer expresar sus emociones surgen miedos y bloqueos mentales y corporales que son la consecuencia lógica de ese tabú

social y/o familiar de expresarlas. En las sesiones se trabaja a nivel cognitivo y corporal para ayudar a superar dichos bloqueos.

Aprender a ser nosotros mismos y sentirnos libres

Nos pasamos la vida controlándonos y aguantándolo todo, para no llamar la atención negativamente, para no ser diferentes o raros y para no hacer nada que socialmente no sea aceptado o valorado. Desconectarnos de nuestras emociones y aguantarnos cualquier tipo de expresión emocional es un trabajo muy duro que todos hemos tenido que hacer en mayor o menor grado. Como ya he dicho anteriormente, las emociones se viven en el cuerpo y se expresan con él, pero si nos las tenemos que aguantar y no las podemos expresar se quedan dentro de nosotros. Es lo que realmente hace daño a nuestro cuerpo y, a la larga, nos enferma.

Los seres humanos somos animales sociales. Necesitamos a los demás, pero no nos han enseñado a relacionarnos bien. Nos han enseñado a olvidarnos de nosotros mismos y a hacer lo que se espera de nosotros sin rechistar. Nos han explicado lo que es bueno y lo que es malo para nosotros sin tenernos en cuenta. Para aprender a relacionarnos mejor, lo primero que tenemos que hacer es recuperarnos a nosotros mismos. Tenemos que saber distinguir y sentir lo que profundamente necesitamos y lo que de verdad es bueno para nosotros, sin que otros nos lo digan, y tenemos que tener la tranquilidad necesaria para hacer lo que realmente sentimos como positivo para nosotros, sin permitir a nadie que nos juzgue por ello. Sólo si aprendemos a querernos y a respetarnos podemos querer y respetar a los demás genuinamente.

Esa es una de las posibilidades que nos abre la Integración Psico- Corporal, pero puedes descubrir muchas más, puesto que, como he explicado al inicio, cada proceso terapéutico es diferente, personal y único. A mí, me gustaría mucho poder acompañarte en el tuyo.

MÉTODO EQUILIBRAE LIMPIEZA EMOCIONAL Y ARMONIZACIÓN DE ESPACIO

ELISABET BONSHOMS GARCÍA



Consulta en Barcelona, Rambla de Catalunya, 85, 5º 1ª Telf: +34 660 037 926
E-Mail: ebonshoms@equilibrae.com Web: www.equilibrae.com

Elisabet Bonshoms i García (Ribes de Freser, 1961) es terapeuta de Esencias Florales, Reiki (Método Usui) y técnica Kokoro de los 12 rayos desde hace más de catorce años. Aplica estas técnicas para elevar la energía de los espacios a través de un método propio creado para la limpieza emocional y armonización energética de las casas y lugares de trabajo. Cursó estudios de Bioenergética con el doctor Jorge Carvajal y se diplomó en "Cocina energética natural" con Montse Bradford, además de otros cursos de crecimiento interior y diversas iniciaciones chamánicas. Desde hace quince años, practica Hatha Yoga, meditación y canalización en la Escuela de La Hermandad Blanca a través del centro Yogamar de Barcelona, con Maa Prakriti.

Licenciada en Ciencias de la Información (UAB 1984) y escritora, ha trabajado como periodista en diversos medios de prensa, radio y gabinetes de comunicación. Es coautora del libro de investigación periodística "La Torna de la Torna" Salvador Puig Antich y el Mil, autora de dos biografías y ganadora del premio de narración

Pare Hilari d'Arenys en Barcelona (1993). En enero de 2006 publicó el libro "La Quiropráctica", en Editorial Paidós y ha escrito su primera novela.

En los últimos años, se ha especializado en la divulgación de temas relacionados con la evolución espiritual del ser humano como herramienta para su sanación y curación física. Ha publicado artículos, entrevistas y libros y a la vez ha sido entrevistada sobre su propio método de armonización de espacios en varios medios de prensa y radio como La Vanguardia, El Periódico o Catalunya Ràdio, entre otros. Imparte cursos y conferencias sobre Feng-Shui y armonización de espacios con esencias florales, canalización y la técnica del sentir.

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Experimento conmigo misma y a través de las personas que llegan a la consulta o que armonizan su entorno laboral y familiar, que la verdadera curación es fruto de un cambio celular producido por una elevación de la consciencia que nos tiene que llevar a relacionarnos desde las cualidades humanas. Así pues, es vital dejar que afloren estas cualidades internas que todos tenemos y que las esencias florales nos recuerdan y activan.

En mi opinión el secreto de la salud consiste en el **Amor hacia uno mismo**. Porque en la medida que nos amemos podremos amar a los demás. Lo que vemos en "el otro", o en nuestro entorno, no es más que lo que somos en cada momento y se refleja fuera. Así, nuestra casa, el lugar de trabajo, el vecino que nos fastidia, la pareja que nos disgusta, el hijo que nos enfrenta a nuestras creencias obsoletas, no son más que memorias del pasado que están ahí para que las liberemos con la comprensión de lo que hay que cambiar y las trascendamos con la conciencia.

El Amor hacia uno mismo pasa por **cuidar el cuerpo y la mente** con una alimentación consciente y sostenible, preferiblemente vegana (sin huevos, carne animal ni leche), con movimiento o ejercicio regular y muy especialmente con Hatha Yoga, entendido como una filosofía de vida. La relajación del cuerpo que nos proporciona el Yoga nos lleva a la necesaria meditación y a la autosanación. El Yoga también nos hace conscientes de la respiración, algo vital para la vida y la salud. Amor a uno mismo es también cuidar nuestros pensamientos, porque lo que pensamos crea nuestra realidad. Los grandes Maestros de todos los tiempos así lo enseñaron y hoy los científicos más avanzados lo corroboran. Los pensamientos son fruto de unas reacciones químicas del cuerpo provocadas por nuestros sentimientos y emociones, sobre los que ha influido también la alimentación. Así es que en esta rueda donde todo está relacionado con todo, mi experiencia me dicta que debo cambiar mis pensamientos, comer sin tóxicos, hacer ejercicio, ser inofensiva conmigo y hacia la vida, meditar para calmar la mente, relajarme, respirar y amarme más, cuidando mis sentimientos y emociones por encima de todo. Como decía Edward Bach, creador del sistema floral que lleva su nombre, "el 90% de las enfermedades tienen su origen en una causa inmaterial y son provocadas por las emociones". Esas emociones y pensamientos se vierten en nuestro entorno y pueden crear desequilibrios físicos y energéticos que podemos armonizar con ayuda de las esencias. ¿Para qué limpiar el entorno? Porque arrastra nuestro pasado.

MÉTODO EQUILIBRAE

Limpieza emocional y armonización de espacios

Además de las conocidas Flores de Bach, las nuevas esencias del reino mineral, animal y vegetal son eficaces para facilitar la limpieza emocional y mental de los espacios ya que elevan la energía y vitalidad de la casa y lugar de trabajo y multiplican el efecto beneficioso sobre la salud de las personas. Esta afirmación se basa en los diferentes estudios de armonización energética realizados con el Método Equilibrae, creado por Elisabet Bonshoms, a lo largo de ocho años de experiencia en oficinas, casas, escuelas o terrenos al aire libre. Si el espacio está sano y equilibrado contribuye a mantener y mejorar el estado de salud, bienestar, rendimiento y conciencia del colectivo que convive en ese lugar. Se trata de que la energía sea lo más fluida posible a medida que se impregna el ambiente con la correcta información, personalizada según cada caso, con la finalidad de vivir y trabajar más a gusto y aportar conciencia. **Un ambiente limpio permite el desarrollo de cualidades más elevadas y atrae mejores experiencias**, quizás lugares nuevos, renovados y personas de una conciencia más trabajada que sintonizarán con esa nueva energía.

Culturas avanzadas de la antigüedad, griegos, egipcios, nativos americanos o los incas, acostumbraban a limpiar sus casas con plantas, flores y simbología animal cuando fallecía una persona por ejemplo o ante una celebración importante, para ayudar a elevar la conciencia al mundo del Espíritu o limpiar los espacios de "malos espíritus" o energías "negativas". También observaban los movimientos solares y lunares para situar sus sistemas de medición del tiempo y saber así cuando plantar o recolectar. Estaban en continuo contacto con la Naturaleza y el cielo. Aunque muchos lo desconocen, el mapa Bagua del Feng-Shui tradicional se basó en ese orden cósmico a la hora de configurar las zonas de influencia de los diferentes espacios de una casa. Relacionar esa información cósmica con lo que hay en la casa nos aporta comprensión y conciencia sobre nosotros mismos y lo que estamos viviendo. Ése es nuestro propósito básico.

Junto a la Tierra, estamos elevando nuestra vibración en un proceso de expulsión de viejas energías y pesadas cargas del pasado. Están entrando nuevas y poderosas fuerzas de alta frecuencia, de claridad y equilibrio, que vibran muy rápido, y al mismo tiempo que apartan la densidad provocan cambios físicos, emocionales, de pensamiento y sentimiento en todos nosotros. Estos cambios hacen que sintamos la necesidad de sintonizar correctamente la nueva frecuencia, como si de un aparato de radio se tratara, para reorientar aspectos de nuestra vida. Necesitamos adaptarnos a los cambios de forma natural, pero a veces no sabemos cómo hacerlo. Otras veces, la atmósfera es tan tóxica que puede con nosotros y nos sentimos sin fuerzas. Es como si una persona que ha decidido dejar de fumar y se cuida siguiera conviviendo toda su vida en un ambiente contaminado por el humo. Este ambiente entorpecería su evolución y le costaría mucho más seguir con su voluntad de cambio. Pues igual pasa con las emociones y los pensamientos tóxicos que impregnan un lugar: en función de su calidad, se crea un ambiente u otro que nos impulsa o nos retrae. Cuanto más lenta es nuestra vibración más nos adentramos en dimensiones de baja frecuencia. Pero si transformamos nuestra manera de pensar y de sentir con las cualidades de las esencias, de más rápida vibración, y con pensamientos útiles, cambiamos de conciencia o dimensión y atraemos mejores experiencias. Las esencias nos ayudan a aumentar la conciencia y nos conectan al alma, desde dónde verdaderamente podemos sanar.

El método Equilibrae consiste en la limpieza emocional y la armonización de espacios elevando la vibración de los lugares y de las personas, con la ayuda de preparados personalizados de Flores de Bach y otras esencias florales, animales o minerales, canalización y la técnica de los 12 rayos. El principal objetivo es conseguir que las bajas frecuencias no nos afecten. Con estos preparados vibracionales, situados en puntos de acupuntura de la casa, incrementamos la energía y fluidez energética eliminando, de forma suave, natural y efectiva, la densidad y la confusión del ambiente, las emociones desequilibradas y las proyecciones mentales que invaden un lugar contaminado. Este método ha comprobado cómo la acción constante de las esencias facilita que las personas ganen en salud, claridad, armonía y conciencia, resuelvan conflictos emocionales, mentales o espirituales, especialmente en épocas de cambios vitales (muerte, nacimiento, pubertad, cambio de pareja, de casa, de ciudad, de conciencia...), al mismo tiempo que se crean espacios equilibrados, física y energéticamente renovados y en sintonía con las cualidades que un colectivo determinado necesita aflorar.

Las esencias aplicadas a los espacios actúan como catalizadores de cambios. Limpian, purifican, equilibran, previenen, protegen, armonizan, incrementan la energía del lugar, elevan la vibración y la conciencia y facilitan la sanación del entorno. Las esencias crean una matriz de protección para el cambio, **pero somos nosotros los autores de ése cambio.** Un cambio que empieza en nuestra casa y lugar de trabajo, con las cosas que hacemos y pensamos; nace en nuestro interior y se expande de dentro hacia fuera. **El método Equilibrae está orientado a la comprensión del campo emocional, mental y espiritual de las personas y los espacios** con el objetivo de facilitar los cambios y ayudarnos en nuestra evolución de conciencia a través de la conexión con nuestra alma y lo que nos revela el entorno sobre ella. **Parte de la certeza que nuestra casa y lugar de trabajo son un reflejo de lo que somos en cada momento** como persona y/o grupo de personas, un espacio vivo que interactúa con nosotros y nos hace de espejo.

La aportación principal de este método está en relacionar el sistema de chacras del cuerpo energético humano con los chacras de los espacios y armonizarlos para elevar la energía. Las casas tienen chacras o centros de energía igual que la Tierra o los seres humanos. No por

casualidad coinciden las familias, los grupos empresariales o escolares en un mismo lugar; es porque tienen un trabajo interno por desarrollar o algo común a equilibrar. En un grupo, las esencias benefician a todos, pero no en igual medida. Van allá donde más se las necesita y si no son necesarias no actúan. El método Equilibrae introduce la cualidad más elevada a la que se puede aspirar como persona y grupo en cada momento. Es una puerta abierta donde cada uno recibe en mayor o menor grado, según la apertura de su sistema celular y la luz que éste permita dejar entrar. El amor, como las flores, son pura esencia de luz. Con una información correcta y adecuada a la persona, grupo y lugar, la energía buscará el equilibrio, la armonía y la salud para todos, y a cada uno le aportará el máximo grado que pueda integrar. A más fluidez, más facilidad para pensar y actuar. Hay emociones muy densas como el odio, la competencia desleal o las ansias de poder que pueden ser muy destructivas. También hay sitios contaminados por emociones y energías del pasado, lugares de sufrimiento que guardan memorias de muerte o apegos; casas de antiguos propietarios que conservan información energética que no se aviene con nuestra química y que hay que transmutar si uno desea vivir a gusto en su nueva casa. A medida que se avanza en el proyecto de armonización vemos cómo las emociones antiguas dejan paso a otras más útiles, mientras aumenta el nivel de vibración del lugar. La salud es un proceso. Las esencias aportan información exacta de lo que se está viviendo y los cambios necesarios para seguir. Son como un termómetro emocional, nos sirven de guía y nos enseñan a sentir.

La esencia floral actúa en un espacio de forma más efectiva, rápida y constante porque el ambiente no piensa. Muchas veces no sabemos lo que nos pasa interiormente o lo que vivimos, pero **si aprendemos a observar nuestra casa como un mapa de ruta interior, se nos revela fácilmente lo que debemos cambiar.**

Normalmente recomendamos cambios sencillos como incluir color, música o elementos del Feng-Shui tradicional, además de las esencias y los "Cuidadores de la Tierra", discos de cerámica realizados a mano con minerales y oro que resuenan con nuestra biología y son capaces de neutralizar hasta venas de agua y contaminación electromagnética de alta tensión. Las propuestas son más vibracionales que físicas, por lo que no es necesario hacer cambios significativos de mobiliario, sino aportar soluciones simples a lo que ya hay, ayudando así a limpiar las emociones negativas y a neutralizar energías nocivas.

Las esencias sanan las emociones aportando la cualidad contraria a lo que queremos cambiar. Si hay miedo pondremos una esencia para el coraje. **Nos relacionamos a partir de las cualidades. De ellas depende nuestra salud en un 95%.** Se trata de ver qué cualidades queremos respirar en nuestro ambiente. ¿El odio o el amor? ¿La confianza o la desesperación? ¿La seguridad o la inseguridad? Como una flor, buscamos la sencillez y la flexibilidad en cada armonización para que ninguna tormenta nos pueda romper.

¿Cuándo conviene armonizar espacios?

- Cuando nace un bebé, para adaptar la habitación a su vibración.
- Cuando muere un ser querido, para ayudar a la familia a desprenderse de la energía de dolor y sufrimiento de la habitación y/o de la casa y a superar el duelo. Para ayudar al moribundo a morir bien.
- Cuando una pareja inicia una convivencia, para ayudarla a adaptarse al nuevo espacio, nuevos hábitos y a elevar la calidad de las relaciones.
- Cuando nos mudamos de casa, para limpiarla de la energía de los antiguos propietarios y adecuar el ambiente a nuestra energía.
- En épocas de transición o durante el paso a nuevas etapas vitales, para empujar los cambios y ayudar a suavizar el período de transformación.
- Cuando no se duerme bien o no se trabaja a gusto, para neutralizar posibles geopatías, descubrir la mejor orientación y el lugar más adecuado para cada actividad.

- Cuando hay mal ambiente en los lugares de trabajo, o estrés.
- Cuando se perciben presencias ajenas a nuestra energía.
- Cuando hay energías obsoletas que bloquean la renovación, para ayudar a los grupos a tomar direcciones creativas y expansivas.
- Cuando hay aparatos electromagnéticos, para neutralizar las ondas que contaminan el ambiente y que producen estrés, bajada de las defensas, cansancio, dolor de cabeza y otros tipos de desequilibrios.
- Cuando se está en proceso de crecimiento interior, para que los patrones antiguos que se van repitiendo en el ambiente, en casa o en el trabajo, no frenen el proceso e impulsar los cambios con más energía y consciencia.

MÉTODO RAYO DE LUZ

TONI BLASCO



Consulta en: Centro Alessandria Dirección: Rambla Catalunya, 85 5º 1ª08008 Barcelona
 Bailén, 147 1º 2ª 08037 Barcelona Telf. 699 079 935
 E-mail: toniblascotrabado@yahoo.es Web: www.alessandria.es

Diplomado en Enfermería – Maestro de Reiki - Quiromasaje Terapias energéticas e integrativas

Estudié enfermería pues observar, cuidar y acompañar son mi vocación.

Siempre me inquietó saber el porqué llegaba la enfermedad y el dolor, ¿cuáles eran sus causas?

Hallé muchas explicaciones científicas y fisiológicas, pero mi corazón e intuición me decían que había algo más.

Caminé senderos, cambié de dirección, en muchas ocasiones volví al inicio, me encontré con muchos libros y personas que inquietaron y alimentaron mi alma, tropecé incluso con algunos que decían ser Maestros, pero quienes más me enseñaron nunca fueron a ninguna escuela. Estuve en lugares donde me aseguraron que encontraría las respuestas adecuadas a mis dudas, no fue así.

No podría detallarte los cursos y conferencias a las que asistí, la mayor parte de todo ello lo olvidé. De repente un día, sin más, empecé a despertar, llegué a mí.

Contemplo al ser humano desde las dimensiones del cuerpo, la mente y el espíritu, integradas, conectadas y en equilibrio.

Cada vez más profesionales de la Salud observamos estos hechos y en ocasiones decidimos actuar y adentrarnos con el paciente, a otros paradigmas para su recuperación, apoyándonos en conocimientos y terapias más sutiles e intuitivas.

Nuestra energía es infinita, trabajar con ella y sentirla, es una de las experiencias más gratificantes que he sentido.

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Gozar de una buena salud, es sin duda una meta que todos queremos y debemos alcanzar. ¿Cuál es el secreto? ¿Dónde radica la clave para obtenerla?

Según los expertos, salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social. ¿Pero qué es estar realmente sano? Ciencia y medicina nos ofrecen recursos y consejos para conservar y prevenir la salud, y a pesar de ellos seguimos enfermando. A veces sentimos que hay factores independientes a nosotros, que nos impiden gozar plenamente de un buen estado de salud, incluso de felicidad y plenitud. ¿Por qué sucede?

La biología nos indica que hay una parte de la herencia genética familiar que nos puede predisponer a padecer ciertos tipos de enfermedades, aunque también observamos por otro lado, que no siempre es así.

En el inconsciente se guardan las informaciones de nuestras ideas y experiencias. Éstas en su parte más negativa, nos bloquean y limitan, interfiriendo en el flujo hacia una vida natural, incidiendo directamente en nuestro estado de salud y ánimo. La vida a través de sus experiencias, nos reta y ofrece continuamente la oportunidad de estimular nuestro crecimiento y liberarnos de dichos bloqueos y limitaciones. Para ello se vale de muchos recursos, entre ellos la propia enfermedad. Sus mensajes empiezan suavemente en forma de pequeños signos: un resfriado, un contratiempo, pero sus síntomas y consecuencias aumentan a medida que no los tenemos en cuenta. Las resistencias al cambio, las emociones y sentimientos mal codificados, nos llevan en ocasiones a estados de confusión, de pérdida e incluso enfermedad.

Desde la visión de un nuevo paradigma, podríamos considerar que las personas somos seres multidimensionales formados por: cuerpo, mente y espíritu, interaccionando junto con la Naturaleza y el Universo, bajo unos mismos principios y leyes comunes, todo está unido y conectado, somos un conjunto de diversas energías o informaciones fluyendo continuamente.

Estando en conexión con nuestras tres dimensiones, podemos recibir nuevas energías e informaciones para "entender" y cambiar aquellas cuya consecuencia es el conflicto o enfermedad, siendo conscientes de aquello que sucede y, reprogramándolo, podemos sanar.

En mi opinión la clave para tener una salud superior y disfrutar de ella, consiste en aprender a cuidar y mantener todas nuestras dimensiones. Por una parte el cuidado de nuestro cuerpo físico, mediante una buena alimentación, hábitos saludables y ejercicio, es decir aprovechar todo aquello que biología y ciencia teorizan, pero también cultivando y sintiendo nuestras ideas y naturaleza más sutil. Aceptando y abrazando desde la incondicionalidad, perdonando y amando todo aquello que somos.

Reconocer que cada experiencia, cada pequeña y gran cosa que nos sucede, forma parte de un plan superior, una oportunidad de avanzar en nuestro camino personal y espiritual.

Pensar de esta manera permite atraer a nuestra realidad, bienestar físico, felicidad, abundancia y cientos de oportunidades. Para cambiar dichas pautas en pos de una salud superior, hemos de tener una actitud abierta con nuestra conciencia y trabajar con dedicación, voluntad, aceptación y sobre todo amor y fe hacia uno mismo.

Felicidad y Salud, nacen de la luz y el amor, no pueden vivir en la individualidad, sino que requieren que todos nos unamos y disfrutemos de ellas, ya que cualquier cosa que pasa a uno afecta al resto, pues de algún modo y en algún lugar todos somos uno.

Sanar, conseguir vivir en una salud superior, en una vida dichosa y plena, es volver a recuperar el estado natural del ser humano, renaciendo al equilibrio y paz interior.

MÉTODO RAYO DE LUZ

Conectando cuerpo con mente y espíritu

Introducción

Ciencia y mística se aproximan, cada vez sus líneas son más paralelas y, algunas disciplinas como la biodescodificación, la bioenergética, y más recientemente la psiconeuroinmunología, aportan nuevas teorías y conocimientos a hechos que hasta hace poco eran considerados del campo de la metafísica y la espiritualidad.

Sin duda somos seres multidimensionales, tenemos proyecciones más allá de todo lo que imaginamos. Alrededor de nuestro cuerpo físico se le superponen otros que no vemos aparentemente, una serie de campos energéticos y diferentes planos de vibración, interrelacionados y conectados entre ellos, algunos los denominan cuerpos sutiles. Mente y emociones, forman parte de dichos campos o cuerpos.

Esta estructura energética, nos aporta características y capacidades especiales, que hasta ahora no teníamos muy en cuenta. Hemos de aprender a usarlas y desarrollarlas, volver a sentirnos seres completos.

El ser humano está en conexión con el cosmos. En el cosmos todo es orden, el desorden o desarmonía trae la enfermedad y el conflicto.

Entendiendo el funcionamiento

Las ideas, emociones y pensamientos que generamos son una forma de energía que va creando nuestro mundo almacenándose en nuestra mente. Ésta acaba inventando y atrayendo todo aquello que deseamos en la mayoría de ocasiones, ella es la principal conductora a nivel inconsciente del comportamiento del cuerpo y, por esta causa una energía mal generada o información, un desorden o desequilibrio, puede verse reflejado a nivel físico como una pérdida de salud.

Pensando así podemos decir que las causas iniciales de las enfermedades y desarreglos, empiezan fuera de nuestro cuerpo físico, todo empieza a nivel energético.

Dependiendo de las clasificaciones que nuestra mente hace de las ideas, emociones y experiencias vividas, se puede generar un tipo de codificación, energía negativa o incorrecta, que llega a afectar a nuestras células, alterando su funcionamiento, ritmo y vibración, cambiando la información original, pudiendo provocar una disfunción, es decir una enfermedad.

Hemos de estar bien conectados con nuestro ser completo, con toda nuestra dimensionalidad, aprender a reprogramar todo aquello que falla.

Qué es el Método Rayo de luz y cómo funciona

Es una terapia destinada al restablecimiento de la salud y el bienestar, tanto física, como mental o emocional. Dirigida a las personas que padecen algún tipo de trastorno, enfermedad, o simplemente buscan adquirir un nivel más elevado de conciencia, conexión e integración en su vida.

Sabemos que la luz es un factor esencial para la vida, en general buscamos luz donde hay oscuridad. Para ordenar un desorden lo primero que hemos de hacer es ver, tener claridad, de aquí el nombre de esta terapia, Rayo de Luz. Existen muchas terapias que trabajan con este tipo de energía. Las personas somos seres de Luz, pertenecemos a esa esencia, en ella se almacenan las energías positivas, volver y conectarnos a ella es necesario para nuestro restablecimiento. Poder canalizar este rayo de luz con la información necesaria, ayuda a resolver y devuelve la armonía y equilibrio al cuerpo físico, la mente y en consecuencia al propio espíritu. La luz devuelve y potencia nuestra propia esencia.

Este sistema establece un puente o canal desde tu propia conciencia superior, para que la información correcta y necesaria fluya hacia tu mente, bajando por el resto de planos y acabando en la materia, es decir el cuerpo físico. Es una fuerza regeneradora, un restablecimiento de la conexión, cuerpo, mente y espíritu.

Se trabaja desde dos campos: el mental y el espiritual. Tras una entrevista clínica y recogida de datos personales se marcan los objetivos a conseguir, se procede a la propia sesión. Ésta incluirá las diferentes técnicas energéticas e integradoras, que ayuden a sintonizar las frecuencias necesarias para conectar los campos energéticos del cuerpo físico, iniciándose una conexión con el resto de planos sutiles hasta un nivel de conocimiento superior, dejando abierto un canal por donde la energía e información fluyen, devolviendo y restableciendo un orden.

Recibiendo y conceptualizando, de forma más o menos consciente, nuevas informaciones, se refuerzan la abertura y positividad sanadoras, permitiendo por una parte comprender la idea o situación que generó el conflicto o bloqueo, y por otra colaborando con la reparación física del malestar, o enfermedad.

Ayudando en el restablecimiento de la salud, modificando todo aquello que a nivel del inconsciente quedó grabado incorrectamente, abriendo su conciencia a una sabiduría superior, obteniendo y recuperando un estado óptimo de salud, una nueva manera de entender la vida, devolviendo armonía al cuerpo físico, a la mente y, en consecuencia, al ser completo.

Un ejemplo para que lo entiendas bien.

Imaginemos que las personas somos como un ordenador conectado a internet a un servidor central. Podríamos comparar nuestro cuerpo físico y cuerpos más sutiles, con el propio ordenador y sus partes, memoria, disco duro, pantalla, programas, rutinas, etc. ¿Qué sucede? Con el tiempo nos desactualizamos, cargamos de archivos innecesarios, bloqueamos, infectamos, enlentecemos, etc.

El método de el Rayo de Luz, sería como un restaurar el sistema, abrimos un nuevo fluido de bits, con la nueva información directamente desde el servidor: actualizaciones, antivirus, nuevos programas más rápidos, mejoras, nuevas piezas...

Qué puedes experimentar durante y después de una sesión

Durante la sesión pueden sentirse efectos similares a los que se experimentan cuando se realiza cualquier terapia energética, como serían: sensación de fluir, cosquilleos, cambios de temperatura, visión de imágenes, por lo general se entra en un estado de receptividad y concentración muy profundos.

Los días posteriores se puede producir aumento de la eliminación, tos, sueños, mayor emotividad, etc.

De alguna manera sentirás como las cosas a tu alrededor cambian, estarás más consciente de lo que te preocupa y es el motivo del desarreglo, aparecerán las soluciones, personas y recursos que hasta ahora no habías sabido encontrar o ver.

Cuando decidimos sanar desde lo más profundo de nuestro ser, todo empieza a funcionar para que así ocurra. Los terapeutas somos meros facilitadores de sistemas, que en muchas ocasiones, debido al propio recorrido personal y crecimiento, hemos experimentado y sentido.

Aplicaciones y situaciones en las que puede ayudar.

Ha resultado ser de gran ayuda en enfermedades relacionadas con órganos internos, sobretodo del sistema digestivo, corazón, aparato respiratorio, próstata, vejiga, a nivel de articulaciones, pautas de dolor, y en las y reacciones adversas de ciertos fármacos de

quimioterapia y VIH. Actúa sobre órganos dañados, mejorando enfermedades crónicas y dolores.

También en trastornos de origen emocional: situaciones afectivas depresoras, melancolía, miedos a las carencias, etc.

Aumenta la vitalidad y energía, aportando mayor seguridad y conciencia para afrontar y superar situaciones adversas o conflictivas.

