

revisando el pasado para construir el futuro

manual de autohipnosis

serie autoayuda

TERESA ROBLES

**revisando el pasado
para construir el futuro**
manual de autohipnosis

 **ALOM EDITORES**

Primera reimpression México, 2011
2ª edición México, 2006

© Robles Teresa, 1997

fotografías de portada: Teresa Robles
diseño de colección y portada: Carmen Ramírez H.
corrección de estilo: Malú de Dios
serpem2002@hotmail.com

Alom Editores, S.A. de C.V.
José Ma. Velasco No. 72-402
Tels.: 8500-6161, 8500-6262,
8500-6363 y 5593-5875
editorial@grupocem.edu.mx
www.hipnosis.com.mx

ISBN 968-6513-07-8

Te agradecemos que compres y distribuyas nuestros materiales
para continuar produciendo nuevos,
pero si conoces a alguien que necesite éste
y no puede comprarlo, por favor cópiaselo.

Gracias por ayudarnos a
construir un mundo mejor.

Impreso y hecho en México



El logotipo del Centro Ericksoniano de México es un glifo del Calendario Sagrado Maya o Tzolkin.

Se llama CIMI, el *Enlazador de Mundos* y representa un puente. Es también el glifo del cambio. Queremos enlazar la Ciencia y la Espiritualidad, la Investigación y el Trabajo Clínico, los distintos tipos de Medicinas y técnicas de Sanación, el Conocimiento y el Servicio, La Razón, el Cuerpo y la Emoción, el Afuera y el Adentro, sirviendo de puente entre el pasado, el presente y el futuro de las personas que nos consultan, sirviendo de enlace entre las personas, familias y grupos que llegan a nosotros.

Al adoptar como logo este símbolo sagrado, formalmente nos ofrecemos como canales para realizar, desde nuestro lugar y en la medida que nos corresponda, este enlace, trabajando como un equipo que colabora, participa y crece en conjunto.

ÍNDICE GENERAL

AGRADECIMIENTOS	13
CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO	15
INTRODUCCIÓN	21
PRIMERA REFLEXIÓN	27
SEGUNDA REFLEXIÓN	77

ÍNDICE DE EJERCICIOS

1. Yo aprendo a prometerme y a darme cariño	34
2. Yo aprendo a separar el ideal de mi realidad.....	35
3. Yo reaprendo a aprender de mis equivocaciones	38
4. Yo aprendo a transformar saludablemente mi historia íntima	40
5. Yo aprendo a caminar por la vida protegidamente.....	43
6. Yo aprendo de los reflejos de los demás	45
7. Yo encuentro mi fuerza de vida y la curo	50
8. Yo aprendo del lado negro de la vida	54
9. Yo aprendo a ver el rosa de lo “negro”	58
10. Yo descubro si mis caminos tienen corazón	60
11. Yo aprendo a ver los caminos de los demás y a probarlos	65
12. Yo aprendo a perdonarme y perdonar	71
13. Yo aprendo a digerir mis rencores	73
14. Yo aprendo a ajustar cuentas pendientes, armoniosamente	74
15. Yo aprendo a sentirme y vivirme diferente, saludablemente, protegidamente	80
16. Yo aprendo a conocer mi cántaro y a mantenerlo	84
17. Yo aprendo a recibir de cada quien lo que me puede dar	86
18. Yo aprendo quiénes son mis dos partes	90
19. Yo aprendo a perdonar y aceptar mis partes	94
20. Yo aprendo a facilitar la colaboración de mis partes para mi bienestar	96
21. Yo descubro los cuentos chinos que me han contado sobre mí y los digiero	103

22. Yo aprendo a echar raíces en tierra firme y a crecer	106
23. Yo aprendo de las reacciones de los demás, comprendiéndolos	111
24. Yo aprendo a relacionarme con los hombres, con las mujeres, de una manera diferente	116
25. Yo aprendo a disfrutar mi tierra y mi árbol	121

AGRADECIMIENTOS

Hace diez años, empecé a escribir este libro contando cómo Cecilia mi hija corría y corría tratando de ser la madre perfecta, la esposa modelo, la profesionista, de la misma manera que hacía yo a los veintisiete años.

Hoy tengo sesenta y uno y sigo corriendo. Ya no trato de ser supermujer, pero sigo corriendo. He formado un grupo de cuatro empresas; viajo a dar cursos por todo el mundo; he estado involucrada en varios proyectos de radio y televisión; me gusta dar clases, supervisar; sigo escribiendo y dando consulta. Recibo muchos huéspedes en casa y me doy el tiempo para visitar a mis tres hijos y ocho nietos en Veracruz, en Cuernavaca y en México y estar con ellos, especialmente en momentos importantes.

Hace diez años pensé que el correr y correr se debía a las presiones que nos ponemos las mujeres jóvenes, pero tal vez sea cosa mía. Me parece recordar a mi mamá repitiendo, refiriéndose a mí: “No para, nomás no para”. Los tarahumaras me llamaban “ripibiri” (remolino); por algo será.

Diez años después, este libro sigue siendo uno de mis preferidos, por todo lo que al escribirlo me permitió crecer. Ahora, al revisarlo, me descubrí más libre, y empecé a quitar matices que no eran esencialmente míos y citas que no eran tales, limpiando y limpiando.

Para esta edición, para este momento de mi vida, tendría que agradecer a muchas más personas de las que están en la primera edición. Quisiera agradecer a cada uno de los personajes de mi historia con los que me ha tocado: hacer caminos al andar, intercambiar agua de nuestros cántaros, reflejarnos, aprender unos de otros. Son muchos, es imposible nombrarlos. Todos me dejaron su huella grabada y guardo un poquito de su agua en mi cántaro.