MÉTODO SIBYL

EMMA SIBYL



Barcelona. Rambla de Catalunya 85, 5º, 1ª - C.P. 08008 Telfs. 670436511 y 935751528
E-mail: emma@emmasibyl.com Web: www.emmasibyl.com

Realizó estudios de Psicología Transpersonal e inició su labor como terapeuta en el año 1994. Terapeuta de Esencias de Luz y de Flores de Bach con más de quince años de experiencia, complementada con técnicas de diagnóstico como Rayid y el Árbol genealógico de Denny Johnson y, en los últimos años, con Sintonizaciones Arquetípicas según el método de José Antonio Campaña. Emma Sibyl es la creadora del sistema de Esencias de Luz y de la técnica SIBYL de canalización. Ofrece cursos de Esencias de Luz dirigidos a terapeutas y también a personas interesadas en utilizar esta herramienta para su uso personal y familiar, y del método SIBYL de canalización, específicamente diseñado para que cada persona pueda conocer su propio potencial de canalización. Su mayor satisfacción ha sido el poder conocer a miles de personas y sentir su alma gracias al método SIBYL.

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Ser **Uno Mismo**, el autoconocimiento que revela tu potencial y vulnerabilidad en toda tu naturaleza completa, física y sutil, para conquistar el equilibrio con todo lo que te ha de nutrir en el día a día, desde lo más físico o lo más espiritual.

Ser conscientes de los ciclos o etapas cronológicas de tu vida, pues son al mismo tiempo los ciclos de tu energía y de tus diferentes necesidades físicas, anímicas y espirituales.

No olvidar que sólo hay un remedio universal que es el Amor, a ti mismo, en las relaciones, y el amor a la vida y a todos los seres vivos. Dichosas son las personas que aman, conocen, sienten y aprenden a través de su alma despierta, porque buscarán y encontrarán **LO MEJOR DE SÍ MISMOS**.

Además, hay unas actitudes que son indispensables en el día a día para mejorarnos a todos los niveles. Son cinco actitudes que estando presentes nos aportaran bienestar y desarrollo personal. Y todas ellas nos ayudan a una salud superior.

El orden no es importante, pero éstas son las cinco:

La fe en uno mismo. Es importante confiar en lo que hacemos, sentimos, pensamos. La fe en uno mismo, te protege de esperar todo de los demás. Y verdaderamente te invita a la acción y la materialización, pues el orden es el ideal, de arriba abajo, del cielo a la tierra.

El perdón. Para rejuvenecer cada día más. El resentimiento y la crítica con juicio, nos atan a la subjetividad y nos estancan en el camino. Ir al corazón permite recuperar el poder en ti mismo, sin estar condicionado por el pasado y dando el verdadero valor de aprendizaje en todas las relaciones humanas.

La libertad. Sabernos libres para proyectar nuestros sueños, y para sentir mucho más viva la naturaleza del alma. La libertad es la conexión con nuestra naturaleza original. Tomar plena consciencia de ello nos libera de pensamientos limitadores que coartan tus sueños y tu capacidad cocreadora con la vida para construir tu destino.

Procurar el equilibrio. Para mantenernos sanos en cuerpo, mente y con el espíritu. En este sentido todos sabemos la importancia del equilibrio en la alimentación, el ejercicio físico, la actividad y el descanso, todo lo que tenga que ver con procurar el cuidado de nuestro cuerpo y en su justa medida.

La alegría de vivir. Para gozar y agradecer de la vida. De la pasión por vivir. Vivir es un regalo que cada día debemos apreciar.

Estas son cinco actitudes imprescindibles, con ellas viviremos mejor y lucharemos por los ideales y verdaderos tesoros de la humanidad.

Y de entre todos nuestros tesoros el más bello y superior es nuestra Alma, es por ello que en el método Sibyl es primordial el reconocimiento que otorgamos al Alma para la salud, pues quienes sean capaces de sentir la luz de su Alma, su belleza y candor, serán capaces de manifestar una mente abierta, expansiva, desapegada, flexible, exploradora, positiva. Serán personas que alejarán de ella la mayoría de defectos de la personalidad y del ego. Tendrán la certeza y el convencimiento de su misión en la vida, lo que les volverá coherentes, entusiastas, satisfechos y realizados, ¿Y hay algo más importante que la realización y la trascendencia en la vida del ser humano? Claro que no, pues trascender es la estrella que corona la triada de los alimentos del Alma: Amor, Fe y Sabiduría.

***Nuestras vidas son
como el curso del sol.
En el momento más sombrío
existe la promesa
de la luz del día.***

MÉTODO SIBYL

Nuestra riqueza personal.

Unido a nuestro cuerpo físico, con el que nos identificamos, la existencia se extiende a través de otros cuerpos energéticos cada vez más sutiles. Es una riqueza enorme que cada uno, como ser humano, posee y debe conocer para su equilibrio y bienestar. En esos cuerpos energéticos se encuentra la más valiosa información sobre nosotros mismos y cuanto nos sucede. Hay personas afortunadas que, consciente o inconscientemente, mantienen un saludable equilibrio en su interior, lo que les depara una vida plena y dichosa. Sin embargo, la mayoría se siente confusa y no acierta a comprender la causa profunda de cuanto le sucede día a día.

Te haces preguntas como ¿por qué no llego a sentirme feliz?, ¿cuál es la razón de mi ser, mi misión en esta vida?, ¿por qué no consigo superar las debilidades que me limitan?, ¿a qué se deben mis problemas de salud?, ¿por qué me siento cansado o deprimido?, ¿qué debo hacer para mejorar mi vida?, ¿cómo conseguirlo?

La realidad cotidiana en la que solemos estar ocupados es aquella en la que muchas veces, y por desgracia, nos distanciamos del yo espiritual. Si tus preguntas caen en el vacío es porque estás privado de comunicación con tu propio Ser Interior. Las respuestas están dentro de ti.

¿Cómo actúa el método Sibyl?

La honestidad y la certeza de nuestra voz interior para afrontar los retos que las circunstancias han labrado en un pasado, se convierten en lecciones de aprendizaje y superación. La voz interior es la luz, el faro para guiarnos y no zozobrar una y otra vez con las paredes de un alcantilado. La voz interior debe ser escuchada para no seguir bloqueados, manipulados o confundidos por un ego que se separa de lo que realmente nos hace bien. Debemos escucharla con humildad y honestidad. No sólo escuchando lo que queremos, sino escuchando lo mejor para el bien más elevado, aunque nos pueda parecer de entrada una herida a nuestro orgullo, nuestras ambiciones o sentimientos egocéntricos que tenemos inconscientemente arraigados.

Sibyl es un canal de sabiduría que recoge las respuestas a nuestras plegarias, a nuestros interrogantes, pero sobre todo, a nuestra actitud de apertura y receptividad a la voz interior.

El método Sibyl te ayuda poniéndote en comunicación con tu Ser Interior, el que mejor conoce tus razones y necesidades, quien tiene las claves que te permitirán avanzar en tu propio camino de evolución personal. Sibyl es una técnica para comunicarnos con nuestros cuerpos – emocional, mental y espiritual- y, en síntesis, con el Yo Superior.

Como ocurre en muchos procesos mentales y espirituales, en los que realmente no se puede explicar cómo ocurren y sin embargo eso no impide que ocurra, con Sibyl pasa lo mismo. Sibyl es confiar en la luz, abrir los ojos para hacerlos confiados a la luz, con la mente y el corazón abiertos. Abrirse a la naturaleza sutil del ser humano. Con humildad, valentía y fuerza. Adentrarse al conocimiento-luz sin miedo, ni juicios, ni preguntas, buscando la puerta de unión en silencio.

¿Cómo es una sesión de Sibyl?

La persona que efectúa la sesión de Sibyl te explica brevemente en qué consiste el método y te invita a tumbarte y relajarte. Ni siquiera preguntará por tu vida o tus preocupaciones, prefiere partir de cero, no precisa saber nada acerca de tus circunstancias, pues la información le será dada sin mediar palabra a lo largo de la sesión.

Con el fondo de una música suave y tranquila, el terapeuta sitúa una de sus manos sobre zonas energéticas específicas de tu cuerpo mientras, con la otra, escribe cuanto recibe. La sesión dura de quince a treinta minutos, tras los cuales pide que te incorpores para poder hablar y leer toda la información recibida.

Todo el mundo se sorprende la primera vez que escucha a su terapeuta de Sibyl, pues no alcanza a comprender cómo es posible que le hable acerca de su personalidad, sentimientos y preocupaciones sin tener información previa. Encontrarás que, una vez recuperado de la sorpresa inicial, lo que te explica te resulta familiar, como si una parte de ti ya lo supiera, aunque no fueras capaz de expresarlo, aunque no hayas sido consciente de ello hasta ese mismo momento. Y comprendes que son auténticas claves, respuestas y soluciones que han llegado como puertas que se abren a ti. A partir de ahí ya no hay más confusión acerca de lo que sucede, tan sólo un camino por recorrer que puedes efectuar por ti mismo o, si lo prefieres, con el acompañamiento de tu terapeuta en otras sesiones de Sibyl.

El origen del nombre Sibyl

Sibyl es acrónimo de Signed By Your Litght **-firmado por tu luz-**. La información recibida está firmada por el Yo Superior de la persona, y en conexión con su Luz Interior.

Curiosamente, Sibyl es homónimo de Sibila, en inglés: Sibyl. La sibila es un personaje de la mitología griega y romana, también presente en las tradiciones cristianas y en el judaísmo de los siglos I a.C a I d.C. Se trata de una profetisa.

Los terapeutas de Sibyl

Los terapeutas de Sibyl son personas con el don o virtud de poderse conectar con el Ser Interior, y que han perfeccionado esta capacidad mediante una técnica concebida esencialmente para este fin. Poseen una sensibilidad para escuchar, sentir, percibir y transmitir la energía de información.

Estar dotado para la terapia Sibyl requiere, además de ser una persona intuitiva y espiritual, tener sabiduría y un sentido común que le permita valorar las situaciones con elevada coherencia. El terapeuta debe adoptar prácticas que purifiquen su cuerpo, realizar meditación diaria, vivir en la confianza y la serenidad, manteniendo una fe que le permita ser el faro para el barco que navega en tempestad y oscuridad. Y por último, el compromiso del servicio a los demás, en una actitud para ejercitarse en la elevación por encima de las vicisitudes de la vida.

Es hora de reconocer nuestra verdadera naturaleza

Una naturaleza completa que armoniza nuestra parte terrenal, física y energética, con nuestra parte espiritual. Debemos tomar consciencia de que nuestro interior está en conexión con la consciencia de los demás, con la consciencia de la humanidad, de nuestra querida Gaia y de nuestro querido Universo.

En esta nueva etapa con la que se enfrenta nuestro planeta, es necesario impulsar una nueva consciencia que nos abra las puertas a una civilización más luminosa, honesta con la verdad y acorde con la naturaleza humana completa, aquella que reconoce sus sombras, pero que se enfoca en la luz, para respetar la Vida, su fuerza, su alegría y la gratitud por las Almas en su experiencia de vida y de la creación.

Sibyl está dedicado a todas las personas cuyo corazón les habla de un camino bello, la belleza de la sabiduría y consciencia para la humanidad.

Llegará el momento en que los seres humanos seamos totalmente sinceros, totalmente honestos individual y colectivamente, porque reconoceremos quiénes somos en nuestra naturaleza espiritual, y nos mostraremos tal cual somos, con total transparencia y libertad.

***En lo mundanal está lo divino,
en lo divino no está lo mundanal.***

MUSICOTERAPIA

JORDI A. JAUSET



Email: jjauset@jordijauset.es Web: www.jordijauset.es

Profesor e investigador de la Universidad Ramón Llull (Barcelona). Miembro del grupo de investigación "Música e imagen, Arte, Tecnología y Comunicación audiovisual" de la Facultad de Comunicación Blanquerna (URL).

Doctor en comunicación (Universidad Ramón Llull, 2006), Ingeniero de telecomunicación (Universidad Politécnica de Catalunya, 1979) y Profesor de piano (Conservatorio Profesional de Música de Zaragoza, 1970). Primer ciclo de doctorado en Ingeniería Biomédica (Universidad Politécnica de Catalunya, 2003). Master en Psicobiología y Neurociencia cognitiva (Universidad Autónoma de Barcelona).

Profesor colaborador del Master de Musicoterapia en diversas universidades catalanas, en temáticas relacionadas con los principios físicos del sonido y la psicología de la música.

Miembro de la Societat Catalana de Neuropsicologia (SCNPS), la Association for Psychological Science (APS) y la International Association for Music & Medicine (IAMM).

Compagina su labor docente con la de conferenciante y escritor, divulgando las capacidades terapéuticas del sonido y de la música. Autor de las siguientes obras: "Música y neurociencia: la musicoterapia", (UOC, 2008), "La musicoteràpia" (UOC, 2009), "Sonido, música y espiritualidad" (Gaia, 2010) y "Terapia de Sonido. ¿Ciencia o dogma? (Luciérnaga, 2011). "Cerebro y música, una pareja saludable. Las claves de la neurociencia musical (Editorial Círculo Rojo, 2013).

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

La salud es un bien cada vez más escaso y, a la vez, muy deseado. Frecuentemente la olvidamos durante la juventud pero la apreciamos muchísimo en la madurez. Cuando nos referimos a la salud, habitualmente lo hacemos hacia su parte más física o corporal (¿Te encuentras bien? Sí,...no me duele nada). Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ya la define teniendo en cuenta la complejidad del ser humano e incluyendo su relación con el entorno, pues no olvidemos que somos seres sociales. Así, pues, define la salud como "el estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad".

Si existe algún secreto para una salud superior, posiblemente sea aquél que permita mantener en constante equilibrio todo nuestro ser, nuestra parte física y psíquica, nuestros cuerpos orgánicos y sutiles. Difícilmente nos encontraremos bien si nos duele la cabeza, o si tenemos ansiedad, o si estamos preocupados, o si no estamos en paz con nosotros mismos. No es fácil disfrutar de un estado integral de salud pero tampoco es tarea imposible. Aunque vivimos en un mundo imperfecto y por ello difícilmente puede alcanzarse la perfección, no es motivo para que no lo intentemos y, a través de esta superación, ir creciendo poco a poco, día tras día.

Para disfrutar de una buena salud, considero que hay que "alimentar" y gestionar adecuadamente cada una de nuestras dimensiones (física, mental, emocional y espiritual):

- Comer equilibradamente, evitando aquellos excesos que ya sabemos que no son los más adecuados por sus efectos metabólicos perjudiciales (grasas animales saturadas, alcohol,...).
- Ejercitarnos físicamente de forma regular. Ello nos ayudará a mantener ágil y flexible nuestro cuerpo a la vez que nos permitirá ser conscientes de la respiración, pues a veces casi nos olvidamos de ella y de que es vital para nuestra supervivencia. Al margen de los beneficios corporales, el ejercicio físico contribuye a estimular positivamente determinadas funciones cognitivas.
- Aprender a gestionar adecuadamente las emociones dejándoles el lugar y espacio que necesitan.
- No ser perezosos y utilizar las facultades cognitivas en el quehacer diario: cálculo mental, memorización, resolución de sudokus,...
- Dedicar unos minutos diarios para asosegar nuestros pensamientos y calmar la mente. Para ello, utilicemos aquella técnica que nos resulte más apropiada (meditación pasiva o activa) según las circunstancias y el momento más adecuado.

- Y, finalmente, cultivemos los valores humanos (honestidad, amor, respeto, altruismo,...) Sin duda alguna, nos harán sentir mejor.

En resumen, disfrutar de una buena salud es estar bien consigo mismo y con los demás. Si es así, dispondremos del optimismo necesario para afrontar y recorrer con energía el misterioso y apasionante camino de la "vida".

MUSICOTERAPIA

La musicoterapia se basa en el uso de la música y/o de sus elementos musicales (sonido, ritmo, melodía, armonía) con el fin de lograr cambios y satisfacer necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas que mejoren nuestra calidad de vida. Su objetivo, pues, es contribuir a aumentar el bienestar individual y colectivo de la sociedad.

Al contrario de lo que puede pensarse, la musicoterapia no es un descubrimiento actual. Es una técnica ancestral, citada a lo largo de la historia por diferentes civilizaciones y culturas, como una herramienta terapéutica de gran utilidad. Hoy día, y desde hace ya unas tres décadas, gracias a los avances de la tecnología, es posible obtener imágenes de la respuesta cerebral y sus cambios funcionales ante diversos estímulos, entre ellos, los musicales. Ello ha permitido observar cómo el cerebro, nuestro órgano "rey", responde bioquímicamente, y cuáles son sus implicaciones y conexiones neuronales con una amplia diversidad de áreas que repercuten en nuestros estados físico, mental y emocional. El gran poder de la música, al margen de que es capaz de superar las barreras entre culturas, es su influencia en las áreas cerebrales que compartimos con otras especies y que responden a necesidades básicas de supervivencia.

La musicoterapia no es milagrosa. Es un medio complementario (no alternativo) con sus posibilidades y limitaciones igual que otras técnicas. Recordando el principio de Hipócrates ("no existen enfermedades sino enfermos") y aludiendo a la individualidad, difícilmente existirán recetas universales. Si fuera así, ¿por qué una misma enfermedad puede ser tratada, con el mismo éxito, por distintas medicinas o terapias? A veces nos olvidamos del enorme potencial que poseemos. El secreto está en saber "despertar" o alertar adecuadamente esa "inteligencia" interna para que se organice y actúe adecuadamente en pos de la recuperación del equilibrio perdido. La capacidad terapéutica se encuentra en nosotros, en nuestros propios recursos que a veces no podemos o no sabemos movilizar adecuadamente. De ahí la necesidad de determinados estímulos externos (sonidos, palabras, mantras, cantos, melodías,...) que actuando como enzimas facilitan las condiciones adecuadas para que nuestro organismo se reequilibre.

Es fácil decir que la música nos afecta porque todos lo hemos experimentado en más de una ocasión. Pero resulta más complicado explicar cómo actúa y por qué somos influenciados por ella. Si consideramos que la música es una combinación de sonidos (el sonido "organizado" como definen algunos) con un cierto ritmo, melodía y armonía, y que un sonido no es más que el resultado de la "percepción" de un movimiento o vibración (con una frecuencia de oscilación y una potencia acústica que nuestro sistema auditivo sea capaz de procesar), llegamos a la conclusión de que la música es un estímulo físico al cual nuestro cerebro responde casi de forma automática. En esta respuesta, inicialmente bioquímica, intervienen multitud de redes o conexiones neuronales facilitadas por los neurotransmisores que implican diversas áreas de procesamiento auditivo y motor e involucran funciones cognitivas y aquellas relacionadas con la gestión de las emociones. Éste es uno de los puntos fuertes de la musicoterapia, su capacidad de actuar sobre la dimensión emocional recuperando recuerdos y sensaciones, y permitiendo trabajar sobre ellos. Hoy día, incluso la medicina convencional acepta que un gran porcentaje de las enfermedades están originadas por conflictos emocionales. A través de la música disponemos, pues, de un excelente vehículo para actuar sobre dichas emociones, es decir, sobre las causas de dichos desequilibrios que se manifiestan como enfermedades.

Suele decirse que somos seres musicales, hecho comprobado en bebés con pocos meses que son capaces de mostrar sensibilidad ante las escalas musicales y la regularidad temporal, e incluso de percibir una estructura tonal y breves interrupciones en una melodía. Quizás una de las explicaciones o argumentos que apoyan esta tesis sea que el ritmo es esencial para nuestra existencia. Vivimos gracias a los ritmos internos (circadianos, ultradianos y

infradianos) gobernados por un reloj biológico (hipotálamo) que se sincroniza con la radiación solar que recoge nuestro sistema visual. Somos, pues, por naturaleza sensibles a los estímulos rítmicos. Es fácil de comprobar: si escuchamos una canción rítmica con tempo rápido, a los pocos minutos nuestras pulsaciones y frecuencia respiratoria aumentarán. Si, por el contrario, el tempo es inferior al de los latidos del corazón, observaremos cómo dichas constantes fisiológicas disminuyen. De alguna forma, nos sincronizamos con el ritmo. Biológicamente existe una respuesta natural, intuitiva. De ahí a que el ritmo sea una estrategia terapéutica utilizada con aquellas personas que padecen problemas de movilidad y de sincronismo motor como ocurre, por ejemplo, en la enfermedad de Parkinson.

En realidad, todos hemos experimentado en más de una ocasión los efectos que nos produce escuchar una determinada canción u obra musical. Su parte rítmica, ya comentado en el párrafo anterior, nos estimula físicamente (induce al movimiento) y fácilmente nos sincronizamos con ella (neuronas motoras); la melodía, actúa directamente en las áreas que gestionan las emociones (sistema límbico) con todo el potencial terapéutico que ello supone; la armonía, favorece un estado de serenidad, desasosiego y paz mental. Son respuestas naturales ante dichos estímulos pero, a su vez, condicionadas por nuestra individualidad, aquella que nos hace a cada uno de nosotros únicos, fruto de nuestras experiencias y vivencias a lo largo de la vida. El cerebro cambia segundo a segundo, registrando todas las sensaciones que a través de nuestros sentidos le proporcionamos, configurando así nuestra personalidad. Esta es la razón de que una misma canción u obra musical no tenga los mismos efectos en todas las personas. Por ello, difícilmente existe una "farmacopea musical". De la misma forma que no existe una dieta generalizada válida universalmente, tampoco existe un recetario musical que pueda aplicarse con éxito ante cualquier dolencia o enfermedad. Los profesionales musicoterapeutas conocen la importancia de averiguar el historial personal (patrimonio sonoro o musical) de los pacientes antes de iniciar un tratamiento pues la música que nos agrada, la que nos gusta y nos hace sentir bien, es la que nos aportará un mayor beneficio.

En musicoterapia pueden tratarse aspectos físicos, emocionales y cognitivos: la atención, emociones, la conducta, la comunicación, el movimiento,... Para ello hay que seleccionar, a partir de los gustos musicales y de los objetivos del tratamiento, aquellas obras más adecuadas, o bien, ejecutar una improvisación musical con aquellos elementos o formas musicales más aptas para la ocasión. Puede aplicarse como terapia individual o grupal, y puede ser activa o receptiva (pasiva). Todo depende de los aspectos sobre los que se desee o se pueda actuar.

No olvidemos, por otra parte, los efectos socializadores de la música tan evidentes en ceremonias o acontecimientos diversos (políticos, religiosos, académicos, festivos, sociales). Sus orígenes se remontan a las ancestrales reuniones tribales, alrededor del fuego, para bailar y cantar, con el fin de afianzar y aumentar el grado de cohesión grupal necesario para hacer frente a las adversidades del entorno y de las tribus enemigas. Este efecto socializador es, precisamente, uno de los enormes beneficios que aporta la música como ayuda para la enfermedad de Alzheimer. Según un reciente estudio efectuado en Burgos (año 2011) la musicoterapia consigue aminorar la apatía y soledad, estimulando a la participación y socialización. Estos hechos se traducen en una mejora del grado de demencia de los afectados.

Cada vez más, gracias a las evidencias científicas que constatan las repercusiones y mejoras que aporta, la musicoterapia empieza a incorporarse en centros médicos, hospitales y asociaciones diversas, como un instrumento o técnica que aporta claros beneficios que repercuten positivamente en la salud. La musicoterapia se utiliza en Harvard, en Finlandia, en China, en África, en Turquía, en Chile, en España,... En muchísimos hospitales españoles (La Paz en Madrid, Virgen del Rocío en Sevilla, Sant Joan de Deu y el Hospital del Mar en Barcelona, entre otros), la musicoterapia conducida por profesionales competentes, empieza a dar sus frutos y numerosas personas pueden dar fe de sus beneficios y resultados obtenidos.

Aún queda mucho por investigar, y también hay que ser muy prudentes, responsables y cautelosos con su práctica. El neurocientífico Oliver Sacks cita ejemplos de ataques epilépticos desencadenados por la escucha de música clásica en algunos de sus pacientes.

Los efectos de la música pueden ser diversos y dependen, entre otros, de las características físicas de sus sonidos (frecuencia, amplitud, armónicos, parciales). De la misma forma que un bisturí en manos de un buen cirujano puede salvar vidas, y en manos de un psicópata puede destruirlas, también la música puede utilizarse conscientemente para inducir efectos perjudiciales, como ha ocurrido en determinados establecimientos penitenciarios ajenos a los derechos humanos. No olvidemos, pues, que tanto el sonido como la música son meros instrumentos que hay que conocer en profundidad para utilizarlos adecuadamente y conseguir con ellos una mejora del bienestar individual y colectivo.

PNL - PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

EDUARDO DÍEZ CALZADA



Consulta: AUTOESTIMA I CANVI Calle Provença 153, entresuelo 2ª, 08036 Barcelona. 93 451 44 00 - 676 089 091

aucam@copc.es - www.autoestimaycambio.com - www.coachingypnl.com

Director de Autoestima i Canvi, un Centro de Psicoterapia, Coaching y Formación, situado en Barcelona. Psicólogo Colegiado, Coach y Psicoterapeuta. Además de su formación en PNL e Hipnosis Ericksoniana (Grinder, Bandler, Dilts, Gilligan) es Coach Certificado en Coaching con PNL (Grinder, O'Connor, AEPNL), Doctorado en Clínica y Aplicaciones del Psicoanálisis, Postgrado en Terapia Cognitivo Social, y Postgrado en Análisis y Conducción de Grupos. Tiene también formación especializada en Análisis Transaccional, Psicodrama, Psicoterapia familiar y de pareja, Psicoterapia Gestalt, Eneagrama, Constelaciones familiares, Terapia Breve Estratégica y es Profesor de Biodanza. Ingeniero Industrial y Máster MBA ESADE en Administración y Dirección de Empresas. Socio Fundador y Didacta de la Asociación Española de PNL (AEPNL). Ha sido miembro de la Junta de Gobierno del Colegio Oficial de Psicólogos de Cataluña (1995-2006) y de la Junta Directiva de la AEPNL (1997-2005 y 2007-2012).

En sus más de 20 años de experiencia como profesor de PNL y de Coaching con PNL, ha formado numerosas promociones de Practitioner, Máster y Trainer en PNL, de Máster en Coaching con PNL, y ha impartido otros cursos especializados de PNL para diversas instituciones públicas y privadas. Junto con Pilar Morales y Raimon Espurz ha creado DreamTeam Instituto de Coaching y PNL.

Ofrece desde Dream Team Instituto de Coaching y PNL y desde Autoestima i Canvi, psicoterapia individual y de pareja, coaching personal y profesional, y cursos de formación en PNL y Coaching con PNL certificados por la AEPNL (Asociación Española de PNL).

"Quiero agradecer a Alicia San José su corrección de estilo, y también, dar las gracias especialmente, a Dolors Creus, Jesús López, Mónica González (Monique) y Pilar Morales. ¿Por qué? La respuesta la encontrarás al finalizar la lectura de este capítulo. ¡Qué lo disfrutes!"

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Estos son mis secretos. Su significado es tuyo. Su posible utilidad también. Te los entrego con respeto y amor:

- El mapa no es el territorio.

- En el error puedo encontrar la semilla del éxito.
- Lo que no se aprende por el discernimiento, se aprende por el sufrimiento.
- ¿Cuánto placer eres capaz de soportar?
- Cada árbol florece a su tiempo y las flores no crecen estirándolas.
- No se pueden pedir peras al olmo, y si un día un olmo te da una pera, disfrútala y no esperes que te vuelva a dar otra nunca más. Y si quieres peras, deja el olmo y encuentra un peral.
- Señor, dame fuerza para cambiar lo que depende de mí, serenidad para aceptar lo que no depende de mí, e inteligencia para distinguir la diferencia.

PNL – PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

¿Qué es? ¿Cómo te puede ayudar?

Estamos a primeros de enero, y mientras estoy delante del ordenador para explicarte qué es la PNL y cómo te puede ayudar, me viene a la mente la que monté en la cena de Nochebuena con mi familia, cuando se me ocurrió hacer un regalo especial a cada una de las 10 personas que nos íbamos a reunir para cenar.

Compré 10 discos de acero inoxidable del tamaño de una medalla olímpica y los hice grabar a láser. En una de sus caras puse un signo de admiración (i) y una palabra que indicaba una cualidad que admiraba de la persona, por ejemplo "alegría", y en la otra cara puse un asterisco () con una palabra que expresaba algo positivo que esa persona me había aportado, por ejemplo "apoyo". Por cierto, también grabé una medalla para mí. Quince minutos antes de la medianoche me levanté, y mientras sonaba de fondo la potente voz de Pavarotti cantando el "Nessun dorma", un aria de ópera que me llega al alma, entregué a cada persona su medalla dentro de una bolsita con su nombre, que también contenía una tarjeta, en la que explicaba el sentido que cada palabra de cada medalla tenía para mí. Cuando abrieron la bolsita, vieron la medalla y leyeron la tarjeta, sucedió de todo: emociones, brillo en algunos ojos, llanto, risas nerviosas y divertidas, y una energía preciosa y conmovedora que duró toda la noche de Navidad.*

Ayer, mi hermana María me dijo que le había pasado una cosa curiosa. Había extraviado su medalla y estaba muy triste, porque cuando estaba baja de moral cogía la medalla en sus manos y su estado de ánimo se remontaba como por arte de magia. Y como no la pudo encontrar, descubrió que le bastaba con imaginar que tenía la medalla entre sus manos, para sentir ese mismo estado positivo tan especial de la noche de Navidad.

Así ayudó la PNL a nuestra familia el día de Navidad.