Quiero agradecer de manera muy especial:

- a las mujeres de mi vida: mi mamá, mi abuela (mimita), la tía Filla, mis hermanas, mis primas, mis cuñadas, mi suegra, mi hija, mi nuera, mis nietas, mis amigas de antropología, de la UNAM, de la terapia familiar, del Centro Ericksoniano;

- a los hombres de mi familia: mi papá, mi abuelo (papito), mis hermanos, mis primos, mis cuñados, mi suegro, mis hijos, mi yerno, mis nietos, mis amigos de toda la vida;

- a Juan Daniel Solana, que fue el primero en descubrir que ahí estaba yo, abajo de un disfraz;

- a Roberto Fabre, de quien hablo mucho páginas adentro;

- a Agustín Monsreal, amigo y maestro que me invita a mirarme a través de mis textos y con el que he disfrutado horas enteras imaginando, recordando, construyendo, escribiendo, leyendo;

- a Malú de Dios, que con su paciencia, cariño y dedicación asegura que nuestros libros salgan correctos y bonitos;

- a todas las compañeras y compañeros del Centro Ericksoniano con los que comparto mi vida cotidiana, cercanos, alegres, trabajando como hormiguitas, siempre dispuestos a ayudar y a aprender. Gracias a su apoyo, muchos de nuestros sueños se hacen realidad casi por arte de magia, hasta en los tiempos difíciles.

Por último, quiero agradecer a la vida por haberme puesto en caminos donde me he encontrado a todos los que aquí agradezco y a muchas personas más que han llenado mi cántaro y han caminado a ratos conmigo, compartiendo.

Teresa Robles
Centro Ericksoniano La Paz,
La Paz, Baja California, a 14 de febrero del 2006

CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

Gracias por interesarte en este libro y en ti. Este libro surgió de la reflexión sobre algunos aspectos de mi vida. Espero que te invite a *reflexionar*. Está escrito para leerse disfrutando, a tu paso y a tu estilo. Entre reflexión y reflexión encontrarás ejercicios de **autohipnosis** que puedes hacer, si quieres, para mejorar algunos aspectos de tu vida.

Yo sé que casi siempre los libros se leen a solas, individualmente. Éste, que habla de cosas que nos pasan a las mujeres y a los hombres, de cosas que suceden en las relaciones humanas, puedes, si quieres, compartirlo con tus amigas y amigos, con tu pareja. Incluso, pueden hacer los ejercicios juntos, al mismo tiempo, en el mismo lugar y es mucho mejor para todos. Cuando un grupo o al menos dos personas trabajan juntas con hipnosis, que es un estado amplificado de consciencia como los producidos por la meditación, la oración y la música, se obtienen mejores resultados que cuando lo hace cada quien por su lado. Las personas que practican la meditación saben bien de esto.

Pueden leerlo y reflexionar juntos, pero eso sí, cada quien *trabajando consigo misma*, *consigo mismo*, porque los ejercicios que vas a encontrar son ejercicios de **autohipnosis**. Son ejercicios planeados para que los hagas tú contigo y así son seguros y están *protegidos*. **Evita hacérselos tú a otra persona o que te los hagan a ti.**

Sólo como ejercicios de **autohipnosis** funciona su protección echando a andar tus mecanismos naturales de autorregulación que te permiten llegar, en cada ejercicio, hasta donde *es conveniente y saludable* para ti en ese momento. Si tú los aplicarás en alguien más, presionarías esos mecanismos, que dejarían de funcionar como deben y podrías meter a esa persona en problemas.

Te propongo leer solamente hasta donde el libro te hizo pensar o sentir algo o hasta llegar a un ejercicio y cerrarlo. Date un tiempo antes de continuar para que eso que sentiste se vaya *digiriendo y acomodando saludablemente*, adentro de ti.

Practica los ejercicios cuantas veces sientas que es necesario, aplicándolos a distintas situaciones de tu vida.

Si crees que estos ejercicios pueden beneficiar a alguien que conoces, mejor recomiéndale el libro y deja que esa persona los haga por sí misma.

Una buena idea es grabar con tu propia voz los distintos pasos de cada ejercicio, incluyendo varias veces tu nombre. Por ejemplo, si yo me grabara el ejercicio 1, me diría:

“Yo, Tere, me preparo para hacer el ejercicio”.

Esa grabación es única y exclusivamente para ti. Cada persona tendría que grabarse sus propios ejercicios, incluyendo su nombre varias veces.

Es importante que sigas al pie de la letra estas instrucciones, por tu propia seguridad y para que realmente logres lo que quieres lograr con la autohipnosis, aprovechando mejor tus capacidades, sin riesgo:

1. Como te acabo de señalar, los *ejercicios* están diseñados para que *los hagas* sólo en ti.

2. Evita forzarte al usar estas técnicas. Deja que los ejercicios fluyan *espontáneamente*, sin esfuerzo, hasta donde *naturalmente* llegues, sin intentar seguir más allá, ni siquiera para *terminarlos*. Si llegaste a la mitad o crees que “no salió”, ya saldrá en otra ocasión. Si te quedas dormida, dormido o te distraes a la mitad, después de haberlo leído al menos una vez completo, *está bien*, tu mente inconsciente lo termina. Esto es diferente a que hicieras varios intentos y no pudieras seguir porque te incomodaras, lo cual querría decir que necesitas ayuda profesional para trabajar ese punto, más *protegida-mente*. Si es así, por favor *búscala* con un psicoterapeuta que maneje estas técnicas.

3. Evita tener ideas preconcebidas sobre lo que debe ocurrir o aparecer durante los ejercicios. Deja que tu mente inconsciente, que es muy sabia, te guíe *saludablemente, naturalmente*, hacia donde sea mejor para ti y observa con curiosidad qué es lo que aparece, aunque te parezca ilógico o absurdo. Ella tiene su propia lógica.

4. La manera más sencilla de trabajar con autohipnosis es usando tu *respiración* que desde ahora es para ti el vehículo por el que actúa tu mente inconsciente. Recuerda que salud y bienestar van de la mano y que tu respiración *te lleva saludablemente* en este aprendizaje. **Esta palabra, saludablemente, es de verdad protectora. Tenla siempre en mente.**

5. Utilizar autohipnosis para ir por tu cuenta al pasado puede ser incómodo y es peligroso. Evita hacerlo sin la ayuda de un

psicoterapeuta. Esto es distinto a que en algún ejercicio aparezcan escenas del pasado, porque así esté planeado o suceda *espontáneamente*. Así *sí está bien y está protegido*. Si tienes ganas de vivir la experiencia de una regresión, fuera de los ejercicios de este libro, hazlo bajo el cuidado de un especialista en psicoterapia.

6. Sigue las instrucciones de cada ejercicio al pie de la letra, sin modificarlas, y verás que así, como respiras siempre, automáticamente, *sin esfuerzo*, así fluyen los ejercicios, como fluye naturalmente la vida, *disfrutando, resolviendo, cambiando*, si aprendes a dejarla fluir.