Esta mañana he atendido a Pedro, un comercial autónomo que ha entrado en la consulta como una moto: "Estoy fatal, me duele el estómago un montón, y también estoy muy cabreado porque en mi trabajo siempre hay merdés"; "Así que estás cabreado y te duele el estómago por los merdés de tu trabajo"; "Sí, eso es"; "Y siempre hay merdés?"; "Bueno hay muchos merdés por culpa de la competitividad"; "¿Y qué merdés específicamente?"; "Pues que después de trabajarte a un cliente, viene un competidor y te lo roba a traición, esos son los peores"; "Vaya, ¿y qué otros merdés menos malos hay?"; "Pues que los proveedores de publicidad me dicen que van a poner un anuncio de mis productos y luego se olvidan"; "Ya, ¿y qué más merdés?"; "Pues los impagados de siempre"; "¿Y siempre has tenido impagados?"; "No, hasta mayo del 2008 no tenía impagados"; "Y cuántos merdés tienes de cada tipo?"; "Pues más o menos... el 5% de los clientes me los roban a traición, el 10% de los proveedores se olvidan de sus compromisos, y tengo un 7% de impagados en estos momentos"; "¿Y cómo te sientes ahora con esta información?"; "Bueno, ya no me duele el estómago, y creo que he exagerado, en realidad... algunas veces tengo problemas en mi trabajo; voy a seguir más a los proveedores para que no se olviden de sus compromisos".

Y a partir de aquí hemos podido continuar con el trabajo en el que estamos: ayudarle a consolidar el cambio logrado en el proceso de coaching con PNL que hemos realizado. Pedro es un padre separado que solo ve a su hija de 6 años 4 días al mes, y que decía: "No puedo hacer nada", "No puedo ser padre sólo 4 días al mes", "Perderé el cariño de mi hija". Gracias a la PNL, ha cambiado sus creencias, y puede compaginar el cuidado de su hija con su profesión, y sentir que es un buen padre, porque como dice ahora: "Mi hija me quiere y me necesita"; "Aunque vea a mi hija 4 días al mes, soy su padre 31 días al mes"; "Puedo aprender de lo que no sé, puedo aprender de lo que me sale mal, y puedo luchar por mis objetivos para conseguir lo que quiero".

Así ha ayudado la PNL a Pedro, este padre y comercial.

Cuando se ha marchado Pedro, he leído una carta que tenía pendiente de abrir: "Hola Eduardo, te quiero dar las gracias porque una vez nos dijiste que no nos arrepentiríamos del tiempo la energía y el dinero, empleados en hacer el curso de Practitioner en PNL, y es verdad. El otro día mi hija Rosa, que tiene 18 años, tenía un problema muy grave porque no hacía más que llorar, y cuando me acerqué a ella para ayudarla... me surgieron tantas cosas de tus cursos... la primera, el silencio, es decir, frenar mi lengua para evitar dar consejos: callar, escuchar y preguntar, para concretar cómo ella lo veía y cómo se sentía... la segunda, vivir la situación en "tercera posición", como si estuviera observando a mi hija y a mí a la distancia suficiente para no implicarme emocionalmente... y finalmente, la empatía.

Cuando mi hija acabó de explicarme lo que le pasaba, me alegré, porque había evitado pegarle una bronca, cosa que seguro que hubiera hecho de no haber sabido nada de PNL. Y a continuación la ayudé a suavizar algunas creencias que tenía con lo que he aprendido en el Máster de PNL, y también la ayudé a integrar dos partes de ella que tenía en conflicto, con la técnica de la integración de polaridades del Practitioner. Lo que una madre pagaría por que su hija le explicara según qué cosas y encima poder ayudarla no tiene precio, por eso ha valido la pena el tiempo la energía y el dinero del curso. Tenías razón. Un abrazo muy fuerte. Dolors."

Así ha ayudado la PNL a Dolors, madre de Rosa.

Pues bien, no sé si te sorprenderá saber, que **nada** de lo que he escrito hasta aquí es mío: **todo** lo que he escrito hasta aquí, es experiencia, palabra y obra, de algunos de mis alumnos de los cursos de PNL. Así ellos han ayudado a otras personas con la PNL.

Gracias Monique porque tus medallas de navidad son una emocionante aplicación de la técnica de PNL de los **anclajes**. **Gracias Jesús** porque tus preguntas a Pedro son un excelente ejemplo de cómo utilizar el **metamodelo del lenguaje** para resolver una situación estresante. **Gracias Pilar**, porque tu trabajo con las creencias de ese padre separado, así como la manera en que le ayudaste, constituyen un modelo inspirador de cómo realizar exitosamente un proceso de coaching con PNL. **Gracias Dolors**, porque me siento feliz de que, gracias a la PNL, vivas la satisfacción de saber cómo **escuchar y ayudar** a tu hija.

Gracias a todos los alumnos que no aparecéis aquí pero que estáis en mi corazón, y **gracias** a los creadores de la PNL **Grinder y Bandler**, por habernos ayudado a los seres humanos a tener más poder personal y a ser más felices, mientras contribuimos a crear a nuestro alrededor, un mundo en el que los que nos acompañan también se sientan bien.

Parafraseando a mi socia en DreamTeam y amiga del alma Pilar Morales (Ver: P.Morales & E.Díez, PNL Mapas que conducen a los sueños, Punto Didot, 2011, pág. 137) "Primero viene la vida y luego la bibliografía". Así que ahora que ya hemos saboreado una degustación de lo que la PNL puede aportar a nuestra vida, vamos con un poco de teoría.

¿Qué es la PNL? (Ver "El secreto del nacimiento y de la esencia de la PNL: el modelado". P.Morales & E.Díez, PNL Mapas que conducen a los sueños, Punto Didot, 2011, pág. 219) Es un conjunto de herramientas psicológicas y de técnicas de comunicación que sirven para mejorar nuestras relaciones personales, desarrollar nuestra inteligencia emocional, conseguir cambios positivos en nuestra vida personal y profesional, y así aumentar nuestra autoestima. ¿Para qué más sirve

la PNL? Para conseguir más fácilmente nuestros objetivos, para manejar mejor nuestras emociones, y para mejorar nuestras relaciones con los demás disfrutando de una vida más satisfactoria. Los métodos y las técnicas de la PNL se pueden aplicar a todos los ámbitos de la actividad humana: educación, negocios, venta, liderazgo, salud, deporte...

¿Cómo puedo aprender PNL? Realizando un curso de Practitioner en PNL, y luego si quiero aprender más, puedo hacer el curso de Máster en PNL. ¿Y qué diferencias existen entre el Practitioner y el Máster? El Practitioner es el primer nivel de aprendizaje y trata de los aspectos del ser humano más observables (lenguaje, conductas, estrategias...), mientras que el Máster es el segundo nivel y trata de aspectos de la persona más sutiles, menos evidentes (creencias, valores, identidad...).

¿Qué aprenderé en el Practitioner de PNL? Aprenderé (Ver: P.Morales & E.Díez, PNL Mapas que conducen a los sueños, Punto Didot, 2011, págs. 93 ("Galopando") y 113 ("El árbol de la PNL)) al igual que nuestro padre separado, a vivir con buenas **creencias** que me permitirán resolver más y mejor los problemas de mi vida; aprenderé como Dolors, a hacer **empatía** con las personas que yo desee; aprenderé como Jesús, a usar el **lenguaje** para formular buenas preguntas, a fin de entender correctamente lo que me dice mi interlocutor y ayudarle, si lo desea, a cambiar sus percepciones de la vida por otras más útiles; aprenderé a definir mis **objetivos** (Ver: P.Morales & E.Díez, PNL Mapas que conducen a los sueños, Punto Didot, 2011, pág. 103) para que sea más fácil conseguirlos y para que cuando los consiga, no me pase, como en la leyenda del rey Midas, aquello de "ten cuidado con lo que pides porque lo puedes conseguir".

Y al finalizar el Practitioner dispondré de una poderosa colección de **técnicas**, como los **anclajes** de Monique, o la **integración de polaridades** de Dolors, útiles para cambiar situaciones negativas de mi vida y hacerla más satisfactoria.

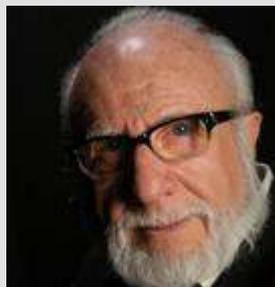
Y la PNL continúa evolucionando fiel a su espíritu (Ver el capítulo de Pilar Morales en este mismo libro: "Biodanza y Código Nuevo de PNL"), el espíritu del modelado: elegir personas que sean buenos modelos de funcionamiento humano, para averiguar "cómo" lo hacen y poder hacerlo igual de bien.

Lo que otro ser humano puede hacer, yo también puedo hacerlo, porque ambos tenemos el mismo sistema nervioso, y porque lo que importa no es tener un ordenador de un millón de dólares, sino sacarle el máximo partido al ordenador y al corazón que tengo.

¡Puedo! Puedes! Podemos!

PSICOLOGÍA PROFUNDA

JAUME PATUEL I PUIG



Consulta en Mataró (desde 1982) como psicoterapeuta y psicoanalista.
Camí de la Geganta 109, 5è 2ª - 08302 MATARO Tel. 93 757 96 05 Mòvil: 626 96 50 12
E-mail: jpatuel@copc.cat

Pedapsicogogo. Psicólogo. Psicoanalista. Teólogo.

Nací el 25 de julio de 1935 en Guyotville (Argel). Actualmente Ain Benian. Resido en Mataró desde 1940 y de raíces mataronesas.

Escribo desde 1989 una columna semanal en la revista publicitaria TOT MATARO y artículos en el que fue el Diario de Mataró en su primera y segunda etapa. Al desaparecer, continué en Diario digital de Mataró, y al desaparecer también éste posteriormente, abrí mi blog personal: <http://lacomunidad.elpais.com/jaumepatuel>

He publicado algunos artículos en mi colección "Quòdlibets". He llegado al VII número, cuyo título es EL SENTIMIENTO DE CULPA Y EL TERCER OJO. Coautor del libro "La espiritualidad después de las religiones"

Soy profesor del INSTITUT DE LA SALUT MENTAL VIDAL I BARRAQUER (ISMVB) y formo parte como miembro del Seminario de Psicología de la religión.

Una de mis investigaciones es la relación entre la psicología profunda y la religión o la interioridad o cualidad humana profunda del ser humano.

SECRETOS PARA UNA SALUD SUUPERIOR

El gran eslogan de la entrada al templo de Delfos: Conócete a ti mismo, es la entrada a la psicología profunda. El yo debe superar sus propias resistencias a este adentrarse en su interior o profundidades. Pero no sólo de forma racional o lógica, sino de penetración intuitiva a través de los distintos niveles conscienciales. Los beneficios anímicos son muy saludables. Entre ellos, conduce a poder escuchar la voz de Oráculo: "Te advierto, quien quieres que tú fueres. Oh, tú que deseas sondear los arcanos de la Naturaleza, que si no hallas dentro de ti mismo aquello que buscas, tampoco podrás hallarlo fuera. Si tú ignoras las excelencias de tu propia casa, ¿cómo pretendes encontrar otras excelencias? En ti se halla oculto el Tesoro de los tesoros. Oh, hombre, conócete a ti mismo y conocerás al Universo y a sus dioses". Y en este caminar se requiere el silencio junto con la palabra para narrarlo.

Y sin olvidar que toda narración no es nunca la realidad interior vivida sino un indicador o flecha para los otros. Y para ello es preciso recordar, el otro apotegma: SÉ TÚ MISMO.

PSICOLOGÍA PROFUNDA

Otra visión del ser humano es posible desde la(s) Psicología(s) Profunda(s)

Escribo esta reflexión al inicio del presente año 2012. Año de incertezas, de angustias, de enigmas. La prensa no sólo nos la presenta, sino que nos la machaca por todos los ángulos y en todo momento como si sólo y únicamente se tratara de la crisis económica. Concreto "la" porque no salen de ahí los mass media. Es cierto que hay crisis económica financiera, fruto de una manipulación del grupo de poder financiero especulativo. Su idolatría es tal, que los demás deben doblegarse si no les va la salud, no sólo la económica, pero quedarnos aquí significaría, a mi entender, no haber captado el fondo de esta crisis. No es "la" crisis económica sino que lo económico es un aspecto de otra crisis más profunda, la cual no hace cuarenta años que se va fraguando sino mucho antes. En el fondo es una crisis de "ética". Una crisis no de valores, sino de derrumbamientos de escalas o axiologías. Hace años que vamos diciendo que hay un nuevo cambio, una nueva forma de concebir el ser humano, o un nuevo nivel de consciencia. Un paradigma del ser humano se ha derribado.

Por otra parte, la tecnología ha revolucionado el planeta, nuestras costumbres, nuestras creencias y nuestras concepciones. Eso no es nuevo. Pero no se ha querido escuchar porque había un bienestar. El tener o estar como finalidad del vivir. ¿Para qué tanto tener o estar? No se respondía. No en vano el psicoanalista Erich Fromm publicó, a sus ochenta años, Tener o ser, Del tener al ser (1976), que hizo furor. Este tener hace tiempo que ha producido crisis. Y si a ello, añadimos la deconstrucción del mundo de creencias, tanto del rango religioso como del rango ideológico, el ser humano queda desposeído de toda vestidura. Queda desnudo. Una angustia de existencia.

Y en esta crisis, el núcleo de toda religión, de toda antropología, de toda ciencia humana ha quedado desnudo, al aire libre. Pero es un núcleo que precisa vestirse o revestirse. Un núcleo que hay que relatarlo o narrarlo. Hay un libro titulado *La espiritualidad después de las religiones* (2007) en cuya portada hay un diseño que lo expresa con toda claridad. Una colección de círculos -que pueden representar religiones o ideologías- autónomos, pero al juntarlos todos, un núcleo como factor común destaca en todos ellos. Pues bien, este núcleo que pide a gritos y de viva voz silenciosa: libertad, respeto. La dignidad es un núcleo antropológico irreductible para poderse expresar, vivir y realizarse. La voz crítica de la humanidad, representada en cada ser humano singular. Pero esta voz o núcleo que reclama un nuevo lenguaje en las circunstancias culturales actuales y del nuevo paradigma emergente, se intenta dominar, acallar, controlar, reprimir, domesticar por los diversos poderes. Poderes sean políticos, religiosos o económicos. Ellos dan seguridad, pero no certeza. Dan seguridad, pero no paz. Dan seguridad, pero no libertad. Así y todo, la búsqueda de la expresión profunda del ser humano continúa en pie.

Para ello, es posible, hoy en día, dar otra visión del ser humano de forma integral u holística desde las psicologías profundas. Saber aprender cómo se funciona sin dejar de percibir quién es uno o intentar comprenderse, que ya es mucho, en sus diferentes niveles conscienciales. El lenguaje o la expresión de la psicología profunda como también de la psicología alta pueden ser una ayuda en este nuevo paradigma emergente. En todo caso, ninguna reflexión nueva sobre el ser humano debe decapitar o guillotinar ninguna dimensión que el ser humano viva realmente en profundidad y sea no fruto de fantasía o del imaginario. Suelo emplear una metáfora para explicar esta reducción o mutilación en nombre de la ciencia con la metáfora del tulipán. Hay una discusión si son sépalos o pétalos, pero se sabe cuántos hay. El tulipán original tiene seis hermosos pétalos. Pues bien, si los transgénicos mutilasen o quitasen un solo pétalo, y por bonita y hermosa que quedase la nueva forma tulipánica, habría habido una decapitación. Una dimensión no se tendría en cuenta. Así el ser humano, por completo que se le considere según una ideología o creencia, si no se le incluye esa dimensión de interioridad, espiritualidad, religiosidad, o de cualidad específica humana, hay un reduccionismo. Esa dimensión de profundidad, mostrada por los grandes maestros de antaño o tradicionales como por los actuales junto con pensadores honestos y sinceros, abiertos a la Ultimidad, y vivida por gente sencilla, cuerda y de sentido común, no debe ninguna rama de las ciencias, por exactas o empíricas que se presenten, o por sus elucubraciones de razón como ciertas filosofías o antropologías como otras ciencias, no deben aunque puedan, lo digan y afirmen, anular o negar que el hombre debe considerarse en su totalidad empírica y real. Si hubiese sido así, no creo que estuviésemos como indicaba al principio del artículo en la situación crítica actual. El neoliberalismo ha decapitado fácticamente la profundidad del ser humano, poniendo como horizonte último no la deidad sino la dineridad. Al ser humano se le ha considerado como un recurso más entre otros, pero no un ser humano con recursos propios.

El ser humano debe nacer o ser concebido, al menos este es el gran deseo, de y por el amor. De un amor compartido aunque sea pasional. El ser que nace se siente acogido en un ambiente de confianza y respeto aunque la realidad a veces queda lejos de este desiderátum. Y no sólo nace sino que se va haciendo. Evoluciona. Aprende viviendo mucho de su alrededor, pero un contorno que debiera respetar sus etapas. Etapas que se desarrollan de acuerdo a un mapa o cartografía mental. Así en la escuela nos enseñaban y aún enseñan ver en láminas: los pulmones, el esqueleto. Y cuando se quiere presentar, incluso en la universidad, el mapa del aparato psíquico o la mente, la lámina que se presenta es un cerebro. Y más aún hoy día con las neurociencias. Y el cerebro ni es la mente, ni el aparato psíquico. El aparato psíquico si bien tiene su base en el cerebro, como toda otra actividad humana, el lenguaje por ejemplo, no es la vida psíquica. Por el momento, el único autor que nos presenta un mapa psíquico comprensible ha sido y es Freud. Así me lo corrobora un premio nobel, Eric Kandel: "El psicoanálisis sigue siendo la concepción de la mente más coherente y la más intelectualmente satisfactoria", a pesar de hablarse hoy muchísimo del "ego". Cuánta gente se queda con el yo hinchado o lleno de sí mismo que no es más que una hipertrofia o patología del yo freudiano. Un yo que va formándose desde lo más profundo o primitivo del cerebro. Y lo más profundo el mundo de los instintos, de las pasiones, de las pulsiones, de esa instancia que llamamos "el ello". De ese mundo pulsional, de ese ello, en contacto con la realidad emerge "el yo" que tiene su evolución. En un inicio corporal o somático junto con lo emocional. Junto a él otra instancia de rigidez, de control, de normas, de prohibiciones o de exigencias idealísticas, que denominado "superyó". Aquello que está sobre el yo. Estar sobre el yo no quiere significar más que el yo, sino que

sencillamente es un término que reemplaza en parte el término de conciencia moral. Así pues, este yo somático o corporal, este yo emocional, este yo de operaciones concretas, y este yo racional o lógico debe ir integrando normas culturales, prohibiciones sociales e ideales exigidos. Cuando todo este ramillete de exigencias no está bien asimilado, el nombre literal de superyó es correcto. Está por encima y ahoga el yo. De ahí que esta lucecita que llamamos la razón, es la que debe guiar nuestra vida, la cual se manifiesta corporalmente, emocionalmente e interiormente. Podemos compararlo a un jinete montado en un caballo. El caballo es el foco pulsional, el ello. Las riendas o las crines el foco de normas e ideales, el superyó. Y el jinete es el yo que debe llevar una equilibración continua. Esa metáfora del mismo Freud, puede ayudar a superar la ignorancia de cómo somos e incluso de quiénes somos.

Un mapa del aparato psíquico, como el que acabo de esbozar nos va a permitir comprender la evolución del ser humano. Un ambiente que desde el nacimiento, como he indicado, dé confianza. Un yo que al principio solo traga para luego morder. Esta etapa muy fisiológica, usada metafóricamente, nos ayuda a comprender cuantos seres humanos están en esta etapa de morder. Pero es una etapa de paso obligado a la de retener, impedir la salida, aguantar para luego, por necesidad, liberarse de toda carga interior. Una etapa de dar. Pero muchos adultos se encuentran en esa etapa de tener, egoístas. No dan. Solo quieren retener. Ni compartir ni dar. Solo tener y estar. Si esto pasa fisiológicamente en una edad temprana, la etapa de los controles esfinterales, es para pasar luego a una etapa de paz, tranquilidad cuando todo ello a lo largo de la segunda infancia que coincide con la escuela primaria: se aprende, se satisface la curiosidad de forma razonable. Una etapa que metafóricamente lleva siempre a estar en actitud de aprender para aprehender. Etapa de normas. De juegos compartidos. Pero no es suficiente. Luego vendrán luchas, tempestades, tormentas cuando uno quiere devenir el centro en su vida y en lo social. Una etapa narcisista, de obligado paso, pero no para quedarse estancado, fijado en ella. Y metafóricamente, cuantos seres humanos se hallan encallados de forma traumática e inamovible en una de esas etapas que he indicado anteriormente. En términos técnicos metafóricos: etapas oral, anal y fálica. Sin distinciones de sexos.

Pero la vida es más que estas tres etapas, la vida o la evolución del yo lleva a una etapa de entrega, de equilibrio, de madurez, de donación, de comprensión: la etapa de la creatividad. La etapa genital. No hay que quedarse con las figuras fisiológicas, sino con lo que simbolizan. Etapas que explican el crecimiento madurativo, Y todas esas etapas se viven siendo cruzadas o atravesadas por el lenguaje, por la palabra. La palabra permite percatarse o percibir diferentes niveles de la realidad intrapersonal. Y esos niveles, expresados en palabras nos llevan tanto a etapas anteriores al yo (prepersonales) como a etapas superiores del yo (transpersonales). Ese yo, como he indicado que es la sola lucecita que todo ser humano tiene para comprenderse y aprehenderse. Darse cuenta o concienciarse de sus nuevas etapas conscienciales y palpar la realidad de ese mundo de necesidades, o de ese mundo dual. Un mundo que exige un sujeto y un objeto. Ese mundo que se relaciona consigo mismo, intrapersonal, pero para crecer al mismo tiempo relacionándose con el mundo exterior, para ser interpersonales.

La aportación freudiana básica científica fue darnos a conocer que existe un mundo inconsciente. Que ese yo tan necesario y tan complejo no es el dueño o señor de nuestra vida. Al tener sus raíces en lo profundo pulsional o en lo elevado, son esas instancias las que lo manejan aunque él no lo quiera reconocer o lo niegue. Tal vez, y sin ese tal vez, esa aportación freudiana que pertenece a los albores del siglo del siglo XX, es aún negada o no aceptada por muchas disciplinas o impedido por el narcisismo, o en términos más clásicos por la soberbia humana. El mundo de nuestras motivaciones es inconsciente. No sabemos nada de él, pero hemos de darnos motivos para nuestro existir que es preciso analizar sin piedad y sin descanso. De lo contrario, el engaño la ignorancia serán los maestros de nuestro vivir y por lo tanto, camino de destrucción, derrame, aniquilamiento. Ese mundo inconsciente dinámico y eficiente es la aportación principal de Freud.

El ser humano es un mundo complejo, no complicado; profundo, no superficial; de amor, no de odio; de donación, no de posesión. Un mundo de necesidades y a la par de interioridad. Ese ser humano depredador es capaz al mismo tiempo de pensar y vivir por los demás. No solo por los más cercanos, de sentido de tribu, sino también por los demás, de necesidad social o de solidaridad. Los valores, antes llamadas virtudes, nacen de este mundo profundo

como de altura. Quedar reducidos sólo a lo fisiológico o somático, que precisa del amor corporal; o quedar reducidos a lo emocional o psíquico, que requiere del amor afectivo, el ser humano es algo más que solo tener o estar en un cuerpo o soma, en una mente o psique. A este mundo tan necesario como el mundo de las necesidades, del mundo dual, hay otra dimensión tan necesaria como la anterior. Una dimensión de gratuidad, una dimensión donde el yo pierde su propia identidad, donde percibe que su identidad no queda fijada en su yo. Una dimensión no-dual, una dimensión de paz, tranquilidad que percibe e intuye el yo. No se funde, sino una profunda interioridad, "es".

Evidentemente toda esa evolución explicada en este mapa, que no pasa de ser un mapa, sólo es válida si se vive o vivencia. Cada uno debiera poder hacer su mapa. Pero este hacerse yendo más lejos de Freud, y siguiendo a Jung, debe percatarse de la presencia de una consciencia colectiva y de un inconsciente colectivo. Esos niveles de toma de consciencia como expresan Wilber o Grof o Washburn. Niveles sutiles de apercepción de lo alto y lo profundo. Lo tenebroso y lo excelso. Y por otra parte, es interesante contemplar la coincidencia de los mapas orientales en sus niveles, pero con terminología diferente, con los mapas occidentales.

Este Horizonte que el barquero al adentrarse a la mar cree poder tocar con la mano o alcanzarlo con su bote, se percibe y percata que cuanto más se acerca, aún no ha llegado, que cuando cree tenerlo y todo controlado con la vista, aún está lejos. Un Horizonte que nos toma, nos agarra en lugar de ser nosotros que lo tomamos o lo agarramos. La seguridad total no existe, pero si la certeza de ser nosotros con nuestros compromisos personales, interpersonales y cósmicos. Un Horizonte que nos envuelve respetuosamente sin menoscabo de nuestra libertad ante las necesidades del yo. Dicho con otras palabras, nos encontramos ante un nuevo paradigma, una nueva era.

Un lenguaje que debe partir de la dignidad de todo ser humano donde ni el sexo, el color, la cultura discrimine. Toda una tolerancia en el sentido estricto de la palabra, de respetar al otro. Cada etapa evolutiva freudiana tiene sus valores versus contravalores. No en vano en nuestra lengua tenemos dos verbos que se diferencian y no existen en otras lenguas: estar y ser. Estamos en las coordenadas de espacio y tiempo, pero no somos estas coordenadas. Coordenadas que limitan un mapa, pero que la realidad no es el mapa. Todo mapa, todo lenguaje, no pasa de ser un simple indicador o una metáfora. Ningún mapa es la realidad aunque precisemos de él. Al final cada ser humano debe trazar su mapa.

Esa es una posible nueva visión del ser humano en un mundo secular y tecnológico. Donde su procedencia y su llegada pasan por los niveles distintos de consciencia que todo ser humano puede no sólo experimentar, puesto que se viven de forma inconsciente o implícita sino hacerse consciente de ellos o explicitarlos. Donde la dinámica o el aliento del Horizonte, se encuentra tanto en el punto de partida como en el de llegada. En ese caminar con los ojos alzados, mirando el horizonte (psicología de altura) como con los pies al suelo, en su metro cuadrado (psicología dinámica), y en ese saber quién es uno (psicología profunda), pero de forma reductora por el yo somático, yo emocional, o racional. A pesar de esa reducción, que debe ser así, el yo se traspasa gracias a esa razonabilidad al no quedar clausuradas o cerradas sus preguntas con las respuestas de siempre. En otras palabras, el yo intuitivo, que vive un conocimiento total y profundo, puede obtener respuestas distintas a lo largo de su vida.

El mapa freudiano del jinete, el caballo y las riendas no es más que una metáfora, no una realidad. Como las etapas no son más que indicadores de ese mundo pulsional dinámico. Y aunque no lo haya mentado anteriormente, ese crecer se realiza haciendo uso de los recursos u operaciones mentales de crecimiento o defensa ante los conflictos que son estructuralmente inevitables. Dinámica de construcción amorosa o destrucción, virtud o pecado. Valores o contravalores. Todo ello nos pide, por no decir nos exige: silencio interior. Soledad interior. Capacidad de conectar con nuestro yo más profundo. Con una consciencia de identidad personal y cósmica.

Silencio, pero luego palabras para expresar todo ello. Palabras que serán poesía, música, o plegaria. Pero palabras humanas que permiten percatarse del mundo de la gratuidad. Mundo que nunca se desentiende del mundo de las necesidades intrapersonales como interpersonales. En otras palabras, del compromiso social. No en vano, en el Libro que es

base de nuestra cultura occidental de cristiandad que ya va dando fin a su existencia como cristianismo convencional, su frase básica continúa siendo muy válida y actual: Amarás a Dios sobre todas las cosas y al prójimo como a ti mismo. Y Dios es la Luz, no una figura antropocéntrica de bigote y barba. Empezar por ser uno mismo para ser por, para y con los demás. Una antropología holística o integral que tiene en cuenta todos los pétalos del tulipán. Hay que andar con mucho cuidado con los transgénicos sutiles. Prevalece lo exterior sobre lo interior. Lo inmediato sobre lo mediato. Lo superficial sobre lo profundo. Ese glamour que no es más que elegancia superficial. Lo consciente como única fuente de conocimiento. Pero no seamos ingenuos. Hay que tener en cuenta que la propaganda de que todo se alcanza con facilidad o sin demasiado esfuerzo es no comprender el ser psíquico. La lucha del placer con el displacer. La sombra junguiana que nos atenaza. Las exigencias razonables del superyó como la adaptación del yo, de forma equilibrada, con la realidad. Todo ello nos pide ser vigilantes junto con esfuerzos. Que no todo querer es poder, a pesar de nuestros pesares.

Desde la psicología profunda, que evoluciona desde lo prepersonal a lo personal, y alcanzando al nivel más elevado, en lo transpersonal, se crea una nueva y más amplia conscienciación del ser humano. Esa nueva visión se puede resumir así: Sé tú de verdad, sabiendo y conociendo lo que las ciencias dicen de ti para ser tú.