A lo largo del libro notarás que hay palabras en cursivas, *así*. Esas palabras forman otro libro dentro de éste que tu mente inconsciente irá percibiendo mientras tú lees párrafo tras párrafo, página tras página. Leído así, indirectamente, refuerza los aprendizajes que irás haciendo y te sirve de protección. Si quieres, puedes también leerlo directamente, leyendo de corrido todas las palabras en cursivas. Las palabras y frases que están en negritas, **así**, son recordatorios importantes para tu mente racional.

Las cursivas, pues, refuerzan tu aprendizaje y te protegen mientras que las negritas le recuerdan cosas importantes a tu mente racional.

A lo largo de los ejercicios encontrarás repetidos y en cursivas los adverbios: *saludablemente, protegídamente, cómodamente, automáticamente* y dos gerundios: *aprendiendo y disfrutando*. Estas palabras son sugerencias protectoras para asegurar que *siempre salgan bien los ejercicios*, son parte de las técnicas que he desarrollado y con las que trabajamos siempre en nuestras sesiones.

Aprendiendo implica que los errores y las recaídas son parte del proceso natural, como siempre que se aprende, y que las cosas irán cada vez mejor.

Disfrutando sugiere que todo lo que hagamos sea por el camino fácil, agradable y orientado al bienestar.

Los adverbios en español son juegos de palabras. Decir *saludablemente* es decir con *mente saludable*. La *mente automática* es la mente inconsciente, que siempre nos está cuidando y nos protege.

Si quieres saber más de esto, puedes consultar los capítulos 1 y 2 de mi libro *La magia de nuestros disfraces*, en esta misma editorial.

Así como sucedió con el uso de los adverbios y de los gerundios, empezamos a desarrollar todo un lenguaje hipnótico en donde a

veces no quedaba muy claro de quién era la idea inicial porque uno empezaba a usar una sugerión en forma de frase y luego el otro la transformaba y la completaba. Más tarde, los otros colegas, primero del Instituto y luego del Centro, comenzaron a poner también su granito de arena. De modo que a lo largo de estas páginas estarás acompañado por la presencia de todos nosotros.

INTRODUCCIÓN

Milton H. Erickson, psiquiatra estadounidense que fue uno de los padres de la hipnosis moderna, descubridor de la hipnosis natural e inspirador de muchas escuelas actuales de psicoterapia, decía: “La terapia comienza en casa, pero en la casa del terapeuta”. Con esto implicaba que el terapeuta debe trabajar consigo mismo porque él, su mente, su cuerpo, sus emociones, sus experiencias de vida, son su propio instrumento de trabajo.

Y Milton H. Erickson trabajó hasta sus últimos momentos con él mismo, aplicándose sus técnicas. Rompió además con muchos esquemas de lo que era la psicoterapia de su tiempo, especialmente la de orientación psicoanalítica. Contaba a sus pacientes anécdotas de su vida, que utilizaba para que dirigieran la atención a su interior, donde estaban aprendizajes y respuestas a sus problemas. “Si quieres que alguien piense en su hermano —decía— háblale de tu hermano”. Las contaba también mostrándoles que él había vivido situaciones parecidas que le permitían entenderlos y que así como él las había superado, ellos podrían hacerlo.

Ahora, en términos de neurofisiología moderna, sabemos que **cuando dirigimos nuestra atención hacia nuestro interior, estamos en un estado amplificado de consciencia¹**, es decir, despiertos de una manera diferente, y **que uno de estos estados amplificados se conoce como trance hipnótico natural.**

Cada vez que entramos en un estado de trance hipnótico natural *nos ponemos en contacto* con nuestras experiencias de vida, con los aprendizajes que hemos ido acumulando *consciente e inconscientemente* a lo largo de nuestra historia y que podemos utilizar para resolver las dificultades que nos presenta la vida en cada momento. Si *resolvemos* estas dificultades, *crecemos*, desarrollamos habilidades. Si no las resolvemos, se convierten en problemas.

Éste es un libro de autohipnosis, un libro que te invita a mirar *hacia adentro* con cada línea, con cada ejercicio. Por cierto, los ejercicios están diseñados para eficientemente ponerte *en contacto con tus recursos* internos, para abrir puertas y encontrar caminos y así *resolver* las dificultades pendientes, *saludablemente, protegidamente.*

Los terapeutas ericksonianos compartimos algunas de nuestras experiencias de vida con nuestros pacientes, unos más, otros menos. Pocas veces las escribimos. Yo he ido *aprendiendo* a hacerlo poco a poco en mis libros anteriores. Este libro da un paso más allá porque

parte de un ensayo autobiográfico que escribí hace casi tres años a partir de dos frases de una poesía de Jorge Abia que desde entonces se quedaron dando vueltas adentro de mí: “¿Cómo es *ser mujer*, pero mujer en realidad *completa*... o incompleta?” y “¿cómo es *ser hombre*, pero hombre en realidad *completo*... o incompleto?”.

El ensayo se transformó en este libro que es el segundo de la serie de Autohipnosis. Y, por supuesto, no pretende responder a esas preguntas, ya que no tienen una respuesta acabada. Son el tipo de preguntas que podemos repetirnos toda la vida y cuya respuesta es única y vivencial para cada quien. Son preguntas que me invitaron a la reflexión en dos momentos diferentes y que espero hagan lo mismo contigo, lectora, contigo, lector.

Como verás en las siguientes páginas, la primera reflexión me llevó a *resolver* muchos *pendientes atorados* de años atrás: descubrí mis disfraces y los libretos que seguía, así como la existencia de mi cántaro, del cual te contaré más tarde. Aprendí a platicarme, dándome cariño; a probar y mejorar mis caminos, a reconocer caminos distintos e incluso a ensayarlos; me atreví a ver cómo me reflejaban los demás y a enfrentar el lado negro de la vida. ¡Cuál sería mi sorpresa cuando descubrí los rosas que allí había! También aprendí a rescatar mi fuerza de vida, antes oculta, a curar mis heridas y a ajustar cuentas con los demás, saludablemente.

La segunda reflexión me llevó *adentro de mí*, a revisar viejas experiencias de vida y a entenderlas de una manera diferente, especialmente en mis relaciones con los otros, allá afuera, y en las relaciones entre mis distintas partes, adentro. Luego, para mi asombro, mi gusto y mi decepción, me di cuenta de que había llegado a ese tipo de vivencias que compartimos los seres humanos, al menos los que hemos crecido en la sociedad y la cultura occidentales y, como las reflexiones me fueron muy útiles y disfruté mucho el proceso que desencadenaron, decidí compartirlas contigo. Espero que también las disfrutes.