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

PAULINA TORRES PONCE



Consulta en Santiago de Chile en la Avda Presidente Kennedy 5735, Hotel Marriott, Torre Poniente, oficina 602, Las Condes, en Santiago de Chile. Contacto: teléfono fijo (56-2) 2420715 - teléfono móvil (56-9) 9.2778615
E-mail: dra.paulinatorres@gmail.com y paulina_torres@hotmail.com Blog: drapaulinatorresblogspot.es

Dentro de mis títulos y especialidades están: Phd en Psicología, UA Barcelona, Magíster en Percepción, Comunicación, Creatividad y Tiempo, UA Barcelona; Magíster en Dirección de Marketing Organizacional, Universitat Oberta de Catalunya; Periodista, especializada en Ciencias y Nuevas Tecnologías; así como también en medicinas alternativas y terapias de integración corporal; Estudios de Ciencias Políticas Internacionales, ANEPE Chile; Coach Ontológico, Newfield Networks; Terapeuta Floral; Terapeuta regresiva por el centro de Estudios de Regresiones de España (Método Brian Weiss); Maestra de Reiki, método Usui; Stiperapeuta; Arteterapeuta

creativa; Terapeuta Holística Transpersonal; Método Sibyl, entre otras. Llevo más de 14 años trabajando con personas en mi consulta y cerca de 10 años ejerciendo como docente universitario; las cuales me han dado enormes satisfacciones.

Mis caminos siempre han sido variados, nunca he dejado que una ciencia cierre la ventana o la visión de una nueva experiencia. Durante mis años de docente universitario, a los cuales siempre he tenido que dar una visión científica y ortodoxa de las cosas, siempre me he permitido el vivenciar con los alumnos el lado de asombro que conlleva el caminar por este mundo y el poder maravillarse con cada segundo de permanencia en él. Creo que la visión de la humanidad es cada vez más holística y esa sola visión nos ayuda a entender por qué una enfermedad puede afectar a más de una persona, que la decisión que tomes no sólo será tuya, y que los sentimientos que expreses o que guardes tendrán de una u otra forma una consecuencia en tu vida y en la de los que te rodean. Nada de lo que hagamos es sólo nuestro, siempre hay que recordar que somos una gran trama a la cual pertenecemos y a la cual necesitamos.

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

En mi opinión, creo que la palabra salud es una de las más usadas y abusadas en la actualidad; desde el inicio de los tiempos vivimos en una constante búsqueda de ella, de la salud perfecta, del sentirnos siempre bien, sin pensar, en tranquilidad, que la salud como tal, es un proceso, que se va creando a lo largo de la vida, que depende de un sin fin de características, tanto físicas, hereditarias, emocionales, psicológicas, orgánicas, entre otras. La salud, como proceso, tiene, para mí, dos vertientes: el hecho de estar sano y el hecho de sentirse sano. La búsqueda constante de sentirnos sanos, es la persecución nerviosa de quien no sabe que en el apartado de la enfermedad puede encontrar una gran fuente de información y sabiduría. El estar enfermo, como lo llamamos, no es otra cosa que esa pérdida de salud, que tan lejana tenemos, hasta que viene a tocarnos la puerta. Generalmente no nos damos cuenta de nuestra enfermedad hasta que ésta va muy avanzada o algo, realmente, funciona mal. Es en la infancia cuando deberíamos aprender la importancia de nuestro cuerpo, de nuestra mente, de nuestras emociones. Usualmente, creemos que sólo el cuerpo se enferma, y ahí simplemente nos desligamos de las tan importantes emociones y el mundo de las ideas, que tan poderoso es en el proceso de recuperar la salud.

Una de las claves, según mi punto de vista, para recuperar o mejor dicho, conectar con el proceso de sanación, es comenzar a conocernos, a saber de nosotros: ¿qué dice nuestro cuerpo?, ¿qué dice ese dolor que tengo por semanas en tal o cual parte?, ¿que me quiere decir esa emoción que no quiero manifestar y que aparece como una gran ansiedad a la comida o a comprar compulsivamente?; todas esas manifestaciones me están hablando de mi proceso de enfermedad, todas me están tratando de decir algo, pero generalmente las acallamos de una u otra forma, para no hacernos cargo de las consecuencias que vendrían. La mejor manera, es decirle sí a la enfermedad, sí a las consecuencias, sí al dolor (aunque es difícil, lo sé), sí a todo lo que tenga que venir, y con ello permitirnos, el hermoso regalo de fluir y dejarse llevar por la vida y las personas que vayan apareciendo en el camino.

Creo que el dar un vuelco para pasar de ser un simple enfermo a ser el gran médico de mi vida, es saber que tengo que hacerme responsable de todas las áreas que yo, como ser humano, represento. Tengo que comenzar a hacerme cargo de mi alimentación, nos alimentamos de ideas, pero también eso se plasma en al campo físico, el cuerpo necesita de un carburante para andar de la mejor manera y para sacar fuerzas cuando algo no funciona bien. El gran médico interno siempre te anotaría en la receta, que para tener una salud superior, tus sentimientos deben estar en conexión con ello; entrégate a la vida, da cariño, escucha y busca compañía de calidad, siente a tu corazón, déjalo latir libremente, riéte, de todo y de todos (eso te incluye a ti), confía en la vida, que sabiamente sabrá en qué momento cobijarte y en qué otros dejarte volar. Sueña, y hazlo en grande, deja que tu mente se exprese libre, sin tapujos ni cercos, ni nada que le ponga límites, aprende, lee cosas de las cuales no tengas idea, sorpréndete con ello, quédate mirando una flor cuando vaya a abrir, o una mañana helada de invierno.

Descansar, debo tratar de tener tiempos de ocio y de dormir las horas que sean necesarias para mi cuerpo y mis necesidades. Debo tener la conciencia que estar despierto es tan importante como mis horas de sueño, donde me recupero a nivel neuronal, corporal y vegetativo.

Respira, no olvides que no podemos vivir sin ello, respira hondo y siéntete parte de este Universo al cual tú también perteneces; enamórate, no sólo de tu pareja sino también de la gente, de tu trabajo, de tu familia, amigos, y sobre todo de ti, de tu cuerpo, de tu mente y emociones.

Y, por último, confía que al trabajar buscando esa salud de verdad, esa que encuentra el origen de la enfermedad, esa que ve el árbol completo, estás siendo valiente, te estás arriesgando a más; y en ese ir más allá del simple dolor, del diagnóstico obvio, te vas a encontrar con una realidad que cada vez más quieren conocer y vivenciar y con una experiencia que cambiará tu vida para siempre.

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

La Psicología Transpersonal, es una modalidad o enfoque terapéutico, que apunta a que el ser humano pueda trascender más allá del yo, de la personalidad, del ego, alcanzando

niveles óptimos de salud psicológica y bienestar. Por lo tanto trasciende los límites personales, generando una conexión entre lo psicológico y lo espiritual, provocando un encuentro en la auto-realización y la auto-trascendencia del hombre. La autorrealización se contempla como un proceso progresivo, individual, responsable y liberador que permite a la persona ir más allá del mundo material, así como lograr una síntesis que integre así mismo las polaridades y dicotomías entre las que se encuentran: cuerpo mente, razón-intuición, femenino-masculino, materia-espíritu, sujeto-objeto, yo-tú, nosotros-los otros, organismomundo y mundo-cosmos. Así contemplado, el humanismo-Transpersonal enfatiza la importancia del desarrollo de las potencias y facultades que residen en cada una de las dimensiones que conforman la naturaleza humana, así como de los procesos de autorrealización y de trascendencia.

Lo transpersonal se podría definir como el: "más allá o a través de lo personal, hace alusión a las experiencias, en las cuales hay una expansión del sentido de la identidad, así como el sentimiento de conexión con una realidad más grande y significativa, del ser."

La autotrascendencia se puede definir como: "el estado de conciencia en donde el sentido de identidad se expande más allá de la personalidad individual. Esto nos encamina hacia una óptima salud mental, ya que exploramos estados de desarrollo personal que se extienden más allá, del yo, hasta incluir amplios aspectos del género humano, Naturaleza o cosmos".

Por la interdisciplina que lo caracteriza, así como por los principios que lo fundamentan y los objetivos y fines particulares que pretende, el humanismo Transpersonal incluye un conjunto muy extenso de corrientes de pensamiento, de enfoques psico-pedagógicos y de disciplinas cuyo interés se centra en rescatar la integración de lo material, lo racional, lo sensible, lo intuitivo, lo orgánístico, lo Transpersonal y lo trascendente, logrando así una visión cósmica.

Los objetivos generales que este enfoque pretende son:

(a) Promover el estudio y la investigación del complejo fenómeno humano, de la naturaleza, del mundo y de la realidad, hasta sus más remotos alcances,

(b) facilitar los procesos de aprendizaje, de autorrealización y de trascendencia, así como de la toma de conciencia que va más allá de las dimensiones biológica, psicológica y social propias de la naturaleza humana, y de sus niveles de desarrollo correspondientes.

(c) Llevar al cabo una síntesis armónica personal, social y comunitaria que incluya y trascienda a todas las ciencias y disciplinas y vaya más allá de las fronteras habituales de conocimiento y de los límites espacio-temporales, y

(d) facilitar el desarrollo de la dimensión espiritual, que permita a la persona abrazar a la humanidad entera, al mundo y al universo todo, para así alcanzar la realización plena de su potencial humano y despertar a la conciencia del ser que se es en esencia.

Esta corriente psicológica, surge en los años 60, como una alternativa de unificar y generar integración de los conocimientos de las psicologías tradicionales de occidente, con la sabiduría de oriente. El principal y primer portavoz y representante en este nuevo campo fue el psicólogo norteamericano Abraham Maslow. En 1967 un pequeño grupo de trabajo en el que estaban incluidos Maslow, William JamesAnthony Sutich, Stalislav Grof, James Fadiman, Miles Vich y Sonya Margulies, entre otros, se reunieron con el objetivo de crear una nueva psicología, que hiciera honor a todo el espectro de la experiencia humana; incluidos los diversos estados poco comunes de conciencia. Llamando a esta nueva disciplina, "Psicología Transpersonal".

Otro exponente de la disciplina es Ken Wilber, el cual plantea: que en la P.T (Psicología Transpersonal), se utilizan distintas herramientas para autoobservarse y llegar a establecer un vínculo con aquello que se es. En terminos de C.Jung (pionero de la psicología del Espíritu), podemos decir que se busca estimular el proceso de individuación, que implica desplegar lo más profundo de sí, para que se manifieste en todo su potencial. Esto implica llegar a ser un individuo: alguien que no está dividido.

Según Grof, existen tres categorías diferentes de experiencias en las emergencias espirituales. La primera está directamente relacionada con las experiencias que corresponden a la vida personal, a la historia de vida de la persona. Es por eso que son llamadas biográficas. La persona revive acontecimientos traumáticos para su vida, especialmente de la infancia; para sanarlos y trascenderlos. La segunda clase abarca los temas de la muerte y el renacimiento correspondientes al período perinatal. Como están relacionadas al nacimiento biológico, pueden movilizarse los recuerdos de la propia venida al mundo. El nacimiento es un acontecimiento difícil y amenazante para la vida. En ese sentido, Grof destaca el papel fundamental que desempeña el trauma del nacimiento en el psiquismo humano y observa que la impronta del nacimiento biológico está íntimamente ligada a la sensación de muerte. Finalmente, la tercera categoría está vinculada a las experiencias que van más allá de lo ordinario. Se las llaman transpersonales porque implican imágenes y motivos que parecen tener su fuente al margen de la historia personal del sujeto. Muchas emergencias espirituales tienen un componente significativo de experiencias que pertenecen al ámbito transpersonal que trascienden las fronteras ordinarias de la personalidad. Este tipo de experiencias son catalogadas como místicas, religiosas o mágicas. Para ello la PT utiliza herramientas tales como: La meditación, La Respiración holotrópica, diferentes tipos de danza, mándalas o dibujos, expresión con la voz, entre muchas otras.

Cabe aclarar que la psicología transpersonal es una cuestión de contexto. Esta corriente considera que el psiquismo se manifiesta en diferentes niveles de conciencia. En este contexto, la terapia trabaja según el nivel de conciencia en que se encuentre el paciente conservando la conciencia del espectro total de la existencia. El terapeuta transpersonal detecta el nivel de conciencia de la persona y lo ayuda a superar los conflictos propios de ese nivel, estando alerta y dispuesto a seguir al mismo hacia nuevos niveles experienciales a medida que se van presentando. "El terapeuta transpersonal se ocupa de todos los sucesos que emergen a lo largo del proceso terapéutico, incluidos los asuntos mundanos, los datos biográficos y los problemas existenciales. Lo que en realidad define la orientación transpersonal es el modelo de la psique humana que reconoce la importancia de las dimensiones espirituales o cósmicas y el potencial evolutivo de la conciencia." (Stanislav Grof)

Esta técnica pone a disposición de los terapeutas un sin fin de posibilidades de acción y movimiento. El poder trabajar en forma integral y holística, para generar, de una u otra forma una conexión ontológica del ser, que en la propia vivencia, logra darse cuenta de ciertas necesidades, dolores, angustias o problemas que se van manifestando en su vida y que han hecho que necesita y requiera de una terapia, que use de todas las áreas humanas y de manifestación, para encontrar el camino, o la llave que lo acompañará a su propio proceso de auto-conocimiento y auto-sanación.

Sin duda, cada individuo es único, por lo que creo que uno de los mayores beneficios que se pueden obtener al tomar o seguir una terapia de Psicología Transpersonal, es la vivencia empírica de estar y sentirse en plenitud, es esa capacidad de ver, que lo que no eres capaz de entender con el cerebro, tu cuerpo, tus emociones, tu inconsciente y lo que es mejor, tu corazón, te dará la pauta, se manifestará, de tal forma que al estar en esa resonancia, podrás entender, en forma profunda, el para qué, no sólo el porqué de las cosas. Tendrás más información, sabrás y vivenciarás estadios y sensaciones que es muy difícil que te permitas acceder en otro tipo de espacio y sobre todo, te darás el permiso, ese tan necesario para experimentar contigo mismo, con tus límites, con tus estructuras, tus complejos, tus miedos, tu forma de ver las cosas, la sociedad, en fin, un sin número de áreas dónde te puedes permitir colorear con el lápiz del asombro la naturaleza humana, que es más, mucho más de lo que siempre creemos que puede ser.

PSICOTERAPIA DE ORIENTACIÓN PSICOANALÍTICA

MARGA PÉREZ I HERMS



C/ Alcolea, 157, pral 1ª - 08014 Barcelona Tlf: 93 490 90 48
www.abapsicologia.com

Fundadora y directora, desde 1984, de ABAC PSICOLOGIA.
Centro formado por un equipo de profesionales, psicólogos y psicoterapeutas colegiados, con amplia formación académica y experiencia.

Mi trabajo va dirigido a niños, adolescentes, adultos, tercera edad, parejas y grupos. Las terapias se realizan a través de una visión integrada de la persona y, siempre que sea necesario, en coordinación con otros profesionales.

- Licenciada en Psicología Clínica en 1982. Universidad Central de Barcelona.
- Post-grado en Psicoterapia Psicoanalítica en la Asociación Catalana de Psicoterapia Psicoanalítica (ACPP).
- Asistencia habitual a congresos, seminarios y jornadas. · 7 años en la Sanidad Pública. · 2 años en el Equipo Psicopedagógico del Distrito III.
- Charlas y debates dirigidos a profesionales, padres y público en general. · Colaboración habitual en distintos Centros Escolares con: alumnos, padres y profesores. Organizando grupos, seminarios, formación continuada a los docentes y supervisión.
- Miembro del Grupo de Adopción del Colegio de Psicólogos de Catalunya 10 años. Organización de seminarios profesionales y jornadas internacionales. · Colaboradora del Proyecto Técnico de la ONGD Yamuna, dedicada a la adopción internacional y proyectos humanitarios. · Supervisora de otros profesionales de la psicología. · Publicaciones en revistas especializadas en adopción y otros artículos divulgativos. Colaboradora ocasional en medios de comunicación.
- Coordinadora de un Grupo de Cineforum formado por psicoterapeutas desde el año 2002.

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Una salud superior es posible, y la podemos definir como el equilibrio entre mente, espíritu y cuerpo. Tanto la búsqueda del equilibrio como el punto de equilibrio en sí, son personales e intransferibles. Las ideas que propongo pueden servirte de guía para alcanzarla.

Averigua tus capacidades, tus virtudes, tus ilusiones y tus limitaciones. Trata de aceptarlas y dirige tu vida hacia ámbitos donde puedas desarrollar ampliamente tus aspectos positivos y gestionar tus limitaciones para realizar tus proyectos personales y profesionales.

Haz que cada día sea digno de ser vivido, reparte el tiempo de manera equilibrada entre: trabajo, descanso y placer. Y si hoy no lo consigues, vuelve a intentarlo mañana.

Toma el sentido del humor como compañero de viaje, no se trata de frivolar tu existencia, simplemente establece una distancia necesaria para que los hechos no sean más trascendentes que tu persona.

Piensa que el problema de hoy será una experiencia más de tu vida en un futuro. Una más que contribuirá a ser quién eres.

Cuando creas que no hay salida piensa que mañana será otro día, que la vida continúa, que te ofrecerá nuevas posibilidades y que tus esfuerzos darán sus frutos.

Si ves que por ti mismo no hallas el camino a la salud superior pide ayuda en el lugar adecuado; tu familia y tus amigos pueden ser tu recodo confortable, pero a veces es necesario un profesional para reencontrar tu camino, aunque en ocasiones pueda resultar algo duro.

Y finalmente, no olvides que la mejor manera de reponer tus energías es PASARLO BIEN, sonríe y disfruta de la vida siempre que puedas, de las pequeñas cosas cotidianas y de los grandes momentos.

LA PSICOTERAPIA DE ORIENTACIÓN PSICOANALÍTICA

¿Qué es? ¿Cómo te puede ayudar?

El psicoanálisis, cuyo inspirador fue Sigmund Freud, es una teoría y fuente de saber que ha permitido desarrollar distintas técnicas psicoterapéuticas. La contribución de otros estudiosos, con sus aportaciones, han dado pie a una evolución constante que a pesar de la variedad de tendencias tienen un eje común: la forma de entender la complejidad de la mente humana.

Freud desarrolló un método de investigación de los procesos mentales. Su principal descubrimiento fue el inconsciente, al cual se podría definir como el conjunto de contenidos no presentes en el campo actual de la conciencia. Huellas de nuestras experiencias vividas que se almacenan fuera de nuestra conciencia, convirtiéndose en motivaciones elementales que intervienen en cualquiera de las actividades psíquicas.

El método psicoanalítico, a través de la interpretación, pretende añadir un significado a las palabras, actos, fantasías, más allá de aquello que conscientemente un individuo conoce de sí mismo. Se puede acceder a esas motivaciones a través de los sueños y las asociaciones libres (pensamientos, imágenes, ideas que emergen sin que, aparentemente, puedan estar relacionados) garantizando la validez de la interpretación.

Nuestra vida empieza en el momento de la concepción de nuestro ser, pero las influencias que recibiremos en la estructuración de nuestra mente van más allá. Parten de las ilusiones de nuestros padres, de sus expectativas y deseos. Nacemos en una familia, que nos acoge de una determinada manera, que potencia o no nuestras capacidades, que nos acompaña en mayor o menor grado, que nos proporciona más o menos experiencias y que en definitiva es nuestro punto de partida físico y mental para nuestro caminar en la vida.

Todos conocemos personas afortunadas que parten de un potencial y de circunstancias ambientales que le permiten disfrutar de la vida, no sin esfuerzo pero sí con menor dificultad y sufrimiento. Sin embargo también hay otros seres humanos que no tienen la misma suerte y requieren un esfuerzo suplementario para encontrar su lugar en el mundo, un lugar que les haga sentir que la vida tiene sentido. Curiosamente no todos los afortunados saben o pueden sacar partido de todo aquel potencial del que disponen y en contrapartida hay otros que con menos potencial inicial obtienen mejores resultados.

En el psicoanálisis encontré algunas explicaciones del porqué se daban estas diferentes respuestas y también, como psicoterapeuta, hallé las herramientas para mi trabajo. La complejidad del ser humano y la interrelación entre cuerpo y mente da un amplio abanico de aspectos a estudiar ante situaciones de dificultad, sin embargo, en la medida en que uno puede adentrarse en ella empiezan a disiparse ciertas oscuridades y vemos el final del túnel, se inicia un descubrimiento apasionante.

La psicoterapia de orientación psicoanalítica es una técnica que se fundamenta en un modelo de análisis de la realidad integral de la persona. A través de la relación establecida entre paciente y terapeuta, se crea un espacio donde caben todas las preocupaciones, anhelos, ilusiones, frustraciones... tomando en consideración todo lo que acontece en la vida. Una forma de comprender los entresijos de la mente facilitando el uso de los propios recursos. Un repaso de nuestra andadura, incluso la de aquellos que nos van acompañando o cruzándose en nuestro camino.

Esta es una experiencia que permite entender muchas de las dimensiones humanas. Cuan difícil es cambiar. Cuan difícil es encontrar las medidas de las propias cualidades, capacidades y limitaciones, y por supuesto aceptarlas. Cuan difícil es estar abierto y receptivo a los demás con respeto. Cuan difícil es contener el malestar y seguir con fuerza y

alegría en el andar cotidiano ante las adversidades de la vida. Cuan difícil es ponerse realmente en el lugar del otro para comprender las relaciones humanas.

Y ésta también es una experiencia que permite resaltar nuestras habilidades, nuestras capacidades intelectuales, nuestros recursos personales, nuestras posibilidades de soportar el miedo, la incertidumbre, la rabia, la frustración, y tantos otros sentimientos y emociones hostiles que atentan contra el equilibrio emocional.

Aprendemos a reconocer cuan importante es nuestra mente, las huellas de nuestras experiencias emocionales, esas que asocian una realidad vivida con una emoción o sentimiento que se convierte en aprendizaje, tanto en sentido positivo como en negativo y que a menudo condicionan la concepción que tenemos de nuestra vida.

Igualmente, la relevancia de la interrelación con nuestros semejantes; una misma persona en distintas situaciones y con distintas compañías muestra aspectos diferentes de su personalidad. Si podemos comprender las motivaciones subyacentes del porque se manifiestan unos u otros aspectos tendremos más posibilidades de proporcionarnos mejores experiencias, mejores compañías y por tanto también lo que de ellas se derive.

La psicoterapia psicoanalítica, es un trabajo basado en la participación activa, dando lugar a un proceso de crecimiento y maduración personal durante el tiempo necesario para ese menester. Todo ello bajo un clima de complicidad que facilita la comunicación y favorece una mejor evolución, generando la esperanza de que algo diferente sea posible y con la energía suficiente. No se trata de consignas o consejos que pueden generar una dependencia inadecuada del terapeuta sino de un aprendizaje para un buen nivel de autonomía, y la posibilidad de diferenciar las "buenas" dependencias de las "malas". Todos necesitamos ayuda en ocasiones, en cierto sentido dependemos de la ayuda, pero la finalidad de esa dependencia debe ser en beneficio de una salud superior, no un anclaje que nos amarre y nos impida el desarrollo.

Cuando al inicio del capítulo mencionaba la complejidad de la mente humana, me refería a todos estos aspectos que se van poniendo en juego en la vida de todos. Al acercarnos a ellos vamos tomando consciencia de las posibilidades que tenemos. Es fundamental entender que la vida es una elección permanente, elecciones que guían nuestra manera de vivir, incluso no elegir el siguiente paso dejando que los hechos acontezcan es una decisión que marcará el camino.

Si bien, en ocasiones, tenemos un escaso margen de elección, no debemos renunciar a él y dejarnos guiar por una inercia irreflexiva. Inercia que nos sumerge en un bucle sin fin, en una repetición de determinados patrones que nos empujan a las mismas situaciones y al sentimiento de impotencia más devastador.

Es frecuente que los profesionales elijan especializarse en un tipo de conflicto, sin embargo, poder realizar un trabajo con un espectro de pacientes muy diverso (niños, adolescentes, adultos, tercera edad, parejas, grupos) permite una visión del ser humano más completa. A menudo reconozco en el adulto: el niño que fue, o en el niño: el adulto que quiere ser o el padre que tiene, en la madre: la hija que fue o en la hija: la madre que desea y así un largo etc., que facilita enormemente la comprensión de esas situaciones y el hallazgo de posibles soluciones.

No todos necesitamos una psicoterapia psicoanalítica ni un psicoanálisis, pero en situaciones de crisis, de desconcierto, de malestar, ésta es una buena manera de acercarse al conflicto para buscar una salida. A veces necesitamos mirar un poco hacia atrás para aprender de nuestros errores y aciertos y dar así un paso adelante, iniciar una nueva etapa de nuestra vida. Es necesario saber cómo nos hemos construido para cambiar, para reconstruirnos. Invertir parte de tu tiempo en ti mismo es la mejor inversión posible, nunca hay pérdidas, siempre hay ganancias.

A lo largo de mis 30 años de profesión he tenido la posibilidad de acompañar a muchos niños, jóvenes, adultos, parejas, familias, en su proceso con resultados muy satisfactorios,

he asistido en innumerables ocasiones al renacer del equilibrio, de la alegría de aquellos que por algún motivo habían perdido.

La diversidad de técnicas y de profesionales permitirá elegir a cada uno la más acorde a su forma de vivir y entender la vida. Merece la pena disponer de cierta información previa antes de iniciar una psicoterapia, puesto que cualquier técnica no sirve para cualquier persona. Actualmente son muchos los profesionales que ponen al alcance esta información a través de sus páginas web, artículos, revistas, libros, etc.

A menudo se cree que la psicoterapia psicoanalítica requiere un tratamiento de larga duración, pero no siempre es así. En gran medida depende de la envergadura de la situación a tratar, del tiempo de evolución en que se ha gestado ese conflicto y de la implicación del paciente en el tratamiento. Cuanto más enraizado está un conflicto más tiempo requerirá hallar una nueva forma de enfrentarse a él. Cuando percibimos desajustes en nuestra armonía interior, buscamos nuestra manera de mantener nuestro equilibrio, si bien ese es un comportamiento adecuado y necesario, en ocasiones demoramos demasiado la búsqueda de ayuda. Esto puede crear situaciones más complicadas que requieren más tiempo para restablecernos.

Tener una visión integral de la persona, es decir, contemplarnos desde todas nuestras facetas, en la medida de lo posible, nos facilita entender que una enfermedad, una preocupación, una pelea y en general cualquier circunstancia que rompa nuestro equilibrio puede acabar derivando en esa falta de salud superior que anhelamos. En este sentido, es importante destacar la eficacia de un trabajo bien coordinado con otros profesionales que puedan intervenir durante el proceso, bien sean médicos, profesores, dietistas, abogados, etc. Cada uno, desde su punto de vista y lugar de trabajo colaboramos formando equipo y evitamos crear encrucijadas difíciles de resolver para la persona/as que pueden hallarse faltos de recursos en ese momento. Aunar los esfuerzos favorece la buena evolución.

La psicoterapia de orientación psicoanalítica no es la única psicoterapia posible, pero sí una buena herramienta para vivir tu vida con plenitud y entusiasmo, para conseguir esa armonía interior que te permite sonreír y sentirte capaz de afrontar el día a día.

PSICOTERAPIA HUMANISTA

ÁNGELES CÓRDOBA MURCIA



Consulta en Barcelona Telf. 669344417
E-mail: acmpsicoterapia@gmail.com Blog: <http://angelescordoba.wordpress.com>

Psicóloga y Psicoterapeuta Humanista Máster en Psicoterapia Integradora Humanista (Instituto Erich Fromm de Psicología Humanista, Barcelona). Actualmente profundizo en métodos psicoterapéuticos centrados en enfoques psico-corporales e integradores.

Mi interés vocacional se centra en el ser humano y su crecimiento personal. Concibo la psicoterapia como un proceso de búsqueda, autodescubrimiento de un@ mismo@ y aceptación.

Mi propósito como psicoterapeuta es acompañar en el viaje que una persona decide emprender, ayudarle a ajustarse a sí mism@ y a descubrir su propia realidad, existencia, humanidad, y a sentirse más cómod@ en ellas.

Acompaño en procesos de terapia individual y terapia grupal a través de talleres de crecimiento personal y grupos de apoyo.

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Con el tiempo, y a partir de mi propia experiencia, he podido observar cómo muchos de nuestros problemas y dificultades se estancan en un círculo vicioso. Se me antoja esta dinámica del círculo sin escapatoria con una imagen, la de una madeja enmarañada que, a veces de una manera inconsciente y alienada, otras de forma consciente, vamos dejando que se vaya enredando poco a poco hasta llegar a ese punto en el que nos preguntamos, ¿cómo he llegado hasta aquí?

Cada uno de nosotros lo siente y expresa de una manera diferente, en función de sus circunstancias y vivencias personales.

Cuando los nudos persisten, llegan las señales y al aumentar éstas aparecen, afortunadamente, los síntomas. Sí, digo afortunadamente porque es la manera que tiene nuestro cuerpo de alertarnos del desequilibrio y la enfermedad. Así pues, nuestro cuerpo guarda los secretos hasta que queramos descifrarlos (desenredarlos) y no se cansa de darnos pistas (nudos), en forma de síntomas, que es su forma de hablar. Al volvernos hacia él, empieza la escucha. No sólo nos dice quiénes somos sino cómo estamos y hacia dónde ir, resultado de la cohesión y armonía entre el sentir, el pensar y el hacer.

En mi opinión, la vida es un movimiento continuo en el que vamos generando respuestas que condicionan la elaboración de las siguientes. Esta situación de creación y elaboración continua de respuestas adecuadas sería la Salud.

Cuando me preguntan en una sesión de terapia cómo hacer para recuperar la vitalidad (salud) y solucionar el malestar con el que se llega a la consulta, sólo me queda hacer una cosa: invito a tirar del hilo de la madeja enredada para así empezar el camino hacia la propia Salud.

PSICOTERAPIA HUMANISTA

Iniciando el viaje hacia la psicoterapia

Acudir a una psicoterapia es como un viaje. Ante la terapia hay tantas filosofías y actitudes como personas. Llegamos con nuestras orejas puestas, intentando conciliar lo conocido y rutinario con un mundo desconocido que puede ceñirse a una hora semanal, quincenal o a algún taller de fin de semana.

Iniciamos el viaje, pertrechados con utensilios y herramientas cotidianos que nos ayudarán, pensamos, a mejorar el nivel de vida (salud) y calmar la inquietud que nos produce su escasez o ausencia, allá adonde vamos, con una mezcla de temor y deseo por dejar lo viejo y rutinario. Sin embargo, el verdadero viaje empieza por lo desconocido, lo salvaje, lo insólito y nuevo que nos enfrenta a nuestras posibilidades y habilidades para sobrevivir y adaptarnos a este nuevo reto.

Se convierte en un viaje que arranca con multitud de preguntas, incertidumbres. Pero sobre todo con el deseo de reconciliar el personaje que somos, civilizado pero estresado y aburrido, con el salvaje, sonriente y atrevido, que también convive en cada uno de nosotros.

Un viaje: La psicología humanista

Cuando tomamos la decisión más o menos consciente de iniciar un viaje elegimos, la ruta, el destino, el carácter del viaje, la compañía...

Si decides que en tu viaje hacia la búsqueda de la salud el protagonista serás tú, entonces te interesará seguir leyendo.

Hablar de la psicología humanista nos lleva a situarnos en el **origen y antecedentes del movimiento humanista**. Este movimiento nació en Estados Unidos a mediados del siglo XX bajo el impulso principalmente de Abraham Maslow, Rollo May, Carl Rogers y otros, en respuesta a la visión reduccionista y mecanicista del ser humano que proporcionaban las dos corrientes psicológicas dominantes: el conductismo, que se centraba excesivamente en lo científico, y el psicoanálisis, que ponía el énfasis en lo negativo y patológico de la persona. Este movimiento, encabezado por el filósofo Marcuse, denuncia la <<sobrerrepresentación>> cultural que pretende transformar al hombre en <<máquina>> fiable de producción social, aplastando la vida emocional y corporal, la espontaneidad y la creatividad individual.

Se trataba por lo tanto de volver a situar al hombre en el centro de la psicología convertida cada vez más en científica, fría y deshumanizada. El objetivo era crear una <<tercera fuerza>> que permitiera desmarcarse de los dos paradigmas imperantes hasta el momento: el conductista y el psicoanalítico.

Los principales enfoques de la corriente humanista (o también llamada existencial) son:

- Enfoque centrado en la persona (Carl Rogers)
- Terapia Gestalt (Fritz Perls)
- Análisis Transaccional (Eric Berne)
- Psicodrama (Jacob Moreno)
- Psicósíntesis (Roberto Assagioli)
- Hipnosis ericksoniana (Milton Erickson) y
- Terapias psico-corporales tales como el Análisis Bionérgico (Alexander Lowen) y otras.

Todos estos enfoques tienen en común devolver al hombre su dignidad y su derecho con respecto a sus cinco principales dimensiones: física, afectiva, cognitiva, social y espiritual (Cada enfoque tiene sus propias herramientas y métodos para mejorar la salud del cliente/paciente. Describir cada uno de ellos supondría un nuevo capítulo).

Entonces, ¿podemos imaginar una psicología que no sea humanista? En mi opinión NO si comulgamos con los siguientes **principios**:

1. Énfasis en lo único y personal de la naturaleza humana: el ser humano es considerado único e irreplicable. Tenemos la tarea de desarrollar eso único y especial que somos. Ámbitos como el juego y la creatividad son considerados fundamentales.

2. Confianza en la naturaleza y búsqueda de lo natural: el ser humano es de naturaleza intrínsecamente buena y con tendencia innata a la autorrealización. La Naturaleza, de la que el ser humano forma parte, expresa una sabiduría mayor. Por lo tanto, como seres humanos debemos confiar en la forma en que las cosas ocurren, evitando controlarnos o controlar nuestro entorno.

3. Concepto de conciencia ampliado: la conciencia que tenemos de nosotros mismos y la forma en que nos identificamos con nuestro yo o ego, es uno de los varios estados y niveles de conciencia a los que podemos llegar, pero no es el único.

4. Trascendencia del Ego y direccionamiento hacia la Totalidad que somos: la tendencia en el curso de nuestra autorrealización es ir alcanzando niveles de conciencia más

evolucionados, que se caracterizan por ser cada vez más integradores (de partes de nosotros mismos y de nuestra relación con el resto, y con la totalidad).

5. Superación de la escisión mente/cuerpo: la psicología humanista parte de un reconocimiento del cuerpo como fuente válida de mensajes acerca de lo que somos, hacemos y sentimos, así como medio de expresión de nuestras intenciones y pensamientos. Funcionamos como un organismo total, en que mente y cuerpo son distinciones hechas sólo para facilitar la comprensión teórica. La mente y el cuerpo se influyen entre sí. Interactúan. Las creencias profundamente enraizadas, los recuerdos tempranos significativos y las imágenes influyen sobre la conducta, la estructura corporal y sobre la fisiología en todos sus niveles (metabolismo celular, sistema inmunológico, flujo sanguíneo, distribución del calor, tono muscular en el cuerpo) hasta el modo en cómo estas creencias se expresan en la postura, movimiento, gestos y expresiones faciales. Las influencias del cuerpo sobre la mente son también significativas, desde las predisposiciones hereditarias hasta los estados de ánimo que surgen de un hígado enfermo. Y ambos, cuerpo y mente, se retroalimentan en circuitos circulares y complejos.

6. Reequilibrio entre polaridades y revalorización de lo emocional: la cultura occidental ha tendido a valorar lo racional sobre lo emocional, la acción frente a la contemplación, etc. Esto produce un desequilibrio en nuestro organismo, ya que desconoce aspectos valiosos de nosotros mismos o los subestima, relegándolos al control de otros. El cultivo de lo emocional, lo intuitivo, lo contemplativo, por parte de la psicología humanista, es un intento por restablecer ese equilibrio.

7. Valoración de una comunicación que implique el reconocimiento del otro en cuanto tal: dejar de reconocer a los demás como objetos, o medios para alcanzar nuestros propósitos personales, es uno de los énfasis principales de esta corriente.

Veamos cómo se concreta un proceso terapéutico humanista... ¡el viaje ya ha empezado!: **La Psicoterapia Humanista.**

El elemento central de esta psicoterapia es **la conciencia y la responsabilidad** en la experiencia presente. Ambas impulsan el potencial de crecimiento del ser humano, y por tanto, el proceso terapéutico.

La psicoterapia humanista contempla al ser humano en su totalidad, y confía en sus posibilidades de desarrollo (**confianza en el ser humano**), basadas en la conciencia y la responsabilidad de su experiencia vital. Considera que ese es su principal potencial interno de **transformación**. De este modo, contribuye a humanizar la psicoterapia.

Permite profundizar en los conflictos personales, poner conciencia en las dificultades, desarrollar los propios recursos para afrontarlas, ampliar nuestra capacidad de darnos cuenta, conocernos mejor, e integrar las experiencias dolorosas.

Su objetivo es integrar todos los aspectos de la personalidad, con el fin de llegar a ser lo que somos, en lugar de pretender ser lo que no somos: lo que nos gustaría ser, o lo que creemos que deberíamos ser.

Es un proceso impulsado por la voluntad de ver y la voluntad de sanar. Una oportunidad para que, de forma activa y responsable, exploremos los problemas que aparecen en nuestras vidas.

Si hablamos de la **relación terapéutica** una de las características de las psicoterapias humanistas es la actitud del terapeuta: empática, coherente, auténtica, consciente y responsable. Se trata de una actitud de aceptación y de atención activa.

El terapeuta no dirige al cliente, sino que le apoya y le acompaña en el proceso que está viviendo. Comprende sin interferir. No cree saber lo que es mejor para el cliente. Esta relación terapéutica facilita que el cliente contacte consigo mismo, y active sus propios recursos para afrontar los problemas con madurez y viva con más conciencia.

Las técnicas son importantes pero más importante es la relación terapeuta-cliente en la que la actitud emocional y la comprensión que tiene el terapeuta del mundo del cliente es básica.

La curación no es una función de la terapeuta ni de ningún agente externo tipo vitamina o antibiótico. La curación y el control están en manos del cliente y son funciones de la relación cliente-terapeuta.

Esta es la base para que el **encuentro interpersonal** se convierta en una relación terapéutica y el viajero "llegue a buen puerto", a un estado de salud donde el sentir, el pensar y el actuar se den de forma armónica e integrada.

¡Te animo sinceramente a emprender tu viaje!

PSICOTERAPIA PRÁNICA

MARTA PUIG BAYÉS



MUNDO PRÁNICO® Sede Oficial de la Asociación de Arhatic Yoga® y Pranic Healing de España®

C/ Sant Antoni Maria Claret, 124-126, entlo 1era de Barcelona Telf. 93 446 41 83 y 647 55 91 45

E-mail: info@mundopranico.com Web: www.mundopranico.com

Sanadora pránica. Naturópata. Maestra en Masaje tradicional Tailandés. Terapeuta vibracional y estudiosa de varias disciplinas y tradiciones iniciáticas. Estudió psicología en la UAB. Formada como Terapeuta e Instructora de Sanación Pránica en España, Italia, Portugal, la India, Singapur e Indonesia. Alumna del Maestro Choa Kok Sui, fundador del Institute for Inner Studies y de sus discípulos directos, ubicados alrededor del mundo. Instructora de Pranic Healing® autorizada. Practicante de Arhatic yoga. Socia fundadora y vicepresidenta de la Asociación Española de Pranic Healing. Directora de Mundo Pránico, centro para el desarrollo del Pranic Healing y el Arhatic Yoga en España.

Marta empezó a trabajar con Pranic Healing proviniendo de un mundo de finanzas y empresas, dedicada siempre a los otros, aunque ahora des de otra vertiente, la de la salud superior. Animando a muchas personas a conectar con su poder personal, con su capacidad para autosanarse y crecer tomando ventaja a las aventuras que nos ha deparado la vida.

Como terapeuta defiende la autonomía de cada uno, aportando herramientas para que la toma de poder sea rápida y eficaz, sin marcha atrás, comprendiendo en sus sesiones que cada uno tiene su manera de ver y crear su realidad. Y gracias a la Terapia Pránica (Pranic Healing®) de MCKS está ayudando a muchas personas a hacer un giro definitivo en sus vidas.

A nivel grupal, Marta y el equipo de Pranic Healing® organizan meditaciones guiadas y gratuitas en varias poblaciones de España, a las que te animamos a participar para acercarte y conocer esta gran técnica que está ayudando a tantas personas en todo el mundo. Para ello les puedes contactar en el mail: info@mundopranico.com.

Recuerda disfrutar de cada inhalación que haces, la vida es un misterio que si lo recorres con atención te das cuenta de su magia. Entendiendo que la magia se crea gracias a que sigue las leyes de la naturaleza, las cuales pocos conocen.

¿Quieres conocerlas? Bienvenid@

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

La Salud Superior, des del punto de vista pránico, es el arte de fluir equilibradamente en el cambio. Ese equilibrio se entiende como algo dinámico, del constante cambio del flujo energético responsable de nuestros cuerpos físico-etérico, emocional, mental y espiritual, teniendo siempre en cuenta la importancia de nuestra interacción con todo aquello "externo" (entorno, personas, situaciones, Naturaleza,...) y con todo aquello "interno" (emociones, sentimientos, pensamientos...).

Al interesarnos por la psicología clásica, nos damos cuenta que esta ciencia todavía no da explicación a determinadas preguntas: ¿qué son las emociones?, ¿qué son los pensamientos? o ¿de qué están formados? En la universidad nos dan información acerca de ellos y alcanzan a explicarnos de que manera nos afectan, de forma inferida, es decir, observando los efectos que éstos provocan. En consecuencia, los tratamientos que se aplican en la mayoría de los casos son excesivamente largos.

La psicología como ciencia es todavía muy joven, en el mundo hay miles de investigadores que procuran descubrir i describir cómo funciona la "psique humana", esta gran incógnita que nos hace actuar de forma tan concreta y que puede desbaratarse de una forma tan fácil. La materia psíquica no es tangible ni visible para el ser humano común, sabemos que nuestro cerebro actúa por impulsos electroquímicos, que nuestras neuronas se comunican a través de estos impulsos y a través de las sinapsis, ahora bien, ¿qué son los pensamientos? ¿y los sentimientos? ¿por donde pasan? ¿los podemos tocar, oler, oír? ...

Los científicos sólo contemplan la materia visible por sus ojos, o con algo que lo pueda medir, pero ya sabemos que el ser humano está conformado de diferentes campos energéticos, conocidos como campos áuricos, dónde hallamos las chacras y también las estructuras sutiles dónde se alojan las emociones, los pensamientos y los sentimientos como formas de energía. Este hecho está científicamente comprobado gracias a tecnologías como la que desarrolló el matrimonio Kirlian o la actual tecnología de la NASA, con la que se han realizado experimentos en los que se han fotografiado los nombrados "bioátomos", también conocidos como prana.

Desde hace algunos años, la **ciencia** de la **física cuántica** ha puesto las bases a esta nueva forma de comprender al ser humano y el mundo en el que vive, así se ha demostrado en la ciencia del cuerpo sutil. (ver referencia bibliográfica).

La sanación pránica (Pranic Healing®) es una ciencia antigua que se retoma en el mundo moderno poniendo las bases de este nuevo paradigma. La energía pránica (chi en chino, qi en japonés, esma en catalán,...) es el fundamento de esta fantástica herramienta, pues de ella evoluciona este campo de estudio científico para comprender cómo es, cómo está hecha y de qué está formada la materia de la "psique humana", ya sea individual o grupal; entendiendo y percibiendo la naturaleza de las sensaciones, los pensamientos y las emociones. Aprendiendo estrategias para remover las estructuras de influencia "negativa" (energías densas), transformarlas y reemplazarlas por energía "positiva" (energías sutiles).

PSICOTERAPIA PRÁNICA

La **Psicoterapia pránica** es una disciplina desarrollada por el Maestro Choa Kok Sui, a la vez pragmática y tangible, que se basa en principios esotéricos antiguos y trabaja sobre los campos energéticos del Ser, entendiéndolos como un gran tramado de estructuras que nos permiten percibir el mundo e interactuar con él y con los seres que lo habitan. Nuestro sistema está compuesto por varios campos energéticos, conocidos popularmente como auras. Siguiendo la taxonomía pránica, la más próxima a nuestro cuerpo físico es nuestra aura interna, correspondiente al aura etérica o al conocido cuerpo etérico, doble-etérico o bioplásmico. Seguidamente tenemos el aura emocional, el aura mental y el aura causal. Nuestro Ser es todo este conjunto de emociones y pensamientos, cada uno en sus auras correspondientes afecta a todo el conjunto pero no son el conjunto en sí.

La Sanación pránica se utiliza para limpiar las contaminaciones psíquicas, ya sean mentales y/o emocionales. Entendiendo como tal las formas de pensamiento que afectan al comportamiento o a las actitudes de la persona, aún sin ser conscientes de ellas. Por ejemplo, el vicio de tomar alcohol, fumar o comer algún alimento concreto, la mayoría de las veces es un impulso que no podemos controlar, nos empuja a ello sin que seamos conscientes.

La Sanación Pránica también se utiliza para transformar sentimientos y emociones que nos atrapan y estancan nuestra evolución, patrones de comportamiento aprendidos desde niñ@s, para superar fobias, adicciones y traumas para mejorar la relación con nuestro entorno y el del resto de los Seres vivos, sabiendo que la mayoría de estos comportamientos nos condicionan de tal forma que nos impiden ver y pensar con claridad.

Disponemos de pautas estandarizadas de tratamiento, que siguen una metodología que se ha experimentado en muchos casos con resultados excelentes, de aquí que hablemos de una ciencia. Y al ser una técnica que se aplica en función de cada caso nos permite un tratamiento personalizado, adaptándonos a la persona, a la dolencia y a la cultura, es decir, trabajando de forma holística. Con ella conseguimos aportar un aspecto nuevo en el acto psicoterapéutico, acelerando o facilitando el proceso de recuperación de la persona que acude a consulta o cuando uno aplica la técnica para la Autosanación, entonces el proceso se acelera mucho más, abriéndose una gran puerta de **crecimiento espiritual**, ya que permite la resolución rápida y eficaz de las "barreras" de manera que nos permite autoconocimiento, consciencia, nuevas respuestas y maneras de ver la vida. Por ejemplo en el caso de una persona bajo los efectos de una depresión no es que no quiera sanarse y cambiar su situación, es que no puede debido a que su sistema energético, sus chacras están inhibidos y debilitados, de manera que no tiene la energía suficiente para tomar parte de su proceso de recuperación. Y en esos casos la sanación pránica actúa limpiando aquello que impide el buen funcionamiento de los chacras y aportando la dosis necesaria de energía para que la persona decida "querer" recuperarse y empezar a hacer cosas para lograrlo.

Tod@s podemos aprender la herramienta, es útil, eficaz y fácil de aplicar en todos los ámbitos donde interviene la psique humana. También se puede utilizar a nivel económico para cambiar los patrones que no nos dejan avanzar o ser más prósperos, a la vez que nos ayuda a mejorar las relaciones en el trabajo. Todo está bajo el influjo de las leyes universales, y la psicoterapia pránica nos abre las puertas a su comprensión, a su entendimiento.

Una buena técnica de apoyo cuando estamos haciéndonos psicoterapia pránica es la técnica del saludo del alma. Uno se levanta y se lava los dientes, la cara, pero rara vez nos miramos a los ojos cuando estamos frente un espejo, y esa es una muy buena práctica para conocernos y, por tanto, saber qué necesitamos para ser felices y sonreír a la vida en cada despertar. La cosa es así, te pones frente a un espejo, da igual el momento del día, cuando a ti te sea cómodo, aunque se recomienda que sea un momento que pueda ser íntimo y nos permita tener espacio para reflexionar con lo que salga. Una vez nos ponemos frente al espejo y nos miramos la idea es empezar saludándonos como si se tratara de otra persona y a partir de allí establecemos comunicación con nuestra alma, preguntándole por ejemplo: ¿cómo estás?, ¿en qué puedo ayudarte?, ¿quieres decirme algo?,... y así empezamos a formularnos una infinidad de preguntas que vienen de nuestro Ser, y nuestro ser responde. Para ello es imprescindible que escuchemos la respuesta, ésta puede ser en voz alta o bien internamente, cada uno como prefiera, recomendando la voz alta y abierta para que se entere toda nuestra conciencia de lo que estamos haciendo. Verás que a veces cuesta que salga una respuesta, incluso aparezca la timidez, no te apures, date tiempo, está bien, eso también eres tú. Observa y permítetelo. Mientras no dejes de mirar a tus ojos, el contacto visual a través del espejo es esencial, es muy necesario para que no se pierda el hilo de la comunicación que queremos establecer. Una vez te sueltes verás que es más fácil de lo que te pensabas.

La segunda parte es cumplir con los deseos de tu alma, de tu ser, de aquello que nos ha respondido y nos ha solicitado, habrá que dárselo... no siempre es fácil ni tampoco bonito, pero es lo que necesitamos para evolucionar hacia nuestra verdadera esencia. Dátelo, sólo tú eres testigo de este momento. Ámate y permite realizar los deseos de tu alma.

La **respiración consciente** es otra técnica muy útil, muy sencilla de realizar, sentados, estirados, andando, donde sea, la podemos incluir en cualquier momento de nuestra vida cotidiana, sólo tenemos que tomar conciencia que estamos inhalando y exhalando, respirando sin controlar la respiración sino escuchándola, sintiéndola y eso sí, realizando una retención con el aire dentro y otro cuando nos quedamos sin aire, de manera que atendemos unos segundos nuestro sistema con aire y sin aire. Esto es lo realmente importante, el tiempo que pasa entre inhalación y exhalación. Aprovecharemos mucho más este acto consciente de respirar si, además, ponemos atención cuando tomamos aire lleno de energía pránica limpia y brillante, penetrando en todas y cada una de las células de nuestro cuerpo y al exhalar expulsamos el estrés, la angustia, la perturbación, es decir, las emociones y pensamientos que nos invaden en nuestras rutinas diarias.

Como **meditación** os propongo la **meditación de Corazones gemelos**, también conocida como la "**meditación por la Paz**", por ser una meditación guiada que nos permite convertirnos en instrumentos de luz. Durante la meditación activamos el chacra del corazón y el chacra de la corona para luego, alzando las manos, enviar la energía que circula a través de nuestro sistema a la tierra y a todos los seres y personas que en ella habitamos. Para ello usamos la oración de San Francisco de Asís, o el mantra Om mani padme hum o otras oraciones que se han usado para mandar bendiciones. Es una meditación adaptable a todas las religiones, pues no sigue ninguna doctrina sino que es una técnica que nos sirve a todos, ateos y religiosos.

Esta meditación además de ser una **herramienta de servicio a la humanidad** es también una muy buena **técnica de autosanación**, pues al entregarnos como canales de luz, una gran cantidad de energía divina circulará por nuestro sistema limpiándonos de impurezas, expulsándolas hacia afuera de nuestro sistema, a la vez que son transformadas. Esta meditación la podemos hacer solos en casa o bien participando de los diferentes grupos constituidos, a los que te animamos a participar.

Otras técnicas como el baño de agua con sal que ya explicamos en el primer tomo de esta serie será también muy útil en caso de fatiga mental y/o emocional, sobretodo añadiéndole unas gotas de aceite esencial de lavanda, nos sumergimos unos 20 minutos debajo del agua para que esta tenga más efecto.

Para más información sobre el tema os recomendamos la bibliografía del **Maestro Choa Kok Sui**:

- El arte antiguo y la ciencia moderna de la Sanación pránica (Título original: Miracles through Pranic Healing)
- Sanación pránica Avanzada (Título original: Advanced Pranic Healing)
- Psicoterapia pránica (Título original: Pranic Psychotherapy)
- La Sanación pránica con Cristales (Título original: Pranic Crystal Healing)
- Autodefensa psíquica para la oficina y la casa (Título original: Practical Psychic Self Defense)
- Los sutras dorados de GMCKS (Título original: The golden sutras)
- Alcanzando la union con el Alma Superior (Título original: Achieving Oneness with the Higher Soul)
- La esencia espiritual del hombre (Título original: The Spiritual Essence of Man)
- Meditación Kabalística en el padre nuestro (Título original: Kaballistic Meditation on the Lord's Prayer)
- Enseñanzas reveladas del Hinduismo (Título original: Inner Teachings of Hinduism Revealed)
- La existencia de Dios es autoevidente (Título original: The Existence of God is Self Evident)
- Om Mani Padme Hum
- Super Brain Yoga (no está traducido al español)
- The Origin of Modern Pranic Healing and Arhatic Yoga (no está traducido al español)

RELAJACIÓN

JOSÉ MIGUEL MORENO



Consulta en Sabadell (Barcelona) – Centre Terapèutic Xué C/ Passeig Plaça Major, 23, 2º C.P.: 08201 – Sabadell

E-mail: info@centre-terapeutic-xue.com Web: www.centre-terapeutic-xue.com

Centro Acreditado por la Fundación Europea de MTC

Técnico Superior de Acupuntura y Medicina Tradicional China Miembro SAC col. 08895 Miembro Practitioner's Register 10807-1201

Miembro Expert Team MTC Estudios en curso Psicología, itinerario en Clínica. UAB.

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

El dualismo cuerpo-mente, todavía tan vigente en nuestra era, ha sido motivo de reflexión ya desde la época de los filósofos clásicos. Platón, Aristóteles y Descartes entienden y defienden esta separación, aunque cada cual con sus peculiaridades. Una visión que además es aceptada sin demasiado esfuerzo a lo largo de los años por el resto de los hombres, quizás por ser del todo intuitiva. Por un lado se presenta lo tangible y físico, y por otro lo intangible y mental. Sin embargo, disciplinas actuales como la Física Cuántica creen que mente y materia no son entes separables, sino más bien la misma cosa. A su vez, parece que hay cierto consenso en ubicar a la mente en una parte física: el cerebro. Pero esto no ha sido siempre, así. Sin ir más lejos el mismo Descartes hacía referencia a la glándula pineal como yacimiento de los pensamientos e incluso la filosofía China, enfatizada por la Medicina Tradicional China, da un papel muy importante al Corazón y al Pericardio.

Lo que es innegable es que nuestro cerebro se caracteriza por una gran plasticidad, resultado de circunstancias particulares de cada individuo, ya sea determinada por la genética, lesiones, malformaciones, etc. Y también es patente que dicha plasticidad viene de mano de un conjunto de reacciones eléctricas (neuronas) y bioquímicas (neuroreceptores y hormonas).

Mi propuesta consiste en aprender mediante el autocontrol de nuestros pensamientos, independientemente de donde se ubiquen, incidir en las reacciones citadas anteriormente, modulando el componente físico: más-menos flujo hormonal, más-menos presión arterial, más-menos ritmo cardiaco, etc. De la misma manera, estos cambios fisiológicos derivarán en un cambio cognitivo, y el bucle quedará cerrado. El objetivo de todo este proceso reside en poder controlar y establecer un equilibrio, el cual dará lugar a la salud.

Tal y como explicaba en el primer tomo de Secretos para una Salud Superior, dedicado a técnicas naturales, físicas y energéticas, la persona debe hacer el esfuerzo de conocerse a sí misma. Este momento, conocerse a uno mismo, será el punto de partida para establecer el equilibrio, y el autocontrol mental nos proporcionará una herramienta muy útil para incidir directamente en el aspecto físico y a la misma vez, en el propio mental.

La relajación, como técnica de autocontrol de la activación fisiológica es un ejemplo y, a continuación, la abordaré con más detalle, concretizando en una de entre otras: la relajación muscular progresiva.

RELAJACIÓN

Hay que trasladarse a tiempos inmemoriales para encontrar el origen de la relajación. Las primeras referencias aparecen en Oriente bajo el contexto de la meditación, la cual no estaba exenta de connotaciones religiosas. Hace más de 5000 años en los inicios del hinduismo ya se hallan indicios de procedimientos formales de relajación. Sin embargo, los objetivos de la relajación de antaño difieren a los actuales. Antiguamente se utilizaba la relajación como vehículo para conseguir sabiduría o llegar a otros estados de consciencia, pero hoy en día la relajación es el objetivo en sí misma. Se vive bajo un gran tipo de demandas que provocan una continua, intensa, duradera y reiterada activación en nuestro cuerpo, que dan lugar a un número cada vez mayor de enfermedades médicas y/o psicológicas. Por consiguiente, aprender la habilidad en el control de tal activación sirve para superar, tanto las inclemencias de la enfermedad, como también para prevenirlas.

El término relajación es muy común en nuestras conversaciones cotidianas. Sin entrar en mayor detalle se puede observar que, generalmente, tiene connotaciones positivas, tanto en el mundo particular de la salud como en un ámbito mucho más amplio, abarcando a todo el estado global de la persona. La relajación está tan presente en nuestros días, que es incluso motivo de reclamo de muchos negocios. Se vende relajación en restaurantes, en el viaje de vacaciones y en los hoteles más preciados, siendo todo ello sinónimo de calidad. Además, la relajación también suele ser envuelta en toda su esencia en balnearios, centros de spa o determinados centros de salud. En definitiva, hablar de relajación es casi hablar de una marca que proporciona placer, felicidad y un infinito de quehaceres y sensaciones, todos ellos positivos. ¿Y a qué se debe? Pues básicamente a nuestro actual estilo de vida. La exigencia de las demandas ambientales y externas, junto con las demandas internas de nuestros pensamientos, nos llevan a un estado de enorme activación, necesitando de ciertos mecanismos para equilibrarlo.

Se puede llegar al estado de relajación a través de toda una serie de técnicas, que menciono más tarde, o a través de sustancias, que por motivos obvios ignoraré.

Los efectos de la relajación se dan a diferentes niveles. A nivel orgánico son:

- Sistema Nervioso Central: disminuye la actividad cortical.
- Sistema Nervioso Periférico: disminuye el tono muscular.
- Sistema Nervioso Autónomo: disminuye la frecuencia respiratoria, disminuye la frecuencia cardíaca y la contracción de los músculos cardíacos, aumento de riego periférico sanguíneo, mejora la oxigenación de los tejidos, disminuye la presión arterial, etc.
- Sistema Endocrino: disminuye la secreción de adrenalina y noradrenalina, disminuye la liberación de corticoesteroides y disminuye el colesterol.
- Aumenta la eficacia del sistema inmunológico y disminuye el azúcar en sangre.

Y a nivel cognitivo:

- Sensación de tranquilidad, reducción de ansiedad y sensación de bienestar.