Te preguntarás, ¿por qué un libro de autohipnosis? Porque pienso que puede servirte para resolver dificultades antes de que se conviertan en problemas, así como para distinguir entre unas y otros y buscar ayuda para resolver los problemas, si los hubiera.

Éste es un libro dirigido a las mujeres y a los hombres en general, ya que los temas son universales. Eso sí, los veo desde mi pers-

pectiva personal, con los matices de mi ser mujer, forjados a través de mi historia. Es la perspectiva que tengo en este momento.

Me parece interesante que unas y otros nos asomemos a estos temas porque así tal vez podamos entendernos y relacionarnos mejor, todas, todos, como seres humanos completos.

Notas y referencias

¹ Consciencia implica la capacidad de autorreflexión. Conciencia se refiere solamente al estado en el que estamos despiertos y alertas.

PRIMERA REFLEXIÓN

Anoche me metí en la cama pensando cómo empezar a escribir este libro y a las siete de la mañana me despertó una llamada de Cecilia, mi hija, que es psicóloga y vive en Cuernavaca. Cecilia viene los jueves a México a trabajar en el Instituto dando terapia. Es para ella una oportunidad de intercambiar ideas y experiencias con colegas y de ver a su mamá. Hace dos semanas tuvo una operación de emergencia, por un embarazo extrauterino. Fue una situación grave. Estuvo en peligro de muerte. Todavía no puede manejar, ni subir y bajar escaleras. Rodolfo, su marido, que es dentista la va a traer a trabajar hoy, recorriendo sus citas en los otros días de la semana. La va a traer no obstante que él no se siente bien de venir a México porque tiene problemas de oído.

Cecilia me habló para decirme que Rodolfito, de cinco años, pasó muy mala noche, con diarrea y, como no lo puede llevar a la escuela en esas condiciones, me preguntó si Anita, la muchacha que me ayuda con la limpieza desde hace veinticinco años, podría quedarse a cuidarlos, a él y Ana Ceci de tres años, mientras ella trabaja en el Instituto y Rodolfo aprovecha el viaje para hablar con su exsocio y arreglar de una buena vez todos los pendientes que tiene en la ciudad de México. Cecilia tiene una hora libre en el Instituto y va a venir a la casa a darle una vuelta a los niños.

Rodolfito tuvo problemas gastrointestinales graves durante más de un año. Estuvo internado en el hospital varias veces y esta diarrea tal vez tiene que ver con la tensión por haber visto a su mamá hospitalizada. En estos momentos de crisis económica, Rodolfo y Cecilia sobreviven como muchos mexicanos generando deudas y más deudas, intereses y más intereses, sin que sus ingresos les permitan terminar de pagarlos y los dos van y vienen dando consultas, dando cursos, por diferentes ciudades, buscando ingresos de distintas fuentes.

La escuché, sentí su preocupación y también su fuerza. Y me acordé de cuando yo tenía veintisiete años y tres bebés y luchaba con desesperación por ser la madre perfecta, excelente profesionista, la esposa ideal y, por suerte, no se me ocurrió ser la hija modelo porque ya con eso tenía bastante.

Salía a las siete de la mañana arreglada, con tres niños bañados y desayunados para llevarlos a la escuela; seguía al trabajo donde ponía mi mejor esfuerzo por hacer más y mejor; recogía a mis hijos de casa de una amiga que había pasado por ellos al kinder, para llegar a comer de buen humor, pasara lo que pasara.

Jugaba en la tarde enseñándoles cosas y, por supuesto, tratando de no gritar ni alterarme. Apenas se dormían preparaba algo especial de cenar para estar con Roberto, mi marido, tranquila, comprensiva, seductora, hablando de nuestras cosas o simplemente estando juntos, pero eso sí, *bien*.

Tan sólo de recordarlo y de escribirlo me canso. Como muchas personas, había aprendido a actuar de acuerdo con libretos sociales, establecidos, que definen:

La buena madre es tranquila, sonriente, no grita, juega con sus hijos, les cocina, se ocupa de que estén bien alimentados, limpios, etcétera, etcétera, etcétera, listas y listas de cualidades y acciones que hay que ir palomeando.

La buena esposa es comprensiva, complaciente, buena escuchadora, inteligente, está al tanto de las noticias, lee cosas interesantes para después comentar, ayuda económicamente al gasto, siempre arreglada, guapa, seductora aunque tal vez un poco tímida, etcétera, etcétera, etcétera.

El buen padre es excelente proveedor, trabaja mucho, se esfuerza, no grita, reflexiona, apoya, escucha y comprende a los hijos, es su ejemplo, etcétera, etcétera, etcétera.

El buen esposo es fiel, o si engaña a la mujer cuida de que no se entere ni ella pierda nada, es generoso con el dinero, apoya los proyectos de su mujer, siempre tiene tiempo para ella, es detallista, cariñoso, platica, es buen amante, tierno, aunque no la busca demasiado, respeta la regla de: "El dinero que yo gano es para la casa y el que tú ganas, es tuyo", etcétera, etcétera, etcétera.

Y si falta un punto de palomear, todo lo demás no sirve para nada. Con cada libreto viene un disfraz, a veces tan tieso que es como un molde que se pega con pegamento y de tanto verlo, de tanto palomear y palomear la lista que va con él, se nos olvida que estamos abajo, lo miramos y lo confundimos con nuestra propia piel.

En esa época traía puesto un disfraz de supermujer que me costó mucho trabajo quitarme y empezar a aceptar que se valía estar a ratos de malas, cansada, y tener fallas además de los aciertos. Menos mal que Cecilia, a pesar de sus exigencias aprendidas y de lo difícil de su situación actual, se da más permisos que yo en esos tiempos de ser como es, de gritar a ratos, y también vive intensamente y se compromete.

Cómo me hubiera gustado a los veintisiete años saber lo que ahora sé. Me encantaría llegar junto a Tere actuando a conciencia el libreto de supermujer y pescarla en uno de esos momentos en que, entre jugar a la casita con Cecilia y acomodarle los cojines para que no se le caigan, poner atención a lo que Andrés, jugando, “tocaba” en el piano y darle un poco de agua a Daniel, de un año, que ya bebía solo en vaso, se escapaba un minuto a su recámara para respirar, e invitarla a platicar un ratito conmigo.