Una vez vistos los beneficios de la relajación, no cabe más que pensar en qué y cómo se debe hacer para conseguirlos. Lo cierto es que existen diferentes modalidades, métodos o técnicas, cada cual con unas características y consecuencias particulares, pero las técnicas más usadas actualmente son la relajación diferencial o relajación muscular progresiva, el entrenamiento autógeno, el control de la respiración, el biofeedback, el yoga, la meditación, la relajación en imaginación y la hipnosis.

El cometido del espacio que viene a continuación, es profundizar en una de estas técnicas. La técnica escogida es la relajación muscular progresiva de Jacobson, la cual se engloba en las técnicas de relajación diferencial. El motivo de esta elección ha sido debido a que se trata de una técnica considerada como una de las más eficaces, si se tiene en cuenta sus efectos, el coste de aprendizaje y la facilidad de utilización.

La mejor manera de aprender una técnica de relajación es mediante su práctica, mediante un instructor que vaya orientando al principiante y corrigiendo, si fuera necesario, sobre la marcha. Aún así, con las siguientes líneas se pretende acercar al lector a la técnica y proveerle de suficientes argumentos para que decida practicarla o en su defecto, para que tenga unos conocimientos sobre ella.

Relajación muscular progresiva

Jacobson fue el creador de este procedimiento, si bien posteriormente otros autores lo han ido adaptando, ya que, tal y como lo diseñó en su principio, se necesita de un largo periodo de aprendizaje. La gran aportación de Jacobson fue relacionar de manera directa la respuesta muscular con los pensamientos y las emociones de la persona. La técnica se basa en ejercer un control voluntario en la tensión y distensión de los músculos del cuerpo, a fin de conseguir percibir y discriminar la sensación que se produce tanto en un estado como en el otro. Se ejerce tensión y relajación al mismo músculo y se va recorriendo por los principales músculos de todo cuerpo. Al repetir estos ejercicios cada vez es más fácil detectar las señales de tensión en cualquier parte del cuerpo, y con un simple recorrido mental se puede aplicar la maniobra que se ha aprendido. El objetivo final es detectar claramente estas señales en la vida diaria y hacer frente a ellas de manera rápida y casi sin esfuerzo.

Antes de empezar a practicar esta técnica, o cualquier otra técnica de control de la activación, se recomiendan una serie de consejos.

- Al tratarse de aprender y adquirir una habilidad, se debe realizar de manera regular y seguida.
- Se debe prestar atención a sensaciones corporales, dejando de lado otros pensamientos. Dichas sensaciones serán evocadas por el instructor y se pretende que la persona las identifique cada vez con mayor facilidad.
- El ejercicio se debe realizar en condiciones ambientales óptimas. No debe ser motivo de distracción la temperatura, el ruido, las luces, la ropa ajustada, etc.
- Una vez aprendido e interiorizado todo el proceso y conseguido el control de nuestra actividad en el "laboratorio", se debe trasladar a situaciones reales.

La estructura del programa consta de diferentes partes en función del grado de especificidad. Se empieza con programas muy detallados en cuanto al número de músculos a tratar, para pasar a zonas más amplias, y finalmente, de acuerdo con la experiencia acumulada, llegar a todo el cuerpo. Ejemplo de un programa dividido en 4 partes puede ser:

1- Atender a músculos como la frente, los párpados, los ojos, las mejillas, los labios, la lengua y las mandíbulas (lo mismo para el resto de cuerpo).

2- Atender a músculos frente-párpados-mejillas y labios-lenguamandíbulas o mano-antebrazo-hombros de ambos lados (lo mismo para el resto del cuerpo).

3- Atender a músculos de la cara, y englobamos brazos, tronco y piernas (que supuestamente se había trabajado más específicamente –puntos 1 y 2).

4- Atender de manera global a todo el cuerpo.

El instructor monitoriza el proceso de relajación desde el primer momento mediante la voz. Es recomendable que antes de iniciar los primeros pasos, se objetive y registre algún dato fisiológico como por ejemplo el número de latidos cardíacos, la presión arterial o cualquier otro que nos sea fácil de obtener. Este registro sirve para comprobar posteriormente si la sesión tiene algún efecto sobre la persona.

Y para finalizar, se exponen los pasos de una sesión:

- 1- El instructor da unos ejemplos del ejercicio que se debe realizar.
 - 2- Se busca la postura más óptima.
 - 3- Pide que la persona mantenga una imagen mental agradable atendiendo a todos los sentidos.
 - 4- Se rompe la imagen mental y el monitor evoca el recorrido por todos los músculos, mencionando los ejercicios pertinentes explicados en el ejemplo de la primera fase.
 - 5- Se repasa mentalmente las zonas trabajadas.
 - 6- Se sale del estado de relajación.
- Y último, se comprueba y compara el dato o datos objetivos tomados previamente.

A partir de aquí, sólo os animo a que busquen un buen instructor/a y relájense! Vale la pena.

RISOTERAPIA

NIDIA LUCES LÓPEZ



Almería Tfno: 656 66 97 97
E-mail: mayaenergy@hotmail.com www.evolucionadistancia.webnode.es

Risoterapeuta Profesora de Yoga Maestra de Reiki Usui, Shamballa, Karuna y Egipto Terapeuta Regresiva
Terapeuta Energética
Maestra de Cristales Etéricos Atlantes Maestra de Registros Akashicos Experta en Terapia Transpersonal

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Mi mayor secreto para una salud superior es quererme a mi misma. Voy a estar toda la vida conmigo hasta que me vaya, así que si no estoy bien yo misma el camino puede hacerse complicado. Si soy consciente de que soy puro amor y que hay una parte divina dentro de mí que está deseando manifestarse en el mundo, no tiene por qué haber problema ninguno. Todas las respuestas están dentro de mí, y sé que voy a encontrarlas cuando sea el momento de dar con ellas.

El yoga también está en la base de cuanto soy. Resulta clave para acceder a otras realidades que me alegran la vida en cada momento. Me abre un mundo de paz y de infinitas opciones para elegir cosas que antes no tenía, y por lo cual todo se torna agradable y más ligero.

El reiki y la sanación a través de las manos con distintas energías, es mi autopista directa hacia mi bienestar energético. Es el camino más corto que he experimentado para poder

entender y sentir que somos muchísimo más que un cuerpo, y que esta vida tiene mucho más sentido que simplemente poseer bienes o ir a los centros comerciales los sábados. Es mi gran conexión con el Todo, con el verdadero sentido de mi vida, experimentando la energía fluyendo a través de mí, como un canal energético. Para mí no hay mayor momento de expansión que poder sanar con las manos.

Otra cosa que me ayuda a tener buena salud, es la risa. Me río de todo, y de mí misma la primera. Debemos aprender a encontrarle el lado gracioso a todo, incluso a aspectos nuestros que no nos gustan. Gracias a la risa, me dí cuenta de que cuando podía reírme de un problema, era que ya no me ocasionaba dolor, o que faltaba poco para superarlo. Así que, si puedes reírte de algo, es que vas por el buen camino.

La alegría forma parte de mi día a día. No concibo una vida hundida en la tristeza, no me interesa para nada ni es así como quiero vivir. Las cosas siempre tienen dos opciones: o tomárselas con alegría, o tomárselas a la tremenda, y pudiendo elegir la alegría como opción, ¿por qué quedarme con lo malo?

También me ayuda a tener una mejor salud el creer en mis sueños e ir a por ellos cueste lo que cueste. Una vida sin sueños es una vida entregada al vacío y a los caprichos del destino. Si no te posicionas ante la vida, y le dices lo que quieres, hacia dónde quieres ir, y luchas por convertirlo en realidad, la vida termina haciendo contigo lo que quiere. Entonces vienen las quejas a Dios de que las cosas no salen bien, lamentándonos de "nuestra mala suerte". Es verdad que luchar por los sueños no es fácil, y no siempre se consiguen, pero mientras éstos llegan, se despliegan otros muchos aspectos positivos que te hacen crecer y hacen darte cuenta de hasta qué punto te importa algo y de lo que estás dispuesto a hacer por ellos.

Sentir gratitud y amor por todo lo que hago es otra manera de mantenerme mucho mejor. Expandir el corazón en cada momento, agradecer lo que me pasa, sacar lo bueno donde otros sólo ven lo malo, sonreír a cada instante aunque a veces quiera llorar, pensar positivamente que todo se va a resolver porque todo está bien y las cosas ocurren justo de la manera que pasan porque no había otra forma de que ocurrieran..., todo ello resulta de gran ayuda para incrementar nuestra sensación de bienestar y para que nuestra existencia sea más agradable y placentera.

Reír, bailar despreocupadamente, jugar, experimentar, tener coraje, fe, ilusión, ser consciente de lo que soy, con mis cosas buenas y con lo bueno que está por llegar. Todo eso hace que sumándolo en el día a día, mi existencia se convierta en un camino más bonito y entretenido por el que andar con la certeza de que llegaré justo hasta donde tenía que hacerlo. Ni más lejos ni más cerca. Un camino que me lleve a experimentar y a compartir una mejor salud, y si es posible, una salud superior.

RISOTERAPIA

La risa es bonita, la risa es grande, la risa es bella..., decía una canción.

Reír es algo natural. A los bebés nadie les enseña a reírse, lo hacen espontáneamente. En edad adulta puede llegar incluso a convertirse en un arte. Pero la vida, por desgracia, nos trae muchos motivos para estar tristes, para llorar..., o para no tener ganas de reír...

¿Hay algo más divertido y placentero que reír y reír sin parar hasta que te quedas sin fuerzas? ¿Recuerdas lo bien que se queda uno después de haberse reído con ganas, y la nueva manera con la que afrontas las cosas tras unas cuantas carcajadas? De forma mucho más optimista. ¿Qué nos estamos perdiendo si no nos reímos?

Una cosa es segura: necesitamos reír. Si queremos sentirnos bien, debemos reír. Pero... ¿y si no tenemos ganas de hacerlo? Pues es posible aprender a reír con la maravillosa técnica de la Risoterapia.

¿Qué es la Risoterapia?

La Risoterapia es una técnica de tipo psicológico que facilita beneficios mentales por medio de la risa. Aunque no se le puede considerar una terapia en sentido estricto, aunque se la llame así, puede aportar efectos muy beneficiosos para la persona, y en ciertos casos puede también ayudar, en combinación con otras técnicas o terapias, potenciando sus efectos y alcanzando antes los resultados de mejora. Se han hecho estudios en clínicas, observando que los pacientes que estaban en un pabellón en el que se veían películas cómicas, se recuperaban antes que en otros pabellones sin películas de este género. Y no tiene contraindicaciones ni efectos secundarios.

La Risoterapia puede ser una herramienta útil para lograr relajación, paz interior, ampliar nuestra forma de amar, de estar en silencio, o de alcanzar una percepción personal de mayor felicidad.

¿Cómo funciona?

Uno de sus principios básicos reside en estimular la producción de distintas hormonas que genera el propio organismo, principalmente las endorfinas u hormonas de la felicidad. Sus efectos potencian al sistema inmunitario en general y facilitan la superación de diferentes bloqueos, tanto físicos como energéticos o mentales. Para conseguirlo se utilizan técnicas que ayudan a liberar las tensiones del cuerpo y así poder llegar a la carcajada. Entre ellas tenemos la expresión corporal, el juego, la danza, ejercicios de respiración, masajes, técnicas para reír de manera natural y sana, que salga del corazón, del vientre, de un modo simple como en los niños. Como cualquier otro tipo de ejercicio necesita ser practicado: cuanto más nos reímos, más fácil es luego provocar la risa y viceversa.

¿En qué consiste un taller de Risoterapia?

El taller de Risoterapia es grupal y participativo, resultando estimulante para todos los participantes. Así, a través del contacto con el grupo y la proposición de juegos, música y baile, tratamos de sacar la risa, de jugar, de explorar, sentir y dejar salir la risa más auténtica que hay dentro de nosotros, que en muchas ocasiones está reprimida como consecuencia también de represiones emocionales. Se trata de volver a ser como niños durante un rato disfrutando al máximo de esa inocencia y de esa capacidad que tienen para reírse de todo, y que a los adultos se nos olvida con el paso de los años, precisamente porque nos hacemos adultos serios y responsables..., quizá en demasía. En un taller, el risoterapeuta enseña a reírse de la mejor forma posible, actuando de facilitador de dinámicas en las que surge la risa de manera espontánea, sin que sea necesario esperar algo gracioso para hacerlo. Hay que ser capaces de reír aunque nadie nos cuente un chiste.

¿Cuándo emplear la Risoterapia?

Su uso habitual es en un taller ocasional de una tarde donde se programan una serie de juegos y dinámicas para que la persona saque lo mejor de sí misma y se divierta mientras se ríe. Los talleres de Risoterapia suelen tener una duración de una hora y media y se usan en diversas situaciones, pues la risa no tiene límites y cualquier momento puede ser bueno para reírse.

También puede contratarse para un cumpleaños, bodas, despedida de solteros/as, comuniones etc. Cada evento tendrá unos ejercicios específicos adaptados a las necesidades del momento. No es lo mismo un taller de Risoterapia para un cumpleaños de un adolescente por ejemplo, que para un grupo de personas mayores. Asimismo, existe la Risoterapia para empresas, cuyos talleres están destinados a favorecer la cohesión grupal así como la mejora de las relaciones entre compañeros a través de los juegos y la risa.

Otra opción disponible, es usar la Risoterapia de manera personalizada, en un contexto terapéutico dentro de una sesión de terapia para ayudar en el proceso de resolución de un conflicto de manera a veces más rápida, menos dolorosa y sobre todo más divertida. De hecho, pocas situaciones se le resisten a la risa, ya que responde a un poder innato que todos llevamos dentro y que si sabemos utilizarlo a nuestro favor, puede ayudarnos a realizar cambios positivos, profundos y duraderos en nuestro día a día.

Beneficios de la Risoterapia

A nivel físico, la risa tiene varios efectos beneficiosos. Entre ellos se puede destacar su capacidad para activar más de 400 músculos, por lo que tiene un efecto tonificante y rejuvenecedor, aumenta la oxigenación, ya que al reírse entra el doble de aire en los pulmones, estimula también al sistema linfático y la eliminación de toxinas, fortalece a los pulmones y al corazón ya que los movimientos del diafragma actúan como un si fuera un masaje interno, libera endorfinas, lo que se traduce en un efecto analgésico, lubrica y limpia los ojos gracias a las lágrimas cuando se llora a causa de la risa, despejando además la nariz y el oído, gracias a las vibraciones que provoca en la cabeza, estimula el sueño nocturno gracias a la sana y sutil fatiga que provoca...

A nivel psicológico ayuda, entre otras cosas, a rebajar el estrés, a aliviar la depresión, a ser más optimistas y estar más alegres, se liberan mejor las emociones y los sentimientos, se combaten ciertos traumas...

También hay que hacer hincapié en el aspecto social de la risa. Su carácter contagioso y el poder comunicativo del humor, facilita la resolución y desdramatización de situaciones socialmente incómodas.

Cada vez son más los estudios científicos que avalan los beneficios de la risa, y se están haciendo avances en este campo tan poco estudiado. Pero lo cierto es que la risa no es de nadie. Nadie la inventó ni puede hacerse con el poder de ella. Pertenece a todos los seres humanos, en cualquier rincón del planeta. Por eso todos podemos utilizarla.

Mafalda decía en una frase muy suya: "Empieza el día con una sonrisa y verás lo divertido que es ir por ahí desentonando con todo el mundo". Y es verdad, se puede ir por la calle con la cara larga no sonriendo, sin que pase nada, y en cambio, si sonríes, enseguida la gente te mira y piensa: -¿Qué le pasa a esa...? -Podéis hacer la prueba de salir a la calle con vuestra mejor sonrisa o atreveros a reír a pleno pulmón en medio de la calle y observar qué pasa.

Reírte varias veces al día te puede ahorrar analgésicos, cremas antiarrugas, o quitarte sofocos. Favorece el sueño, te desestresa, te alegra, crea atracción social y una imagen divertida... Y reír, como pensar, es gratis. Así que, ríe por favor.

TERAPIA BREVE ESTRATÉGICA

ISMAEL NOGALES LEDESMA



Consulta en Granollers Plaza de la Corona, 8, 3º - Teléfono: 669 277 612 - Terapia online por Skype: ismael.nogales

E-mail: inogales@copc.cat / Web: www.expertoenpsicologia.com

Licenciado en Psicología, Postgrado en Terapia Breve Estratégica. Formación en PNL, análisis transaccional, terapia narrativa, hipnosis, terapia sistémica, mediación familiar y violencia de género.

Descubrí la terapia breve estatégica (TBE en adelante) un fin de semana del 2005 en un seminario sobre trastornos de conducta alimentaria impartido por Roberta Milanese, en el cual tuve la oportunidad de ver en vídeo algunas intervenciones de Giorgio Nardone con sus pacientes. Me sorprendió muchísimo la manera en que se abordaban estos problemas: sin diagnósticos ni etiquetas clínicas, solamente tomando a la persona y la relación que ésta establecía con su entorno, y cómo el terapeuta era capaz de ayudar a las personas a producir un cambio influyendo en la manera de percibirse a si mismos y el mundo que les rodea. Me pareció casi mágico que esta intervención produjera cambios tan rápidos. Desde ese momento empecé a interesarme por la "magia" de esta intervención aparentemente sencilla y tan poderosa, abandonando poco a poco mi antigua manera de ayudar a los demás por esta otra más breve, sencilla para la persona, eficaz y efectiva.

Para la TBE no son importantes las causas que originaron un malestar en cuanto no determinan la solución. Sí es importante pensar que si en un momento dado nuestro cerebro aprendió a relacionarse de una manera disfuncional con el entorno, de la misma manera puede aprender otras muchas maneras funcionales de proceder. Si llevamos mucho tiempo intentado solucionar un problema aplicando una y otra vez la misma estrategia, es hora de cambiar de estrategia.

La TBE es en realidad una modalidad de intervención que combina e integra técnicas eficaces de otras disciplinas para influir en el cambio de la persona. Se centra en el presente, hacia el futuro que se desea.

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

- No digas no puedo, di que si otros han podido, tú puedes.
- Puedes llegar a realizar casi cualquier cosa que te propongas, empieza por imaginarlo y sigue tu camino.
- Cada día tienes una oportunidad de inventarte a ti mismo/a y el mundo que te rodea.
- Cada día piensa o haz una pequeña cosa diferente.
- Permítete cada día al menos 5 minutos para escucharte.
- Permítete cada día al menos 5 minutos para no hacer nada, o simplemente observar a tu alrededor.
- Siempre estás comunicando, incluso contigo mismo/a; cuida lo que [te] dices y sobretodo cómo [te] lo dices.
- Para comprender escucha a los demás, no les interpretes.
- No juzgues, intenta comprender.
- No [te] preguntes el porqué, pregunta[te] el cómo y el para qué.
- Asegúrate que se ha entendido tu mensaje tal y como quieres que sea percibido.
- Ten paciencia y espera que llegue ese momento. Una vez llega saboréalo sin prisas.
- Haz de tus grandes deseos cosas pequeñas, y que tus pequeñas cosas te lleven muy lejos.
- Mira a los ojos de la persona que tienes delante.
- Enfréntate a aquello que temes, y si solo/a no puedes, pide ayuda.
- Sonríe y te sonreirán.
- Hay muchas maneras de ver las cosas. Si las ves de la mejor manera te habrás hecho mejor persona.
- Si dudas entre escoger una alternativa u otra, siempre que te sea posible escoge las dos, o una tercera.
- Si piensas hacer algo mañana, tu mente ya ha cambiado hoy.
- Si no quieres algo, piensa lo que sí quieres en su lugar.
- Si cada día te preguntas, ¿qué haría hoy si fuera el último día de mi vida?, sabrás lo que es realmente importante para ti y llenarás tu vida de sentido.
- No creas todo lo que te digo, sírvete sólomente de aquello que te sirva.

TERAPIA BREVE Y ESTRATÉGICA

La terapia breve supone un modelo breve, simple, efectivo y eficaz para ayudar a la gente a producir un cambio. A continuación explicaré brevemente en qué consiste para luego pasar a técnicas eficaces que te ayudarán a producir un cambio en tu salud.

- Una terapia eficaz y efectiva. Los múltiples estudios realizados demuestran que los cambios son profundos y se mantienen en el tiempo.

- Se respeta la idiosincrasia de cada persona. Es la persona y no el terapeuta quien decide hasta dónde quiere llegar y cuándo ha resuelto la situación. La terapia se construye paso a paso entre paciente y terapeuta, como el juego de niños en el que se construye un cuento añadiendo cada uno una palabra alternativamente.

- Descripciones y no diagnósticos. Se huye de etiquetas que suponen una carga emocional negativa en la persona y en cambio se describe la situación problemática con preguntas del tipo: cuándo pasa / cuándo no pasa..., dónde / dónde no..., cómo te sientes cuando sucede..., qué haces tú..., de manera que la situación-problema se vea de otra manera, ayudando a separar la persona del problema que padece. En otras palabras, se pasa de una realidad de segundo orden en la que es difícil ayudar (llevo una vida aburrida), a una de primer orden mucho más útil para la persona (veo muchas horas de televisión). En el punto 4 del apartado técnicas encontrarás este ejemplo desarrollado.

- Comprender para ayudar. No te sorprendas si tu terapeuta está activo, muestra curiosidad y te hace un montón de preguntas abiertas (y descarta muchas otras). Incluso puede que pienses que su manera de proceder se asemeja a la del detective Colombo. Querrá ayudarte.

- Influencia. Sentirás que con los zapatos que traes no puedes andar el camino que te propones, sin embargo en algún momento de tu vida o en otra área ya has utilizado o estás utilizando esos mismos zapatos que ahora necesitas.

- Un pequeño cambio lleva a otro cambio, y así sucesivamente. Si esperas resultados diferentes, empieza por hacer algo diferente. Es muy común dar prescripciones en forma de tareas entre sesiones, las cuales sirven para que al actuar de manera diferente, se produzca en la persona una experiencia nueva que lleve a la construcción de una nueva realidad. Cualquier respuesta tiene tres componentes interrelacionados entre sí: pensamiento, sentimiento y acción. Un cambio en uno de ellos provoca un cambio en los otros dos. Nos gusta que las personas hagan algo diferente para que cambie la percepción sobre la situación problemática (cambian los pensamientos y las emociones).

- Simple, cuanto más sencillo mejor. Éste es uno de los grandes principios de la TBE. Las personas ya hacemos muchas cosas que están bien, nuestra experiencia es un tesoro. Aprovechemos todo lo que somos hoy y construyamos el mañana. Las tareas se enmarcan en la vida cotidiana de la persona, una pequeña cosa que pueda hacer de diferente en su quehacer diario y que le cueste muy poco.

- Estratégico. Las tareas se adaptan a cada persona única y a cada contexto, ya que lo que es válido para mí no les sirve a otros. De poco sirve dar consejos del tipo: "tú lo que tienes que hacer es".

- Cuentos y metáforas. Es frecuente el uso de este tipo de comunicación, pues conecta directamente con nuestras emociones a un nivel muy profundo.

Si bien la mayoría de técnicas que utilizo durante las sesiones van dirigidas a solucionar problemas, en las próximas líneas he seleccionado algunas técnicas acompañadas de una serie de tareas que puedes aplicar en tu día a día y que te ayudarán a mejorar tu salud y la de los que te rodean.

Las tareas no figuran en ningún orden concreto, como recomendación decirte que pongas en práctica las tareas de una en una, empezando por la que consideres más necesaria o importante, realizando al principio acciones muy sencillas (cambios muy pequeños) para con el tiempo pasar a otras más complejas. Después de haber probado durante un par de semanas pregúntate: ¿qué cosas han mejorado?, ¿en qué lo he notado?, ¿qué han notado los demás? Y sobretodo, ¿cómo lo he conseguido? Continúa durante el tiempo que consideres necesario y cuando sientas que ya has mejorado lo suficiente puedes pasar a otra tarea.

1. Trampas Comunicativas. Muchas veces sin darnos cuenta utilizamos expresiones que distorsionan aun más la realidad y que nos complican las relaciones (con los demás y con uno/a mism/a). Un cambio aparentemente pequeño puede provocar grandes efectos:

- Siempre-nunca, todo-nada: la probabilidad de que realmente algo ocurra con esta frecuencia es muy baja la mayoría de las veces. Por poner algunos ejemplos podemos cambiarlas por a menudo-pocas veces, casi todo-poco, etc.

- Pero: en una oración cuando utilizamos esta conjunción adversativa automáticamente se anula la parte del enunciado que precede al pero. Podemos sustituirla por aunque.

- Tengo que: cuántas veces nos hemos obligado a hacer algo y después de no haberlo hecho nos hemos sentido hasta culpables. Maneras más flexibles de conseguir mucho más es cambiarlo por me gustaría, de manera que nos estamos diciendo de hacer algo que de entrada nos gusta, mucho más motivador, y si no lo hacemos no nos culpabilizaremos.

- La trampa de la o: imenuda encrucijada! Cómo saber si es mejor escoger una opción o la otra, ¡uf qué difícil! En estos casos recomiendo, siempre que sea posible, sustituirla por la y, de manera que ya hemos roto la trampa, lo que nos lleva a escoger las dos opciones o incluso una tercera que aflora como resultado de la interacción de las dos opciones iniciales. Tarea: durante una semana fíjate en las veces que utilizas (si lo haces) alguna de estas trampas. La semana siguiente puedes sustituirlas por los ejemplos que te propongo o por otros similares que elijas tú.

2. El Pensamiento Alternativo. Ahora te digo: "no pienses en un elefante". Me imagino lo que ha pasado, un bonito elefante se ha paseado por tu mente. ¿Qué pasa en nuestra vida cuando tratamos de evitar algo? Que precisamente lo estamos llamando con la misma fuerza que si lo deseáramos, y por eso acaba sucediendo. La explicación simple a este fenómeno es que el inconsciente no procesa el "no" y se queda con el resto. Tarea: cuando pienses o digas algo que empieza por no formula la alternativa (lo que deseas en su lugar) con algo que empiece por sí. De esta forma consciente e inconsciente irán de la mano.

3. La Lógica de la Creencia. Las personas actuamos en base a una serie de creencias profundamente arraigadas en nuestra mente y construidas en base a nuestra experiencia. Algunas de estas creencias nos limitan bajo una de estas tres formas: no es posible, no me siento capaz y no merezco, pero ¿qué pasaría si estuviéramos equivocados? Tarea: identifica qué área/s de tu vida se ven afectadas por alguna de estas tres creencias limitantes y piensa qué resultados obtienes. Después piensa: ¿qué pasaría si fuera posible / me sintiera capaz / mereciese esto o aquello otro? Finalmente, durante las próximas dos semanas, elige dos días y haz algo concreto como si ya hubieras cambiado tu creencia.

4. Los Etiquetados. Con frecuencia etiquetamos situaciones cotidianas, como englobándolas dentro de una categoría de rango superior, un proceso llamado generalización que nuestro cerebro tiene bien aprendido ya desde los primeros años de la infancia. Hay ocasiones en que resulta necesario hacer el paso inverso: pasar de la categoría general a la situación concreta. Imaginaos que os digo: "llevo una vida aburrida, ¿qué puedo hacer para salir de esta situación?" La respuesta, aunque parezca obvia, es difícil llevarla a la práctica por su falta de concretización. Ahora en cambio os digo: "veo muchas horas la televisión y no me entretengo con ninguna actividad de mi agrado, ¿qué puedo hacer para salir de esta situación?". Ya tenemos un punto de partida. Tarea: durante esta semana intenta localizar tus procesos de etiquetado y concrétales. Puedes preguntarte: ¿qué hago cuando...? Luego podrás cambiarlos por otros que te conviertan en una versión mejor de ti misma.

5. Las Excepciones. Las personas, ¿sentimos molestias todo el tiempo? Parece que hemos sido educados para hacer caso a los malestares. Mientras lees, fíjate en tus pies. Nota las sensaciones de tus zapatos, las zonas donde aprietan y verás cómo poco a poco se van haciendo cada vez más incómodos. Fijémonos en las excepciones, cuando no nos quejamos, o lo que es lo mismo cuando nos sentimos sanos y felices. Pongamos el foco aquí. Tarea: Durante las próximas dos semanas, fíjate en los momentos en que te sientes realmente bien y anota en un cuaderno: ¿qué siento, qué pienso y qué hago? Durante las dos semanas siguientes haz cada día una pequeña cosa de esta lista.

6. Las Preguntas de Escalas. "En una escala del 1 al 10, donde el 1 representa dónde estabas al principio y el 10 es cuando hayas alcanzado una salud superior, ¿dónde dirías que te encuentras en este momento? ¿qué cosas han pasado para que estés ahora en este punto y no más cerca del 1? ¿qué has hecho tú, cómo lo has conseguido? ¿qué tiene que pasar para que consigas un punto más? Tarea: contesta de la manera más concreta posible estas cuestiones y durante las próximas dos semanas, elige cuatro días y haz una pequeña cosa en la línea de conseguir un punto más en la escala. El resto de días haz lo que quieras.

7. La Pregunta Milagro. "Imagina que esta noche mientras duermes sucede una especie de milagro y aquello que deseas desde hace tiempo se ha cumplido. Mientras dormías no te has dado cuenta de que este milagro se ha producido. ¿Qué cosas vas a notar diferentes mañana al levantarte que te hagan darte cuenta que el Milagro se ha producido? ¿cómo lo notarán los demás? ¿qué sentirás? ¿qué pensarás? ¿qué harás? Tarea: Contesta a las preguntas. Para añadir más elementos puedes responder también a la siguiente pregunta: ¿qué más? Cada día, cuando te levantes, piensa en tu milagro y haz una pequeña cosa como si se hubiera producido el Milagro.

Gracias por compartir estas líneas conmigo, espero lo hayas pasado tan bien como yo y te ayuden, como a muchos consultantes, a mejorar tu salud

TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL

OLGA TENA MARTÍN



Consulta en Manresa - Passeig Pere III, nº 18 -2º, 6ª Tlf: 639338852
E-mail: olga.tena@copc.cat

Licenciada en Psicología. Nº col·legiada 18738 Postgrado en Psicopatología clínica. Facultat de Psicologia de la UB.

Cursando Máster de investigación en Psicología Clínica en U.A.B. Otros cursos y seminarios: - Dieta Mediterrània. UOC - La violència en el jovent: una aproximació psicosocial als elements que l'expliquen. UOC - Estratègies pedagògiques per a la reducció de la conflictivitat. UOC - Certificado en entrenament emocional. Intel·ligència emocional. UOC - Seminari Monogràfic de la Intervenció Estratègica en l'Abordatge dels Abusos Sexuals i Violència Familiar. Vall d'Hebron. - La terapia breve estratègica en la resolució de los trastornos sexuales. Vall d'Hebron. -Terapia orientada a las soluciones. Desarrollar posibilidades".- Curso teórico-práctico "Adolescentes problemáticos. Terapia familiar breve". Vall d'Hebron. - I jornades Pitiüses "Pro-Salud-Mental" Trastornos Mentales Severos(TMS) en la infancia, adolescencia y edad adulta". Eivissa 2008.- Postgrado y participación en investigación experimental en la UB: "Tècniques conductuals en l'avaluació de l'aprenentatge i la memòria en la rata". Campus Mundet 2009 - Personal Experimentador Animal acreditada por el Departament de Medi Ambient i FELASA.- I Congreso "Alteraciones de la Conducta" Manresa 2010 (Ampans/ Althaia) - Curso Atenció psicològica en emergències. FUB. 2010 - Cursotaller, La Hipnosi aplicada al tabaquisme. COPC. 2011

Experiencia laboral y profesional: Athaia Manresa (prácticas en el CESAM) Ampans (Residència Discapacitat Intel·lectual amb Trastorns de Conducta associats) - Manresa Residència Bell Repòs - Sùria CELP - Manresa

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Existen muchos factores que pueden influir en una buena o mala salud. Hay factores genéticos y ambientales que interaccionan entre ellos, que son muy difíciles de controlar. Pero existen otros muchos factores que dependen más de nuestra propia voluntad, de nuestro entendimiento, de nuestras emociones, de nuestras conductas... Y éstos son, en mi opinión, los factores que podemos, como seres inteligentes que somos, intentar controlar para que nuestra salud sea la mejor posible.

Sin embargo, no es una tarea fácil. A veces incluso puede parecer imposible, simplemente porque no sabemos cómo hacerlo para vencer ciertos problemas, o porque creemos que no podemos hacerlo. Y aquí entra en juego nuestra capacidad de cambio. Una capacidad mental, psicológica, que sin duda todos tenemos en mayor o menor grado, pero que utilizamos de forma muy diferente, con resultados totalmente distintos.

La mayoría de problemas de enfermedades no contagiosas, suelen tener causas psicológicas como desencadenantes y como factores de mantenimiento. Y el hecho de ser tratadas sintomáticamente, mediante fármacos, sin tener en cuenta ni tratar su verdadera causa psicológica, propicia que con el tiempo se vayan agravando.

Para mí, el secreto para tener una mejor salud, es llegar a poseer el máximo control emocional y conductual posible, de forma que se reduzcan al máximo las diferencias entre lo que pensamos y lo que hacemos, que estemos satisfechos con nosotros mismos, o por lo menos, que nos autorrespetemos. Es necesaria la autoestima, sin ella no es posible que nos quieran pues, si nosotros mismos no nos gustamos, no nos queremos y nos maltratamos, ¿cómo podemos pretender gustar y que nos quieran los demás?

Debemos cambiar pensamientos irracionales y creencias erróneas que condicionan nuestro comportamiento y lastran nuestras emociones, por pensamientos positivos y más racionales. Debemos apostar por nosotros mismos. Por ser como queremos. Debemos descubrir cómo somos realmente y reaprender a comportarnos consecuentemente.

Pero además de armonizar nuestros pensamientos y nuestras acciones para sentirnos mejor con nosotros mismos y con los demás, también hemos de cambiar algo muy importante: dejar de maltratar nuestro cuerpo con productos y sustancias que resultan tóxicos y nocivos, y empezar a mimarlo con productos y costumbres sanas y naturales que nos aporten directamente una sensación de mayor bienestar y salud. Sin olvidarnos de algo básico: cuidar nuestra alimentación. Debe ser lo más sana y equilibrada posible. Si aprendemos a cuidarnos, estaremos en mejores condiciones físicas y mentales, nos sentiremos más felices, y aumentará nuestra calidad de vida.

TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

Las intervenciones psicológicas en general, consisten en la aplicación de principios y técnicas orientadas a prevenir trastornos, reducir o solucionar problemas, orientar la toma de decisiones, mejorar las capacidades personales o las relaciones interpersonales, y fomentar la salud psíquica y corporal. Persigue en definitiva, la mejora y el bienestar de la persona, fundamentalmente, mediante:

- La prevención: Primaria (evitar la aparición de problemas), secundaria (detección y tratamiento de los trastornos en su inicio), terciaria (prevenir recaídas).
- La orientación: Proporciona a la persona, información que facilita la toma de decisiones o su actuación.
- La psicoterapia: Es el tratamiento orientado a mejorar o resolver problemas psicológicos y trastornos mentales, o a intervenir para mejorar la salud.
- La rehabilitación: Favorece la reintegración a la sociedad después del tratamiento de problemas psíquicos o físicos, eliminando o reduciendo al máximo las consecuencias de dichos trastornos.

Las circunstancias personales de cada uno y las diferencias individuales hacen que no todo el mundo responda de la misma forma ni obtenga los mismos resultados con una misma técnica o terapia. Por eso se utiliza, cada vez más, la integración de distintas técnicas, ya que de esta forma se puede asegurar la obtención de unos mejores resultados en un mayor número de personas. Y éste sería el caso de la terapia cognitivo- conductual pues, a pesar de que la orientación cognitiva tiene sus orígenes en el psicoanálisis y la conductual en la doctrina conductista, lo cierto es que bajo esta aplicación conjunta se integran no solamente

ambas orientaciones, sino que incluyen también modelos construccionistas en los que se considera que cada uno tiene un papel activo en la construcción de su propia experiencia.

Esta integración conceptual pretende promover activamente una modificación en el pensamiento y la conducta de la persona, de forma que ésta encuentre alternativas no disfuncionales de interpretar cuanto le sucede y le rodea, que le permita construir su realidad emocional de una forma más positiva, y que le permita adaptarse y llevar a cabo conductas más armónicas con su propio pensamiento y su entorno.

Las intervenciones conductuales persiguen principalmente la modificación de la conducta, mientras que las cognitivas persiguen el cambio de patrones de pensamiento, con el objetivo de disminuir las emociones disfuncionales. Además de reducir las disfuncionalidades y el malestar, se busca el aprendizaje de nuevas experiencias que las modifiquen y se superpongan a las anteriores, siendo las técnicas cognitivas generalmente más utilizadas la Terapia Racional-Emotiva-Conductual, la Terapia de Resolución de Problemas y la Terapia Cognitiva de Beck.

La Terapia Racional-Emotiva-Conductual (TREC), creada por Albert Ellis, tiene por objeto modificar los procesos cognitivos disfuncionales que toman la forma de actitudes y sistemas de creencias irracionales, conduciendo a la persona a sacar conclusiones falsas, de forma que al interactuar las creencias y las conductas se producen perturbaciones emocionales que se producen a modo de autocharla del propio sujeto cuando interpreta los sucesos. El objetivo consiste en enseñar al cliente a discutir y a actuar contra las creencias irracionales, haciéndole consciente de ellas y a mantener una actitud que le permita sustituirlas por otras creencias más adaptativas. Algunas de estas creencias son:

- Es absolutamente necesario que los otros me quieran y me aprueben.
- He de ser infaliblemente competente y perfecto en cualquier actividad que realice.
- Las personas que me hieren o me hacen daño son malas, perversas y ruines. Las he de culpar, condenar y castigar con severidad.
- Encuentro más fácil evitar enfrentarme a las muchas dificultades y responsabilidades de la vida que comprometerme con formas de autodisciplina provechosas.
- Si alguna cosa me parece peligrosa o amenazante, me he de preocupar y perturbar por eso.
- Todas las cosas tienen que estar ordenadas, y yo he de estar seguro de sentirme bien.
- La calificación global que me doy a mí mismo como humano, mi valoración general y autoaceptación dependen de la perfección de mis acciones y del grado de aprobación que den los otros...

El psicoterapeuta debe ayudar a detectar estas creencias en el cliente, y promover su análisis y discusión, de forma que éste se dé cuenta de lo inapropiado de ellas y se busquen alternativas más racionales y positivas. Puede incluirse dentro de las sesiones terapéuticas la ejecución de técnicas experienciales como la imaginación racional-emotiva, o el intercambio de roles entre el terapeuta y el paciente, que permitan que la persona actúe energicamente contra sus propias creencias irracionales.

La Terapia de Resolución de Problemas, basada en el modelo de D'Zurilla, Nezu y colaboradores, es concebida como un proceso por el cual la persona comprende los problemas de la vida y se esfuerza en cambiar las causas del problema, su reacción o el conjunto de ambas.

Se basa en aplicar racional, deliberada y sistemáticamente, estrategias que tienen como objetivo conducir a la persona a la resolución de problemas potenciando sus propias habilidades, referenciando sus creencias y expectativas sobre los problemas de la vida y su

capacidad para resolverlos. Se define el problema, se buscan alternativas, se toman decisiones, se ejecuta y se verifica su resolución. Para ello, se entrena a la persona en los diferentes pasos del proceso de solución de problemas, basándose en sus propias situaciones vitales y en sus problemas específicos, ayudándole a identificarlos cuando éstos ocurren, a tener una visión racional sobre ellos, a establecer objetivos reales y a aumentar las expectativas de resolución. Se le enseña también la diferencia entre las metas centradas en el problema y las centradas en la emoción, así como a identificar los obstáculos que impiden conseguir las metas, a buscar valorar alternativas, y se le entrena para que aplique la solución.

La Terapia Cognitiva de Beck es la más comúnmente utilizada, por ejemplo, en problemas de depresión, ya que ha mostrado una gran eficacia en numerosos estudios realizados. Esta técnica surgió de las verbalizaciones y asociaciones libres que Beck observó en su terapia psicoanalítica, que mostraban la existencia de una serie de pensamientos de los que los pacientes no parecían ser conscientes, y que mostraban tener una incidencia importante en su vida. Habitualmente, estos pensamientos mostraban una visión negativa, tanto del presente, como del pasado y del futuro, apareciendo de forma automática sin que la persona tuviera control sobre ellos aunque fueran conscientes de ello. Sugirió tres niveles cognitivos: los pensamientos automáticos, los esquemas y las distorsiones cognitivas.

Los pensamientos automáticos, generalmente negativos, aparecen de forma espontánea y breve, son superficiales y por ello, pueden ser llevados a la consciencia. Por su parte, los esquemas son modelos o estructuras internas estables que se utilizan para interpretar, percibir y recordar información, facilitando el procesamiento de ésta, pero que conllevan aparejado un sesgo cognitivo que en muchas ocasiones se convierte en negativo para la persona, estando muy presente, por ejemplo, en casos de depresión. Algunos de los esquemas capaces de anular estímulos externos son:

- Absolutista del tipo "todo o nada": O soy perfecto o soy un desastre.
- Sobregeneralización. Saca conclusiones de un solo hecho: Un amigo me dice que no puede salir un día y creo que rechaza mi amistad.
- Descalificación de lo positivo sin tener suficientes datos, llegando a conclusiones precipitadas: Cree que ha decepcionado a un amigo por algo, sin haber hablado con él.
- Rueda de la fortuna: Soy gafe.
- Engrandecer o minimizar: Exagera la importancia del éxito de un compañero o infravalora el suyo propio.
- Personalización. Tiene a atribuirse la responsabilidad de errores o hechos externos, aunque no haya base para hacerlo...

Como consecuencia de los esquemas disfuncionales combinados con los pensamientos automáticos surgen las distorsiones cognitivas, que provocan que cualquier nueva información quede sesgada o distorsionada por el propio pensamiento de la persona para encajarlo en su esquema previo, provocando errores que permanecen latentes hasta que alguna circunstancia estresante los activa.

El terapeuta utiliza la persuasión verbal y la comprobación empírica de hipótesis, que trabaja conjuntamente con el cliente. Para ello, se le enseña a registrar sus pensamientos automáticos y a ser consciente de la relación existente entre las situaciones, pensamientos y emociones, a analizarlos y a generar otros alternativos que generen cambios.

También se utilizan técnicas conductuales. En el caso de las personas muy deprimidas, por ejemplo, les cuesta mucho restablecer sus hábitos anteriores y presentan poca actividad, retroalimentando así su propia inmovilidad y perdiendo fuentes de satisfacción y autoestima. Por ello, se estimula ciertas conductas, mediante reforzamientos agradables, que sirvan de evidencia a la persona de que no ha perdido su capacidad y puede volver a hacerlas, o

mediante nuevas conductas más positivas, constatando por ella misma lo errado de sus pensamientos, y volviendo a habituarse a realizarlas conforme va recuperando la satisfacción de su ejecución y su capacidad para actuar.

TERAPIA FAMILIAR SISTÉMICA

LLUÍS VILALTA URREA



Consulta en Barcelona y Mataró. Tel: 608.77.26.36
Mail: info@espaisistemic.net. Webs: www.espaisistemic.net www.enneagrama.net.

Nacido en Barcelona el año 1962, actualmente reside en Caldes d'Estrac, una pequeña población termal del Maresme.

Psicólogo, Máster en PNL i PNL-Coach certificado por el Instituto Gestalt de Barcelona. Formador en Educación Emocional por la Fundació per l'Educació Emocional. Postgrado en resolución de conflictos. Especialista en terapia de familia, terapia de pareja y mediación familiar.

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Piensa en esta palabra: fondo. ¿Qué te sugiere? Y ahora lee estas frases:

- Creo que Josefina es una persona con muy buen fondo.
- Jordi ha demostrado ser un buen corredor de fondo.
- Ayer contraté un fondo de inversión.
- Me gusta el fondo de pantalla de tu ordenador.

El significado de una palabra depende del contexto, ¿cierto? Y tú, ¿eres el mismo en todo momento y lugar?

Imagínate en una isla desierta. Sin lugar a dudas, podrás sobrevivir en ella e incluso encontrar algún tipo de bienestar si tienes en cuenta el entorno y te adaptas a él. Y en una sociedad como la actual, basada en las relaciones sociales, laborales y familiares, si quieres disfrutar de una vida saludable, ¿no necesitarás tener en cuenta el entorno y las personas que te rodean y el modo cómo te comunicas y relacionas con ellas?

Por ello, desde una perspectiva sistémica, una salud superior es aquella que tiene en cuenta el SISTEMA, es decir, el contexto. Una terapia psicológica, si aspira a aportar un estado de bienestar superior –saludable en su concepción más extensa–, necesariamente deberá considerar al ser humano como un elemento integrado en una realidad que va más allá de su propia individualidad.

Cada vez somos más conscientes de que vivimos en un mundo interconectado, globalizado. Las redes sociales forman parte de nuestro quehacer diario. La economía del planeta y los medios de producción se basan en esta conectividad; pero también la vida a pequeña escala depende de múltiples interacciones y relaciones con miembros de la propia especie y de muchas otras. Desde el organismo unicelular más diminuto hasta los mayores sistemas de galaxias, todo en este universo crece, se desarrolla y desaparece en un espacio interconectado.

A partir de esta comprensión relacional de la vida y del ser humano, la terapia sistémica ofrece una perspectiva más amplia, más holística que el simple enfoque individual, para tratar terapéuticamente cualquier conflicto que surja en el seno de una familia, Porque un síntoma –entendiéndolo como la parte visible de cualquier conflicto o malestar físico y/o psicológico– siempre es consecuencia de una determinada manera de relacionarse con el entorno.

TERAPIA FAMILIAR SISTÉMICA

La terapia familiar sistémica no es una perspectiva terapéutica nueva en psicología. Surge en la década de los años 50, a partir de las limitaciones constatadas en muchos casos de terapia individual. Sus principios teóricos se fundamentan en la teoría de la comunicación humana, la cibernética y la teoría general de sistemas.

Una familia de película

Toda película implica un reparto de papeles entre sus protagonistas. El guión así lo exige. Si el héroe intercambiara su papel cada dos por tres con el tirano, o la criada con el de su señora, la narración sería incomprensible y probablemente absurda.

También en una familia se da un reparto de roles. Algunas veces la distribución de los papeles es visible, pactada explícitamente o responde a circunstancias naturales: padre/hija, cuidador/enfermo... En otras ocasiones el rol responde a hábitos adquiridos por la costumbre y a reglas ocultas: madre víctima/hijo tirano, esposa celosa/marido controlado, hermana brillante/hermano desastre...

Tanto si el funcionamiento habitual del sistema familiar posibilita el crecimiento y la autonomía de sus miembros en un clima de respeto y apoyo, como si el funcionamiento viene marcado por reproches, victimización y conflictos, siempre existe un conjunto de reglas que regulan la relación entre los miembros de la familia y mantienen sus estatus, estableciendo patrones de conducta. Estas reglas pueden ser explícitas o implícitas, pero desempeñan siempre una función mantenedora del sistema. Muchas veces son producto de los aprendizajes que las generaciones anteriores transmiten a las siguientes.

La depresión de una madre puede ser una manera de mantener a la hija en el hogar familiar, impidiendo su emancipación... La culpabilización de un hijo por su rebeldía puede ser una manera de desviar la atención y enmascarar las desavenencias entre los propios padres... El amor o el reconocimiento que le ha faltado a uno de los padres en su infancia, tal vez lo exija ahora al hijo, para compensar el déficit de la generación anterior... Y así se va construyendo el relato familiar, el guión de la película, en la medida que cada miembro asume su papel.

Cuando surge algún "problema" en la familia –de la naturaleza que sea–, la sensación habitual es que los miembros implicados hacen o han hecho algo para solucionarlo. En ocasiones el problema es así resuelto, pero en otras, a pesar de los intentos de solución, el problema se mantiene o se agrava. Por ello, cuando el intento de solución de un conflicto no lo resuelve, cabe preguntarse: ¿en qué medida este intento contribuye a mantenerlo? Muchas veces –y esto es lo que cuesta reconocer– el intento de solución es lo que precisamente mantiene el problema.

Si el síntoma, es decir, la parte manifiesta del conflicto se hace insoportable, la familia o alguno de sus miembros, acude a terapia, con la esperanza de que con ayuda externa el foco del conflicto se disuelva. Normalmente, la petición implica que "fulanito" cambie. Otras veces

alguien reconoce su incapacidad para gestionar el problema. Aunque la terapia familiar sistémica puede llevarse a cabo también con un solo miembro de la familia, es preferible hacerlo con el conjunto de los familiares implicados. Ello ayuda a desentrañar el ovillo y a comprender el guión de la película que la familia ha ido tejiendo con el tiempo. Así, el terapeuta familiar sistémico asume también un papel, pero no para continuar la estructura familiar y los roles que mantienen el síntoma, es decir, el conflicto, sino para evidenciarlos y propiciar el cambio.

Un guión para ganar un óscar

Un conflicto o problema que perdura en la familia, cualquiera que sea su tipología, implica la consolidación de ciertos hábitos que se retroalimentan de forma circular. Precisamente por la inercia que conlleva cualquier hábito, la familia mostrará normalmente cierta resistencia a la resolución del conflicto.

El síntoma normalmente implica cierta culpabilización. Incluso un enfermo puede ser percibido como el culpable involuntario del malestar familiar, ya que su "debilidad" perjudica al resto. Sin embargo, el terapeuta sistémico no ve culpables, sino pautas relacionales que mantienen el conflicto o la patología.

Ante una dificultad, la impotencia surge del hecho de situar la responsabilidad y el cambio necesario fuera de nuestro campo de acción. Por ello, culpabilizar a alguien, aunque en un primer momento pueda aliviarnos, tarde o temprano nos vuelve indefensos, por el simple hecho de esperar que el cambio venga de fuera. Sin embargo, el hecho de considerarnos responsables de una situación, aunque sólo sea en una pequeña parte, amplía nuestro radio de acción, al situar la responsabilidad y la solución en nuestras propias manos.

Un principio básico en ingeniería es que la resistencia de un puente viene determinada por la fortaleza de su pilar más débil. Esto también es aplicable a las familias. Cuando el guión es inflexible, las tensiones estructurales debilitan el sistema y aparecen los roles enfermizos.

A partir de la observación de los patrones relacionales familiares, del respeto e imparcialidad necesarios, el terapeuta desentraña la trama enfermiza que con el paso del tiempo se ha apoderado de la familia, para dar a cada uno de sus miembros su lugar y su responsabilidad, respetando siempre los valores superiores que posibilitan su crecimiento y autonomía. Con esta finalidad, el terapeuta interviene prescribiendo nuevas pautas relacionales, reestructurando el reparto de papeles que mantiene el síntoma y facilitando, en definitiva, el desarrollo de un nuevo guión, más adaptativo y saludable.

La salud desde el punto de vista psicológico es, por tanto, el óscar merecido a un guión familiar que ofrece libertad y apoyo a sus miembros, y es lo suficientemente flexible como para adaptarse a los cambios que conlleva la vida.

Un ejemplo práctico

Juana, de 36 años, acude a terapia junto a su hija Lorena, de 16 años, por los continuos enfrentamientos que se suceden entre ellas. La madre se siente tratada injustamente por la hija, por quien lo ha dado todo y a quien acusa de tener una actitud rebelde, soberbia e incluso agresiva. Juana siente que su amor y sacrificio no sólo no es correspondido sino que su hija ha tomado un camino equivocado. Lorena, cuyo rendimiento escolar ha descendido notablemente, relata que se siente prisionera y controlada por su madre, quien ni siquiera respeta su intimidad; se siente "machacada" por sus constantes quejas.

A pesar de las acusaciones mutuas, desde una perspectiva sistémica no hay culpables; las actitudes y los comportamientos de madre e hija se observan en términos de patrones relacionales: cuánto más se esfuerza la madre por preocuparse por su hija, más la hija se distancia de ella. Cuanto más se enfrenta la hija a la madre, más necesidad tiene ésta de hacer lo imposible por aquélla.

Una exploración de la historia infantil de la madre desvela que ésta nunca fue tratada con consideración y afecto por su madre. El trato diferencial que recibía de sus padres con respecto a su hermano mayor era discriminatorio, siendo tildada desde adolescente como la "oveja negra" de la familia. Con el temprano e involuntario embarazo de su hija, a los 19 años, fue marginada y se marchó a vivir con su pareja, aunque esta relación duró sólo poco más de un año.

El proceso terapéutico tenía por objeto que madre e hija percibieran la retroalimentación de sus actitudes y comportamientos. Fue especialmente útil revisar la historia familiar de la madre. Juana acabó reconociendo que su actitud "amorosa" era algo más que el servicio maternal debido de atención y cuidado. Sus actos e insistentes quejas contenían un pedido: obtener de su hija el afecto y el reconocimiento no recibido de sus padres, especialmente de la madre. Por parte de la hija, el planteamiento terapéutico era que reconociera el componente reactivo de su actitud de rebeldía y confrontación, como una forma de obtener cierto poder sobre su madre.

Esta toma de conciencia de madre e hija permitió reducir la exigencia de la primera y la reacción provocativa de la segunda, con lo cual la relación entre ellas mejoró significativamente. Como consecuencia, la hija pudo aplicarse mejor a sus estudios y acabó por terminar satisfactoriamente el bachillerato.

En este caso, la perspectiva sistémica no sólo permitió reconocer cómo las actitudes de madre e hija se realimentaban de modo negativo, sino que también permitió constatar el legado generacional que, a modo de justicia reparadora, descendía desde los abuelos maternos hasta la nieta.

¿Actor o director?

No hay una sola lectura del mundo ni de lo que nos sucede. Cada persona tiene un mapa mental a partir del cual interpreta la realidad. Este mapa mental es fruto de nuestra constitución biológica y neurológica, pero ha sido construido a partir de la educación, los modelos recibidos, transmitidos de generación en generación, y las experiencias vividas.

La terapia familiar sistémica entiende que un conflicto surge de la relación existente entre nuestra particular manera de entender las cosas y la de los demás. Por ello un cambio de perspectiva facilita que el problema desaparezca o que podamos encontrar una manera nueva de resolver el conflicto.

La realidad está fuera pero también en nuestro interior. Somos responsables de nuestra vida. Porque lo importante no es tanto lo que nos sucede, sino lo que hacemos con lo que nos sucede.

TERAPIA GESTALT

MIGUEL ENDRINO



Consulta en Barcelona y Sabadell. horas convenientes. Barcelona:: Aidam Terapia. C/ Nàpols Nº175 Entlo. 2ª
Telf. 657 677 605 / 93.232.12.54 Sabadell:: Materia Gris. C/ Convent, 51-53 Telf.657.677.605
E-mail: miguel.endrino@gmail.com Blog: deshaciendoelnudo.blogspot.com Web: <http://www.aidamterapia.com>

Terapeuta Gestalt y Técnico Superior en Integración Social Terapeuta individual, de pareja y familia. Facilitador de dinámicas grupales

Formado en Trabajo Integrativo con Sueños Integrador Social Especializado en atención a personas inmigradas
Amplia experiencia en gestión de recursos a entidades, cooperación y desarrollo.

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

En mi opinión, la salud incluye un modo de enfocar la vida, de estar en ella. Para mí es importante prestar atención a nuestras necesidades reales, así como a la manera cómo nos relacionamos, con nosotros y con los demás. Considero algo básico no engañarnos a nosotros mismos, aceptar nuestras limitaciones y aprender a desarrollar nuestro potencial. Y por último, creo de gran importancia aceptar que la vida trae alegría y tristeza, dolor y júbilo. Vivir más plenamente y con mayor salud significaría, en este contexto, aprender a transitar por todo ello con conciencia.

En palabras de Claudio Naranjo, uno de los grandes precursores de la terapia Gestalt: "La vida es proceso y vivirla es todo lo que se necesita para mantener su flujo."

TERAPIA GESTALT

Origen y significado

El término Gestalt proviene del alemán y admite varias traducciones posibles entre ellas forma, estructura o creación. Gestalt es poder cerrar una situación, acabar lo pendiente, terminar lo inacabado.

La terapia Gestalt se puede incluir dentro de las psicoterapias humanistas que aparecieron en Europa y EEUU después de la Segunda Guerra Mundial y que recuperaban el aspecto positivo de la visión de la persona, contemplando la posibilidad de un cambio en ésta basado en asumir la responsabilidad de la propia vida, tratando al individuo como una unidad, como un todo. Dichas terapias ponían énfasis en la relación, tanto de la persona consigo misma como con el entorno y los conflictos que se originan en dicha relación. Son una respuesta, una visión diferente y más esperanzada en las posibilidades de la persona que las psicoterapias dominantes durante la época anterior, entre ellas, de las más conocidas, el psicoanálisis.

Todas las psicoterapias humanistas tienen en común la confianza en la persona como agente activo en su salud. Se cree en el potencial de la persona para evolucionar, se confía en que la persona tiene sus propias respuestas para resolver sus problemas. No hay una respuesta única a los problemas presentados, sino que cada persona tiene su propio camino, toma sus propias decisiones y se responsabiliza de su propia vida.

La Terapia Gestalt aparece de la mano de Fritz Perls, Médico psiquiatra alemán, a mediados del siglo XX. Perls poseía una enorme habilidad para sintetizar y utilizar para su trabajo terapéutico técnicas de diferentes modalidades que considerara útiles o interesantes. Así que la terapia Gestalt, en su inicio, recibe influencias del psicoanálisis (en el que Perls estaba formado), del teatro, el psicodrama, la filosofía existencialista, la psicología de la percepción alemana de los años 40 y más tarde del Zen y tradiciones chamánicas.

Todo ello conforma una nueva manera de hacer terapia donde tanto el cliente como el terapeuta participan activamente y donde el aquí y ahora toma el papel principal, donde el cómo hago las cosas y el para qué las hago toman más importancia que el por qué.

La terapia Gestalt en la actualidad

Con el paso de los años se ha ido enriqueciendo con las aportaciones de los profesionales que han ido dejando su experiencia en ella. Podemos decir que ha llegado a una cierta

madurez, donde la experimentación (sobre todo en los años 60) ha dado lugar a un mayor cuerpo teórico.