Le diría: “Tus hijos saben arreglárselas solos un rato y además, ahí está Anita con ellos que los quiere mucho y es muy linda. Por favor, *dame un momento de tu tiempo para ti*, para mí, para las dos”. También podría pescarla, tratando de estudiar, frente al libro, entre cabeceada y cabeceada, después de acostar a los niños. Cuando hubiera accedido, y lo habría hecho con toda seguridad porque en esa época no era capaz de decir que no, ni a mí ni a nadie que le pidiera algo, porque dar, dar y dar, estar siempre dispuesta a complacer, es uno de los puntos esenciales de la lista de los libretos que empiezan con “buena...”

No necesitaría presentarme porque inmediatamente se habría dado cuenta de que yo era ella veinticinco años después. Así que le contaría lo que escribí sobre los disfraces, en el primer libro de Autohipnosis¹. Le explicaría de los disfraces que nuestra familia nos había pegado con pegamento desde antes de nacer y de cómo nosotras tratábamos de pegarnos el de supermujer, que nos parecía valioso, encima de esos, para taparlos. Para que me entendiera cómo este afán de ser la mujer maravilla venía desde muy atrás, le diría:

“Hay un recuerdo que tienes muy grabado. Tú, yo, como a los tres o cuatro años de edad, sentada con un vestidito corto en la escalera que bajaba al hall de la casa, espionando a mamá que platicaba con una amiga, diciéndole 'si vieras qué buena niña es Teresita, yo la quiero mucho'.

”Ya aprenderás que ese es un recuerdo encubridor que está ahí para tapar muchos otros de momentos en que sólo escuchabas de ti 'es terrible', 'ya no sé qué hacer con ella'. Y es que fuiste una niña muy inquieta, muy llena de vida.

”Desde entonces, desde siempre, aprendiste que había que ser buena y linda para ser querida y te encontraste luchando por ser reconocida como la niña buena y bonita para que te quisieran como tú

necesitabas. Y como esto no era posible, porque simplemente decir o hacer lo que se te ocurría, mostrar tus emociones, podía salirse de lo que mamá, papá, los demás consideraban niña buena y bonita, empezaste a luchar desesperadamente por convencerlos a ellos y si no, al menos a ti, de que sí lo eras. Así empezó esta confusión entre Tere ideal y Tere real, o más bien, empezaste a tapar a la Tere real con la Tere ideal. A tapar sus defectos, sus errores y sus limitaciones, lo que creías que no gustaba de ti, para ver si así te podían dar ese cariño incondicional, maravilloso, que estaba reservado a las niñas buenas.

”Cuando te des cuenta, Tere, que los ideales son eso, ideales y por lo tanto son sólo modelos a los que podemos tender pero que nunca vamos a alcanzar y que las realidades tienen cosas buenas y malas, que nos gustan y que nos disgustan, que se pueden modificar, pero que son lo único que tenemos, podrás seguir con tu libreto de supermujer y hasta disfrutarlo, sin tomarlo tan a pecho, sabiendo que cada falla es una indicación de algo que te falta mejorar.

”El problema es que hasta ahora te habías creído la historia de que tenías que ser ese ideal y has luchado con desesperación por tapar tus errores a tus ojos y a los ojos de los demás, perdiendo la oportunidad de aprender de ellos. Por eso, cuando te dabas cuenta de uno, de que faltaba un punto por palomear, te creías por un momento que no eras nada o hasta eras lo opuesto de la supermujer.

”Por favor, deja de dar esos bandazos, eres una mujer real, de carne y hueso, con cualidades y defectos, con capacidades y con limitaciones, que tiene la vida por delante y mucho que aprender.

”Si comparamos los ideales con las realidades, los ideales siempre ganan, aunque en realidad pierdan porque sólo existen como ilusión. Las realidades, aunque pierdan, ganan porque son lo único que tenemos y ellas sí SON.

”Las realidades, nuestras realidades, con nuestras cualidades y defectos, ganan, porque todo lo que nos asusta o nos disgusta de ellas se vuelve nuestro aliado al mostrarnos qué es lo que tenemos que mejorar.

”Te invito, Tere, a que renuncies a lo que no puedes ser para ser lo que sí eres: Tú, tú misma. Te invito a que renuncies a ese cariño que tú crees que te prometieron y que tampoco existe porque es ideal, para poder tener, por lo pronto, el mejor cariño para ti, el que tú te puedes dar.

”Así que por ahora, yo te prometo hacer mi mejor esfuerzo para quererte incondicionalmente así como eres, hagas lo que hagas, dejes de hacer lo que dejes de hacer, pase lo que pase. Te prometo quererte incondicionalmente con cualidades y defectos, completa.

”Fíjate que hoy en la mañana, una amiga, Halina Raisbaum, me comentó: 'Muchas veces buscamos el amor donde debería estar y no donde está'. Creo que tiene mucha razón”.

En este encuentro, le enseñaría a la Tere de veintisiete años este libro, publicado desde 1997 donde a todo lo largo hay ejercicios para aprender a darse cariño uno mismo, así como para aprender a recibir el de los demás, y la invitaría, como a ti, a hacer el primer ejercicio. De hecho, la invitaría a leer todo el libro.

Antes de empezar, le explicaría cómo trabajamos en el Centro con la respiración como mecanismo de cambio automático, saludable, leyéndole las páginas 30 y 31 del primer libro de Autohipnosis:

“*Tu respiración* es muy importante, y no solamente porque te da vida. Cada vez que respiras, aunque tú no te des cuenta, *automáticamente*, está llegando oxígeno a todas tus células, a todas tus partes, justo la cantidad de oxígeno que necesitan en ese momento para estar bien. Y así tu respiración está *conectando* todas *tus partes*, a todo Tú, *saludablemente, automáticamente*. Y cada vez que el aire entra a través de tu nariz, de tu boca o de ambas, tu respiración *digiere* eso que entra y toma justo lo que te nutre, lo que te hace bien, el oxígeno que lleva a todas tus células *automáticamente*, y echa fuera el exceso de bióxido de carbono que si se quedara adentro te haría daño, *limpiando* todas y cada una de tus células, todas y cada una de *tus partes*. Y cada vez que tú respiras, se dan adentro de ti, *automáticamente*, millones y millones de cambios *saludablemente* organizados, en todas tus células. Siempre *cambiando saludablemente, automáticamente*, siempre *nutriéndote y limpiándote* de lo que podría hacer daño. Pero lo más importante es que es un proceso que se hace *disfrutando*, sin necesidad de hacer esfuerzos, y que continúa durante el día, durante la noche, durante toda tu vida siempre *saludablemente, automáticamente, disfrutando*”².

Yo aprendo a prometerme y darme cariño

Ejercicio 1

A.- Me preparo para hacer el ejercicio

Busca una fotografía tuya, lápiz y papel. Si no tuvieras la fotografía, con el lápiz y el papel es suficiente. Ponte cómoda, cómodo, en algún lugar agradable, donde puedas quedarte un rato a solas, tú, contigo. Acomoda la foto frente a ti.

B.- Escribo mi nombre

Escribe tu nombre completo, con todos los nombres que tengas, con tus apodos y tus dos apellidos, el paterno y el materno. Construye con él esta frase:

Yo (TU NOMBRE COMPLETO), me prometo a mí (TU NOMBRE COMPLETO), hacer mi mejor esfuerzo para quererme incondicionalmente, *saludablemente*, así como soy, en las buenas y en las malas, en la salud y en la enfermedad, haga lo que haga, deje de hacer lo que deje de hacer, pase lo que pase. Me prometo quererme incondicionalmente con cualidades y defectos, completa, completo.

C.- Me prometo cariño

Abraza tu foto y, si no tienes foto, abrázate a ti misma, a ti mismo, y repítete tres veces la frase que construiste. Quédate así un momento, *disfrutando, saludablemente*, cómo estás *aprendiendo a darte cariño incondicionalmente*.

Aunque pienses que no te sale, que es forzado, haz este ejercicio y repítelo en las noches, antes de dormir. Ya verás cómo poco a poco, sigues *aprendiendo a quererte a ti*. A veces el cambio tiene que empezar con un pequeño acto de voluntad y lo demás *fluye automáticamente, siempre saludablemente*.

Con la tranquilidad de que ya *estás aprendiendo a quererte*, de que ya *prometiste* aprender a *quererte incondicionalmente* siendo tú, de carne y hueso, con tus limitaciones, ahora podemos *separar el ideal de tu realidad*, poniendo a cada uno en su lugar.

Yo aprendo a separar el ideal de mi realidad

Ejercicio 2

Este ejercicio, como todos los demás, está pensado para hacerlo a tu ritmo y a tu paso. Así que, si te acomoda, o crees que todavía está en proceso el cambio que corresponde a un inciso, puedes hacer parte por parte cada día, *con la tranquilidad* de que una vez iniciado el ejercicio, tu respiración y tu mente inconsciente siguen *trabajando* para ti *automáticamente*, concluyendo *saludablemente* esa parte. Si prefieres, también puedes hacerlo todo completo de una buena vez.

A.- Me pongo cómoda, cómodo

Acomódate ahí donde estás y con los ojos cerrados, sin tratar de hacer nada, siente tu respiración como *estás respirando* ahora, en este momento. Siente el aire cómo pasa a través de tu nariz, de tu boca o de ambas, en un sentido, en otro, *saludablemente, protegidamente, cómodamente*. Siente cómo se mueve tu pecho con cada respiración, en un sentido, en otro, *automáticamente*.

B.- Percibo mi confusión entre el ideal y mi realidad

Recuerda lo que hablábamos hace un momento sobre cómo se fue generando esa confusión entre el ideal que tú querías alcanzar para ser querida, querido, de manera absoluta e incondicional, y tu realidad que ocultabas para evitar ver y mostrar tus defectos.

Y mientras estás reflexionando sobre todo esto, tal vez con recuerdos, tal vez con ideas, muy probablemente sintiendo emociones y sensaciones físicas que tienen que ver con esa confusión, fíjate cómo *aparece cómodamente, protegidamente*, representada en cualquier forma *esa confusión*.

Puede aparecer como algo difuso o muy concreto, como un recuerdo que condensa todo lo que esa confusión es y ha sido en tu vida.

Puede aparecer en forma tan abstracta como algunas líneas, colores, sonidos, sabores o sensaciones físicas o tan concreta como la imagen de un objeto, una planta, un animal, un personaje.

Puede aparecer como una oscuridad o una nada, porque así se vive esa confusión, lo importante es que lo primero que *aparece*, eso es, por ilógico, extraño o absurdo que parezca. ¿Ya te diste cuenta qué fue lo que apareció?

C.- Distingo entre el ideal y mi realidad y pongo a cada uno en su lugar

Siente tu respiración y fíjate cómo, sin que tú hagas nada, tu respiración va llegando *protegídamente, cómodamente* a esa confusión y ahí, en ella, va distinguiendo, *separando, saludablemente, automáticamente* el ideal de tu realidad y *poniendo a cada uno en su lugar*: El ideal con los ideales, viene de afuera y puede quedar afuera como modelo. Tu realidad es parte tuya, está *adentro de ti*, donde siempre ha estado.

Fíjate cómo todo esto está sucediendo *sin que tú hagas nada, protegídamente, saludablemente, automáticamente*.

Y tú te das cuenta de cómo esto sucede porque *aparece un cambio* en lo que estás percibiendo o porque *aparece una sensación agradable* en tu cuerpo, que antes no estaba y que es la señal de que *este proceso ya se dio y continúa* durante el tiempo que sea necesario, siempre *automáticamente, siempre saludablemente*, con cada respiración.

Si te parece que la imagen de la confusión sigue igual, *despreocúpate*, puede seguir igual por un rato, pero *saludablemente renovándose con cada respiración*, de manera que aunque tú no te des cuenta, *la distinción y la separación* entre el ideal y tu realidad ya *se están dando dentro de la confusión* y así está bien, cada uno tomando el lugar que le corresponde *automáticamente, protegídamente*.

D.- El ideal y mi realidad se reconocen y se renuevan saludablemente

Siente tu respiración y fíjate cómo, sin que tú hagas nada, con cada respiración y cada uno desde su lugar, el ideal y tu realidad se están conociendo, se están reconociendo, *se están comunicando, aprendiendo uno del otro* y renovándose *saludablemente, protegídamente, automáticamente*.