Durante muchos años se ha utilizado con gran asiduidad una frase de Perls que decía que "la terapia Gestalt era demasiado beneficiosa para limitarla a los enfermos". Creo en esa afirmación y mi propia experiencia está de acuerdo con ella, ya que la terapia Gestalt es también una herramienta potente para el autoconocimiento y la mejora del bienestar personal, y nos dota de herramientas para afrontar los obstáculos de la vida así como formas de mejorar nuestras relaciones. Pero sobre todo, a lo largo de los años, creo que se ha producido un avance en la efectividad de la terapia frente a todo tipo de enfermedades (depresiones, fobias, trastornos obsesivos...) y ha empezado a cobrar una gran presencia y relevancia en los mundos de la pedagogía y la educación, a todos los niveles.

El concepto de enfermedad y la neurosis, la visión gestáltica

Todas las teorías que tratan de la salud y la enfermedad tienen su propia definición sobre ellas.

Para Fritz Perls la enfermedad mental era la consecuencia directa de un alto grado de neurosis ¿Neurosis? ¿Qué es eso? Primero decir que en mayor o menor medida todos somos neuróticos. Todos somos individuos que se desarrollan en una sociedad, para nosotros son de gran importancia las relaciones, y sin ellas, seguramente no sobreviviríamos. Es en este plano donde aparece la neurosis, en la frontera de contacto entre nosotros mismos y los demás, cuando se produce un conflicto aparentemente irresoluble entre la necesidad real que percibimos en nosotros mismos y lo que creemos que nos demanda el entorno.

Un ejemplo sencillo para ilustrar lo anterior:

Víctor es un enamorado de la música coral. Después de meses de ensayos finalmente va a realizar su primer recital. El auditorio está lleno, familia y amigos han venido a verlo. Todo está listo para el gran estreno. Por fin el ansiado día ha llegado. De inicio todo va perfecto: el sonido, la compenetración de los cantantes... Pero a Víctor con las prisas se le ha olvidado ir al lavabo antes de la actuación. Al principio es sólo una molestia sin importancia, pero con el paso del tiempo la urgencia es cada vez mayor. Víctor se siente en una disyuntiva: salir disimuladamente del coro e ir al lavabo... seguramente le verán abandonar el escenario y pasará una enorme vergüenza frente al público, frente a sus amigos y familiares o por el contrario quedarse y llegar hasta el intermedio, sufriendo un cada vez más evidente baile. Víctor quiere ir al lavabo pero no se decide; finalmente decide quedarse en el escenario. El resultado es que algo que inicialmente iba a ser una bonita velada se convierte en una tortura. No hay satisfacción y tampoco se puede concentrar en cantar. Víctor siente que su actuación es bastante mala pero no sabe cómo puede resolver esa situación.

Este ejemplo muy sencillo nos serviría como una de las posibles definiciones del concepto de neurosis. En este caso la persona ha dado prioridad a la convención social –quedar bien en este caso- frente a una necesidad real propia. Esta situación puede resultar hasta cierto punto banal, pero si la extrapolamos a decisiones más importantes en las que se vean incluidas pareja, familia, hijos, salud, trabajo o amigos, puede llevarnos a graves desequilibrios.

Si escuchamos a nuestro juez interior y sus "deberías" y nos negamos a escuchar nuestras necesidades reales, perpetuaremos un estado de insatisfacción continua, ya que todos nuestros actos estarán encaminados a aplacar una exigencia que poco o nada tiene que ver con la necesidad original.

La terapia Gestalt funciona como una manera de deshacer nudos que se han ido formando a lo largo de nuestra vida. El trabajo consiste en ir poco a poco revisando esas actitudes, formas de comportarnos en el día a día. Vivenciar de que manera respondemos ante las demandas externas: ¿Hacemos realmente lo que queremos hacer o por el contrario nos dejamos llevar por lo que nos dicen los otros?, o por lo que creemos que quieren los otros y, con el tiempo, vamos acumulando más y más frustración, cada vez más metidos en una vida que no nos gusta, con la sensación de que el tiempo se acaba...

Trabajando con la terapia Gestalt

A grandes rasgos la manera de trabajar sería la siguiente:

-Contactar con el "aquí y ahora". Darnos cuenta de qué hacemos, sentimos y pensamos en relación a las situaciones que nos producen sufrimiento. Parece algo de lo más sencillo y sin embargo muchas veces no lo es. En muchas ocasiones nos cuesta asumir que estamos enfadados con alguien o creemos que haciendo o sintiendo algo vamos a romper nuestro autoconcepto.

En esas ocasiones que surge ese pensamiento de "yo no soy así".

-Trabajar con las partes "escondidas" de nuestra personalidad. Con esa "sombra" que nos empeñamos en ocultarnos a nosotros y a los demás y que sin embargo forma parte intrínseca de nosotros mismos, y que en ella misma esconde el potencial para un desarrollo total de la persona. Más allá de lo que nos gustaría ser, de lo creemos que tendríamos que ser y de lo que los otros esperan que seamos, nosotros somos lo que somos. La función de la terapia Gestalt es ayudar a desarrollar el potencial de cada uno, sacando a la luz el tesoro de la individualidad que llevamos dentro.

Hay una confianza implícita en la capacidad de la persona de que conforme vaya tomando cada vez más contacto con lo que hace, con lo que le gusta, con lo que siente y con lo que piensa, habrá una mayor libertad para elegir con conciencia. Una mayor posibilidad de cambio al abrirse ante él un mayor abanico de posibilidades. Y por último, una elección responsable: de todas las cosas que puedo hacer aquí y ahora, elijo hacer esta.

La actitud del terapeuta

En la terapia Gestalt existe una actitud más de respeto por la enfermedad de la persona que un intento de efectuar cambios. El cliente no necesita otra persona más que le diga lo que tiene que hacer. El terapeuta acepta a la persona tal como es. Esta forma de trabajar sería el llamado acompañamiento terapéutico. El cliente desde que empieza su proceso se embarca en un viaje, una aventura de autoconocimiento de la que el terapeuta sería un observador y un acompañante.

El terapeuta se centra para ello en estar presente en el aquí y ahora, con una actitud de apertura y aceptación de lo que surja. Podemos decir que pone las condiciones necesarias para que el cliente pueda poner en marcha y experimentar su "darse cuenta".

¿Qué es el darse cuenta? Es una forma de vivenciar. Es el proceso de prestar atención, estando en contacto con la situación o necesidad más importante que surja en el momento actual y (igual de importante) qué sentimos, que reacción nos despierta y cómo hacemos frente a esa necesidad o situación.

Desde la terapia Gestalt se cree firmemente que la relación por sí misma es curativa. El terapeuta ofrece confianza, respeto y aceptación. Es la propia persona, que sintiéndose aceptada y respetada podrá empezar desde el primer momento a recuperar su propio respeto y aceptación y, desde ahí, empezar a realizar cambios en su manera de relacionarse.

A quién recomendaría la terapia Gestalt y lo que yo puedo aportar

Antes de acabar me gustaría señalar que los terapeutas no hacemos milagros, acompañamos en un proceso y necesitamos en una gran parte de las ganas y la implicación del cliente. Un proceso que se basa en poco a poco ir deshaciendo los líos que hemos ido acumulando, a deshacer poco a poco esas corazas que nos hemos creado. Un proceso que intenta que poco a poco, día a día, podamos vivir con algo más de alegría y sencillez nuestra vida.

Mi sello personal, lo que creo que se me da bien en una relación terapéutica es crear un espacio de confianza con la persona que acude. Creo que sobre todo doy tranquilidad y un

espacio donde mostrarse, donde trabajar; un espacio donde la persona se siente aceptada y protegida.

De manera especial la recomiendo a las personas que se sientan en la necesidad de ser acompañadas o guiadas en un momento de crisis o en cualquier situación personal que le resulte difícil de manejar y que le esté produciendo un sufrimiento importante en su vida. Querer cambiar es haber empezado a hacerlo.

TERAPIA INTROSPECTIVA

ROSA MARÍA CORTÉS QUIRÓS



Consulta en Argentona y Mataró (Barcelona)

Estudio Kairós

Port de Mataró - Zona alta, tercer módulo, local B2 5/6 - Frente estación Renfe -08302- Mataró Telf: 600432639

E-mail: romaco22@yahoo.es Web: <http://estudiokairos.com>

Especializada en Terapia Introspectiva, Relajación, Meditación y en restituir al organismo su equilibrio energético.

Licenciada en Medicina Alternativa por The Open International University for the Complementary Medicines. Diplomada en Homeopatía por el Centre d'Acupuntura de Barcelona. Diplomada en Naturopatía por el Centro de Estudios Naturistas de Barcelona y por el Instituto de Medicina Alternativa de Madrid. Diplomada en Quiromasaje por Intesa y por el Instituto Español de Atletismo. Diplomada en Cromoterapia por el Centro de Estudios Naturistas de Barcelona y como profesora de Cromoterapia por Icpha. Diplomada en Parapsicología Superior por Icpha. Diplomada en Medicina Tradicional China por C.E.T. Conocimientos acreditados y certificados de: Medicina Cuántica, Ingeniería de la Conducta Humana, Kristaloterapia y Geomedicina, entre otros.

No estaba haciendo mucho caso a los mensajes que la vida me estaba dando, hasta que ésta me colocó en situación de decidir si me ponía a hacer lo que debía o mejor pasaba "al otro lado". No sé qué hubiera hecho ahora, pero en aquel momento decidí quedarme. Un mundo nuevo se abrió ante mis ojos.... Y no entendí cómo, durante años, me había perdido tanta maravilla. Recordando, me ví de niña, en una feria constante, porque veía a las personas dentro de bolas de colores indescriptibles.

También coleccionaba los celofanes de distintos y vistosos colores que envolvían los caramelos y me gustaba mirarlo todo a través de ellos con la ayuda de la luz del sol. Unos años después entendí por qué la vida no podía ser en blanco y negro.

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

- Comer y Respirar correctamente.
- beber sana y equilibradamente.
- Depurarse diaria o periódicamente.
- Dormir 7/8 horas tranquilamente.

- Ejercitar cuerpo y mente constantemente.
- Utilizar los recursos naturales a nuestro alcance como medio de vida.
- Observar la Naturaleza, emularla y vivir en sintonía con ella.
- Buscar el conocimiento de nuestro propio cuerpo y sus mecanismos para aprender a autorregular sus funciones.
- Hallar la armonía entre la acción y el pensamiento.
- Escuchar los mensajes del cuerpo y del alma.
- ...y por supuesto, mantener la higiene física, mental y emocional.

Éstas son en síntesis, las recomendaciones básicas para conseguir una vida plena y saludable que recopilé en el primer tomo de Secretos para una Salud Superior. Pero en este segundo tomo quiero ir más allá. Ahora se trata de llegar a lo más profundo posible del ser: Allí donde las improntas de nuestras emociones y experiencias nos enriquecen o levantan esos impenetrables muros que hemos de derribar con nuestro mayor empeño, pues constituyen el origen de la mayoría de nuestros problemas psicósomáticos.

Estamos de acuerdo en que el ser humano ha de ser tratado de una forma holística y cada vez más procuramos que los tratamientos sean profundos. No nos quedemos en la superficie si podemos llegar a la célula. De hecho las terapias cuánticas incluso van más allá y surgen nuevos procedimientos constantemente. Pero hay algo muy importante, que sabemos, pero que olvidamos con más frecuencia de la debida, y es que mientras no tengamos en cuenta nuestra salud atómica, seguiremos siendo seres frágiles físicamente con tendencia a desorientarnos con facilidad, psíquica y espiritualmente.

Por eso nació la Terapia Introspectiva. Porque me parecía de lo más incongruente que esa "chispa" que hace que seamos seres espirituales, inteligentes e independientes, en lugar de zombis, sea ajena a nuestros sentidos a pesar de acompañarnos y darnos vida durante todo el trayecto.

Así pues, a la lista de recomendaciones, podríamos añadir por ejemplo, con humor, amor y alegría:

- Cada mañana: -"¡Buenos días alma! ¿qué vamos a hacer hoy?"-

TERAPIA INTROSPECTIVA

"Estudiaros a vosotros mismos, porque nada que en vosotros encontréis deja de tener una elocuente significación en las leyes de vuestro destino". -ÁNGEL-

Este sencillo y al mismo tiempo profundo mensaje es la mejor presentación que puedo hacer de la Terapia Introspectiva.

Ha llegado el momento en que buscar dentro de uno mismo sea una realidad y no vanas intenciones. Pensamos que la culpa de todo lo que nos pasa es de los otros, está fuera de nosotros, y peor aún, pensamos lo mismo de lo bueno que nos llega.

Tenemos la costumbre y la necesidad de ponernos en manos de otros cuando necesitamos sanar o mejorar nuestra salud, y eso está bien. Pero estamos en la era de la información. En los últimos años nos han llegado muchos conocimientos. Sin darnos cuenta hemos evolucionado en ese sentido y ésto nos hace más fuertes, menos vulnerables. Ahora nos falta dar un pequeño salto más y aprender a aplicarnos lo aprendido a nosotros mismos.

Ya es hora de ir asimilando que somos los artífices de nuestra propia vida y hay que empezar a enfrentarse cara a cara a nuestras limitaciones. Romperlas dejará florecer las maravillas que el ser humano contiene.

Nuestra esencia no puede permanecer aislada, el éxito se halla siempre en la fusión, no en la división. Eso es aplicable a todas las cosas. Y sin embargo vivimos divididos en nuestro propio ser. Muchos de nosotros negamos nuestra mitad espiritual o afirmamos no tener contacto

con ella; eso crea un frío vacío y con ese olvido el alma se entristece y acaba enfermando. El cuerpo recibe esas señales y acaba enfermando también.

Nuestro ser no es solamente una amalgama de átomos, huesos, músculos, nervios, piel, etc. Eso queda en nuestro soporte físico o habitáculo. Además de todo eso, contenemos unos maravillosos portales de acceso a los diferentes aspectos que conforman nuestra personalidad; es ahí donde hemos de llegar, mirar, corregir y establecer un nexo de comunicación constante.

Esos portales son los psicobiogeneradores -de los que hablaba en el primer tomo- ó los chakras que todos conocemos.

En la terapia introspectiva utilizo esos portales para, a través de ellos, conducir a las personas con problemas emocionales, con un alto grado de probabilidades de encontrar el origen del problema. Una vez localizado, con un apoyo constante, es ella misma quien lo enfrenta y lo resuelve. De este modo adquiere una poderosa herramienta para, en el futuro, ser ella misma quien sepa tratar sus propios problemas.

Me gusta tener la visión de que en un tiempo no muy lejano, cada uno podrá ser su propio médico.

Es un trabajo fascinante para mí, ver cada vez paisajes distintos dentro de las personas y también ver cómo cambian esos paisajes a medida que la armonía se va instalando de nuevo.

Quienes reciben este tipo de terapia viven esa misma fascinación ya que se encuentran con experiencias sorprendentes y de una forma, de lo más gráfica, reconocen el problema por sí mismas y se convierten en sus propios terapeutas tomando además plena consciencia porque lo están viviendo activamente. Ahí no vale decir: "Yo no sé, yo no puedo, es inconsciente"...

Cuando me llegó esta técnica y descubrí el tremendo esplendor que encierra cada uno de esos portales, me dí cuenta de que a pesar del mayor o menor conocimiento que cada uno tenga sobre los mismos, lo cierto es que no están siendo utilizados aprovechando todo su potencial como puentes entre lo humano y lo divino.

Hablábamos también en el primer tomo, al explicar la Cromoterapia, de los colores que cada uno de ellos ostenta, de las propiedades de esos colores a nivel físico; pero aquí adquieren una dimensión distinta porque los colores están ligados a nuestros procesos evolutivos de manera que a medida que ascendemos en ese camino van cambiando los tonos y las secuencias en cada uno de nuestros siete cuerpos.

Todo eso me inspiró hace algunos años la poesía que a continuación reproduzco:

EL COLOR DE LA EVOLUCIÓN

En su largo caminar
el hombre en un rojo ancla en la tierra.
comienza tener un espíritu que alberga
para tener un espíritu que alberga
Pero pone en el cielo sus ojos
y sube un paso hacia el naranja,
para alejarse un poco del rojo.
Con la fuerza y el vigor
que ambos colores ostentan,
la incipiente mente asientan
en el amarillo del sol.
Siendo un poco más completo,

provisto ya de emoción,
 precisa subir al verde
 para oír su corazón.
 Tras alcanzar el azul...
 Con el rojo de su instinto
 y la ayuda de su mente,
 logra ascender al añil,
 el color de los videntes.
 Puestos los ojos en Dios,
 siendo un poco más divino,
 puede alcanzar el violeta -camino de perfección-
¡Ese ya es otro camino!

Rosa
30-11-93

Ma

Cortés

En lo que a salud se refiere, los portales son lugares de trabajo puesto que cada uno contiene un aspecto distinto de la personalidad y las características que conforman el ser, así como el dominio de su zona en cuanto a órganos físicos. Por ejemplo, habrá que entrar y trabajar en el segundo chakra para tratar las emociones y por correspondencia los riñones e intestinos recibirán el beneficio de ese trabajo. Pero esa sería una acción puntual y localizada. El Trabajo de fondo se basa en el recorrido por cada portal hasta que el problema real se muestre y sea enfrentado y resuelto. Se trata de un proceso profundo pero consciente. "Verse" por dentro y comprobar la belleza que real o potencialmente poseemos en el interior marca un punto de partida lleno de cambios positivos y nuevas expectativas, todo ello reflejo del Trabajo interno realizado.

He podido comprobar que dentro de toda la experiencia que representa este viaje hacia el interior de sí mismo, lo que más impacta y ayuda a reflexionar y realizar nuevos planteamientos, son dos cosas:

- 1- Ser consciente de los propios procesos.
- 2- Comprobar que la esencia no solamente existe, sino que además, está ahí esperando ser encontrada para conectar y comunicar.
- 3- La reflexión en este punto es: Cuando hablemos -cosa que hacemos frecuentemente- sobre la interconexión que existe con todas las cosas y con el Universo, intentemos recordar que dicha interconexión no podrá darse de forma perfecta mientras no reconectemos primero con nosotros mismos.

Otra reflexión es que no alcanzaremos la felicidad duradera mientras nuestro plexo solar no se halle constantemente desbordante de alegría.

Es uno de los grandes trabajos que el ser humano ha de hacer por sí mismo.

Así que mi mayor deseo para todos ustedes, desde el corazón, es que sean muy felices.

TERAPIA PARA LA RECUPERACIÓN DEL PODER PERSONAL

SONIA VIZCAÍNO ESCUDERO



Consulta presencial en Barcelona. (Alrededores, bajo petición) También consulta telefónica Telf. 635 509 525
www.atrevetealcambio.net sonia@atrevetealcambio.net

Estudios de psicología, Master en Coaching, PNL Practitioner, Coaching Sistémico, Ho'oponopono, Kabbalah, El Eneagrama, 1er nivel de Reiki, Sanación Zen, Curso de LDA (Ley de la Atracción), Interpretación de sueños, experta en la terapia de la aceptación y en las relaciones como espejo. Índigo de nacimiento, con un don especial para la orientación y alivio del sufrimiento humano.

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Para lograr la integración y armonía con la vida y el entorno, necesitamos desarrollarnos en tres aspectos principales: Físico, intelectual, y personal.

De la misma manera que necesitamos aprender a comunicarnos para relacionarnos con el entorno, también necesitamos aprender a manejar los conflictos, tanto internos como externos, para lograr una buena calidad de vida y de relaciones personales.

El cuidado físico es importante para que el cuerpo pueda realizar sus funciones vitales de manera natural y se mantenga sano; y el crecimiento personal nos ayuda a mantenernos alegres y en armonía, lo cual favorece que nuestro sistema inmunitario esté en óptimas condiciones para defenderse.

TERAPIA PARA LA RECUPERACIÓN DEL PODER PERSONAL

"La vida es como un videojuego, hasta que no terminas un nivel, no puedes pasar al siguiente".

En todo lo que nos sucede en la vida, hay un aprendizaje para cada uno de nosotros. Cuando logramos ver qué es lo que nos está enseñando la situación actual sobre nosotros mismos, podemos decidir tomar ese aprendizaje ahora, o dejarlo para más adelante, ya que gozamos del libre albedrío.

Cuando lo dejamos para más adelante, nos vamos encontrando con personas y situaciones que, aunque aparentemente no tengan conexión entre ellas, nos provocan las mismas emociones y sentimientos. Al repetir la misma respuesta y los mismos patrones de pensamiento y comportamiento, proyectamos experiencias que nos llevan a sentir las mismas emociones. Y nos quedamos por un tiempo (el que decidamos), avanzando en círculos, acabando siempre en el mismo punto.

Cuando decidimos aceptar el aprendizaje, pasamos por una etapa más o menos larga, según lo profundo que esté anclado el sentimiento raíz, en la que sentimos la incomodidad de lo desconocido. Es lo que llamamos "Salir de la zona cómoda" Normalmente se producen muchos cambios tanto internos como externos mientras dura este proceso, y una vez lo hemos aprendido e integrado, podemos pasar al siguiente aprendizaje.

En este caso es como estar subiendo peldaños de una escalera. A medida que subimos, descargamos nuestra mochila personal de miedos, creencias, y bloqueos que nos limitan; y con ellos, todo el dolor del pasado. Nos vamos sintiendo cada vez más libres, más ligeros, más seguros, más auténticos, y sobretodo, más alegres y serenos sean cuales sean las circunstancias externas. Dejamos de sentir que algo externo a nosotros decide cómo nos

tenemos que sentir, y pasamos a tomar la responsabilidad de nuestra vida y nuestras emociones. Es lo que comúnmente se llama "encontrarse a si mismo".

Todos tenemos una esencia, una capacidad innata de amar, de ser felices, y de lograr aquello que realmente nos apasiona y nos motiva. Esta capacidad está intacta cuando nacemos, y a medida que vamos creciendo, la vamos olvidando. Va quedando enterrada debajo de los miedos, los prejuicios, la inseguridad, y todas aquellas partes "oscuras" que vamos heredando de la experiencia de las personas con las que nos relacionamos, de la educación recibida, y de nuestra propia experiencia.

La luz y la oscuridad son dos caras de una misma moneda. La oscuridad en sí, no es "mala", son las emociones que etiquetamos como negativas (Miedo, Odio, Rabia, Rencor, Envidia...), y es necesario dejarlas salir de manera sana, para poderlas transformar en luz y que no se queden enquistadas dentro. Cuando estas emociones se esconden por estar mal vistas por la sociedad, nos crean conflictos internos o enfermedades, y cuando salen de manera desmesurada, nos crean muchos problemas con nuestro entorno. Conocer nuestra parte oscura es muy importante para nuestro crecimiento personal, ya que es a partir de conocer la oscuridad, que podemos distinguirla de la luz y buscar el "interruptor" que la enciende.

Lo que se interpone entre nuestra oscuridad y nuestra luz, es nuestro Ego. El Ego es esa voz interna que nos suele hablar de todo lo que no le gusta; de sus carencias, sus miedos. Nos dice que no somos capaces, que no lo merecemos, suele criticar y juzgar todo lo que no está a su gusto, y a todas las personas que se comportan de manera diferente a la que espera.

El Ego interpreta todo lo que sucede en el exterior, y va poniendo etiquetas de "Bueno" "Malo" "Divertido" "Triste" "Insoportable" "Guapo" "Feo" "Amable", sin darse cuenta de que es una interpretación y no la realidad. Por ejemplo: *Una persona, sale de casa por la mañana para ir al trabajo. Ese día tiene una reunión muy importante con unos clientes. Está lloviendo a cántaros. Abre su paraguas rojo, y empieza a andar deprisa para llegar rápido sin mojarse. Cuando está a punto de llegar al trabajo, su paraguas se rompe por un fuerte golpe de viento y queda completamente empapada. Su pelo, su traje, sus zapatos totalmente mojados. La reunión empieza en 15 minutos y no tiene tiempo de cambiarse, por lo que la situación le genera ansiedad, angustia, vergüenza, inseguridad y rabia. A partir de ese día, esta persona evita los paraguas rojos, por asociación subjetiva y errónea, a la mala suerte. Cuando tenga hijos, quizás les transmitirá la creencia de que los paraguas rojos traen mala suerte...*

Esta historia tan simple, nos muestra cómo adquirimos muchas de las creencias limitantes que se van formando en nuestra mente a medida que crecemos. Y explica por qué lo que para unos es "bueno", para otros es "malo", cuando en realidad todo es **neutro**. Es nuestra mente la que produce la emoción, según lo interpreta y etiqueta.

El Ego, también es el responsable del sentimiento de culpabilidad. El sentimiento de culpabilidad es uno de los más importantes a trabajar(nos), ya que de él derivan el sentimiento de no merecer, de ser mala persona. La culpabilidad suele venir impuesta por la sociedad, cultura, familia. "No puedo ser feliz con mi pareja mientras mis padres se están divorciando", "No está bien celebrar mi ascenso teniendo amigos sin trabajo". Es importante aprender a diferenciar lo que es nuestro y lo que es del otro, sino, estaríamos todos tristes o todos contentos siempre a la vez, y al final no podríamos distinguir nuestros propios sentimientos de los de los demás.

Otra característica del Ego, es que se aburre en el presente, y por ello, siempre está recordando sucesos del pasado, o imaginando el futuro. Suele ser bastante impaciente y enfocarse en lo que vendrá para intentar controlarlo, y conseguir que se adapte a lo que quiere.

También se aburre en las situaciones libres de conflicto. Como no es capaz de vivir el aquí y ahora; si no hay nada externo que le haga quejarse o buscar una situación mejor, tiene la necesidad de crear conflictos. Los conflictos son su alimento, con ellos se entretiene. Y es

muy interesante ver cómo funciona el mecanismo de creación de conflictos de nuestro Ego, para poder buscar las herramientas que logren detenerlo.

¿Qué beneficios obtendrás con esta terapia?

Conseguirás las herramientas necesarias para gestionar cualquier situación o emoción, y así recuperar tu poder personal, para que nada ni nadie, te tambalee de tu centro.

- Tus relaciones mejorarán y aprenderás a disfrutar de tu propia compañía.
- Decidirás desde tu valor y no desde tus miedos.
- Ganarás en autoestima y confianza.
- Estarás mas alegre, sonreirás más.
- Te sentirás con más seguridad en situaciones desconocidas o inciertas.

Uno de los cambios más importantes que notamos al recuperar nuestro poder personal, es que aprendemos a diferenciar lo que son caprichos del Ego (que suelen acabar en sufrimiento), de lo que realmente motiva y da vida a nuestra esencia humana.

Nos volvemos menos preocupados, tomamos conciencia de las señales que nos llaman la atención y nos dejamos guiar con confianza, fluimos más, nos sentimos más ligeros.

Nuestra vida se transforma hacia lo que realmente nos hace felices, ya que siempre atraemos lo que proyectamos hacia fuera. Por eso, si nos sentimos felices, vamos a generar felicidad a nuestro alrededor.

¿Para quien está indicada esta terapia?

Para toda aquella persona de cualquier edad, sexo o condición, que esté abierta a romper patrones pasados, que esté dispuesta a mirar dentro de si misma, y que se identifique con la frase de que estamos aquí para aprender a disfrutar de todo lo que nos ofrece la vida.

¿De qué manera trabajamos los cambios?

Trabajaremos con técnicas de Coaching y PNL, conjuntamente con la inteligencia emocional, relajación, y pensamiento positivo. Haremos diferentes dinámicas cuando la situación lo requiera.

Creo que lo importante son los resultados, y no la técnica que se utilice, por ello me adapto a las necesidades de cada persona o grupo.

La terapia de la recuperación del poder personal, se puede hacer de manera individual o grupal.

Cuando se trabaja en grupo, es necesario tener una mente abierta y receptiva para poder aprender a través de uno mismo, así como de las vivencias de los compañeros de grupo. Y también mucho respeto hacia los demás para poder crear el clima de confianza necesario para dejar salir los miedos y bloqueos de cada uno en las sesiones.

Los aspectos positivos del trabajo en grupo son, que en muchos casos el simple hecho de escuchar a un compañero explicar una experiencia de su vida y observar cómo se resuelve, resonará dentro de uno mismo, y se creará una sanación por "contagio" sobre ese tema en concreto. Hay días en los que la sesión se enfoca en unas cuantas personas (siempre rotativas), y otros días en los que se trabaja con todo el grupo. De cualquier manera, todos

los asistentes aprenden, y se llevan algo positivo en cada sesión. Muchas veces se aprende más escuchando que hablando.

El aspecto positivo de la terapia individual es tener todo el tiempo que dura la sesión para ti solamente, y poder dedicarlo a aquellos aspectos que crees que te están bloqueando o limitando.

¿Cuánto tiempo dura esta terapia?

Las sesiones individuales tienen 1 hora de duración, las hacemos una vez por semana, o cada 15 días. Solemos empezar con sesiones una vez a la semana hasta que encontramos algún "clic" interno (algo que cambia o desmonta un bloqueo importante), y entonces la persona decide si necesita más tiempo para integrarlo, y luego seguir trabajando a partir de ese nuevo estado.

Las sesiones grupales tienen una duración de 2 horas, y son una vez por semana. Estas son abiertas a que las personas decidan qué días quieren asistir. Aunque para que los cambios se vayan produciendo de manera continuada y/o automática, es recomendable asistir regularmente a las sesiones, para no perder el hilo de los avances de cada aprendizaje.

¿Te atreves con el cambio?