Fíjate cuándo aparece una sensación agradable, por chiquita que sea, como señal de que *este proceso continúa por sí solo*, durante el tiempo que sea necesario. Una vez que esta señal aparezca, cuando quieras terminar el ejercicio, haz una respiración profunda y abre los ojos.

Ahora que *hemos aceptado nuestra propia realidad*, la forma en que somos, *podemos ver la realidad*, en general, la tuya, la mía, las de los demás, con todo lo positivo y negativo que tiene, con lo que nos gusta y lo que nos disgusta de ella. Te preguntarán: *¿Cómo vamos a hacer para aprovechar los errores y aprender de ellos*, si nunca lo hemos hecho?

Te equivocas, *sí lo hemos hecho*. Durante nuestros primeros años realizamos los aprendizajes más difíciles de nuestra vida, por ensayo y error. Tú, yo, todos, lo hicimos *muy bien*.

Probablemente no recuerdas, pero fue muy difícil aprender a hablar y a caminar y *lo lograste probando y ensayando*, dándote cuenta de cómo no eran las cosas.

¿Te ha tocado ver a un bebé cuando empieza a hablar? Primero repite y repite sonidos y sílabas, imitando, *practicando*. Luego, cuando llega el momento de decir una palabra para pedir algo o simplemente darse a entender, observa con curiosidad qué cara ponen los adultos, cómo reaccionan. Es como un juego de adivinanzas. Si le atiné, logro lo que quiero, si no, la reacción de los grandes me enseña que así no es y puedo *probar de nuevo*.

A veces las reacciones de los adultos me enseñaron que, sin quererlo, había pronunciado otra palabra. *Aprender a hablar fue muy difícil y todos lo logramos*.

Otro tanto sucedió cuando *aprendimos a caminar*. Cuántas veces apoyamos mal el pie o nos balanceamos de más y nos caímos y *nos volvimos a levantar*. De cada caída aprendimos lo que no debíamos hacer. Y cada vez que nos levantamos probamos a apoyar el pie, a balancear el cuerpo de una manera distinta. Y lo logramos. Y esos aprendizajes duran *para siempre*. Si yo ahora me tropiezo y me caigo, a nadie se le va a ocurrir que es porque no sé caminar

Hablamos y caminamos *sin esfuerzo*, sin necesidad de poner atención en cada palabra, en cada paso. *Los aprendizajes que nos dicen cómo hacerlo están ya adentro de nosotros y simplemente fluyen, operan*.

Esos son los aprendizajes que podemos utilizar *ahora para aprender de los errores y de las equivocaciones*. Te invito a darte un clavado hacia adentro, para encontrarlos y tenerlos a la mano, con el siguiente ejercicio.

Yo reaprendo a aprender de mis equivocaciones

Ejercicio 3

Si te estás preguntando cómo vas a hacerlo, *despreocúpate*, ya irás aprendiendo a lo largo del libro *que con estos ejercicios los procesos se dan solos, automáticamente, siempre saludablemente, sin esfuerzo*. Esos aprendizajes están ya, desde hace mucho tiempo, desde toda la vida, *adentro de ti*.

A.- Mi respiración descubre mis aprendizajes

Acomódate ahí donde estás y con los ojos cerrados siente *tu respiración*, esa respiración que *es vida saludable* y que ha estado contigo desde el momento de nacer. Siente tu respiración que *llega a todas tus partes*, a toda tú, completa, a todo tú, completo. Siente tu respiración que llega a todos tus agujeros, a todos tus vacíos, llenándolos *saludablemente*, a todas tus salientes, a todos tus rincones y a todos tus recovecos.

Tu respiración está llegando *a lo más profundo de ti*, a tu ser interior más íntimo, donde están *las huellas de todo lo vivido*. Y ahí tu respiración está encontrando *esos aprendizajes viejos*, muy viejos, *para aprender de los errores y las equivocaciones y crecer*. Ahí han estado siempre, guardados, esperando este momento.

¿Ya te diste cuenta cómo *tu respiración ya los encontró*? Puedes darte cuenta porque aparecen en forma de imágenes o de alguna sensación agradable o simplemente porque tienes la certeza de que *eso ya sucedió*.

B.- Mi respiración pone esos aprendizajes a la mano

Observa cómo ahora tu respiración, sin que tú hagas nada, trae a tu conciencia esos aprendizajes, los deja a la mano para usarlos cuando sea necesario y *te los presenta protegidamente* ya sea en forma de

una imagen, una sensación física, un color, un olor, un sabor, una palabra, una idea, un recuerdo, una luz, en cualquier forma. Lo primero que aparece eso son, por ilógico o extraño que te parezca.

¿Ya te diste cuenta qué fue lo que *apareció*? Fíjate bien, porque eso que *apareció* son *tus aprendizajes para aprender de tus errores automáticamente, saludablemente, protegídamente*. Y basta con que sientas *tu respiración* con el deseo de que se hagan presentes, para que *se activen y trabajen automáticamente para ti*.

C.- Ensayo a aprender de mis equivocaciones

Haz una respiración profunda y fíjate cómo *llega* a tu mente, a tu imaginación, *un recuerdo* de esas situaciones *en las que antes te sentías mal*, muy mal, *por haberte equivocado* y tal vez tratabas de esconderlo o de culpar a los demás de tu equivocación.

Deja que tu respiración y tu mente inconsciente reconstruyan esa situación con todo detalle y, mientras lo hacen, siente tu respiración con el deseo de tener a la mano *tus aprendizajes para aprender de las equivocaciones* y observa cómo *aparecen*, ahí están, tal vez los veas o los sientas o simplemente sepas que *ahí están*.

Observa ahora cómo esa situación que tu respiración y tu mente inconsciente están reconstruyendo puede seguir igual, pero *ahora tú ahí te sientes y actúas diferente*, porque ya cambió adentro de ti eso que era necesario cambiar para reconocer tus equivocaciones y aprender de ellas *saludablemente, protegídamente*.

Quédate ahí reviviendo ese momento y cuando sientas que ya fue suficiente, haz una respiración profunda y abre los ojos.

Si yo, con mi experiencia de sesenta y un años de edad pudiera *ayudarme a mí* misma a los veintisiete, la historia hubiera sido diferente. Pero ¿cuál historia?, ¿la que les voy a contar? Esa es parte de mi historia oficial como la entiendo en este momento y, por lo tanto, creo que, hasta el día de hoy, seguiría igual. Y es que tenemos más de una historia.

Nuestra historia oficial es la secuencia de acontecimientos que sucede afuera y que compartimos con todos los demás. Esa historia ya está escrita y escrita se queda, cuando mucho podemos contarla con una lógica diferente, subrayando más algunos detalles y velando otros.

Tenemos también una historia íntima, personal, que es parte de nuestro mundo interno. Es la que aparece en los sueños, cuando soñamos despiertos, cuando soñamos dormidos. Aparece al hacer los ejercicios de este libro y cuando estamos *imaginando* o *sintiendo* más que reflexionando con ideas.

Esta historia es la que *influye sobre nuestro cuerpo* y sobre *nuestras emociones* y, afortunadamente, está *siempre cambiando*, siempre fluyendo, *siempre reconstruyéndose*. En nuestra historia íntima, personal, podemos transformar los escenarios, cambiar los personajes e introducir nuevos como yo acabo de hacer, presentándome con mis conocimientos y experiencia de vida actuales a mí misma hace treinta y cuatro años.

Y aunque la historia oficial siga igual hasta este día, porque ese encuentro nunca se dio en el mundo de afuera, sí se dio en mi mundo interno, el domingo 4 de febrero de 1996 a las cuatro y media de la tarde, al escribirlo. Y la Tere de hoy cambió, de ahí en adelante, *mejorando saludablemente* su traje de supermujer, que por cierto le gusta mucho. Tal vez aprendió a usarlo más *juguetonamente*, sin creérselas tanto, sin tenerlo que presumir, ni sentirse obligada por él.

A ti, lectora, a ti, lector, ¿te gustaría ayudarte en otra etapa de tu vida, utilizando la fuerza y la experiencia que tienes ahora? Si quieres, puedes hacerlo transformando tu historia íntima, personal, con el siguiente ejercicio.

Yo aprendo a transformar *saludablemente* mi historia íntima
Ejercicio 4

Recuerda que tu historia oficial, antes de este momento sigue igual pero tus dos historias se renuevan a partir de ahora, para que vivas mejor, como quieres vivir, *saludablemente*.

En tu historia íntima, en tu mundo interno, a partir de que hagas este ejercicio, ya estás tú acompañándote. Lo que suceda en el mundo de afuera será mejor y diferente de lo que hubiera sido si no te dieras la oportunidad de este encuentro.

A.- Elijo en qué momento de mi vida necesito ayuda

Desde aquí, donde estás leyendo este libro, *protegídamente, cómodamente*, y sabiendo que esa historia ya pasó, que sobreviviste a los

malos momentos y *creciste* y te fortaleciste al superarlos, escoge un momento de tu vida en que necesitaste la ayuda que ahora te puedes dar. Elige uno a la vez, sabiendo que puedes repetir este ejercicio cuantas veces sean necesarias.

B.- Me preparo para el encuentro

Busca una foto tuya de esa época. Si no la tienes, trae un papel bonito y, de preferencia, un lápiz o una pluma especial para escribirte una carta y empíezala con una frase cariñosa. Para asegurar que seas bien recibida, bien recibido por ti, en ese momento, primero es necesario asegurarte a ti, que eres querida, querido por ti.

C.- Me dirijo a mí, dándome cariño

Mirando tu foto o la primera línea de tu carta, siente *tu respiración* y deja que tu respiración, *automáticamente*, sin que tú hagas nada, *protegídamente*, lleve a ti, *desde ti*, todo el *cariño*, la *comprensión*, el *apoyo* que necesitas. Con cada respiración, *saludablemente*, *automáticamente*, *protegídamente*. Estás *aprendiendo a darte cariño*, *comprensión* y *apoyo* a ti, *aprendiendo a disfrutarlo*. Quédate simplemente *sintiendo tu respiración* y deja que tu respiración te llene, ahora, de todo el *cariño*, la *comprensión* y el *apoyo* que necesitas en ese momento, hasta que sientas que ya fue suficiente.

D.- Me dirijo a mí, platicándome

Piensa qué quisieras decirte a ti misma, a ti mismo, que te hubiera ayudado en ese momento. Piensa cómo te gustaría que te lo dijeras. Y así, cariñosamente, *dí-te-lo* a la fotografía, mirándote a la cara, o *escribe-te-lo* en tu carta.

E.- Me despido por ahora

Cuando te hayas dicho todo lo que necesitabas decir-te, despíde-te *cariñosamente*, por ahora, *invitándote* a que vuelvas a *buscar-te*, *saludablemente* y *con cariño*, cada vez que necesites darte *comprensión*, *apoyo* o *platicar-te*, en las noches, *mientras duermes*, utilizando *protegídamente*, *automáticamente*, los mecanismos con que construyes *sueños agradables*, que *disfrutas*, *saludablemente*.

F.- Termino el ejercicio

Pon la foto o la carta cerca de tu cama, a la vista, durante unos días y después puedes regresar la foto a su lugar y, si quieres, quemar la carta y enterrar las cenizas en alguna maceta de tu casa.

Aun cuando *vas a tener muchos reencuentros agradables* en tus sueños, puedes, si quieres, repetir este ejercicio *platicando contigo* en diferentes momentos de tu vida.

* * *

Pero, “¿cómo es *ser* mujer, pero mujer en realidad *completa...* o *incompleta?*” y “¿cómo es ser hombre pero hombre en realidad *completo...* o *incompleto?*”.

Esta poesía, estas frases, han sido para mí *una invitación a mirar* hacia *adentro*. Una de tantas veces que acepté esa invitación, dio origen a este libro, que empezó como un intento de explicarme mi vivencia sobre mi ser mujer: lo que conozco, lo que entiendo y lo que me atrevo a mostrar y comparto contigo al escribirlo ahora.

Me animé a plasmarlo en un libro pensando que mi experiencia podía *invitar* a muchas personas, mujeres, hombres, *a reflexionar sobre sí* mismos, sobre la gente cercana y su relación con ella. Por otra parte, los ejercicios son útiles para todo mundo.

Estoy segura de que hay muchas cosas de mi historia oficial que no veo, otras que no entiendo y unas más que por el momento no quiero decir, las estoy cocinando y tal vez saldrán después.

Al hablar de mí aparecen varios protagonistas que pueden tener vivencias o incluso historias distintas. Esta es la mía, la que tengo en este momento y antes de publicarla la compartí con ellos.

A mí me parece que *caminamos por la vida* dando pasos y tropezones por lugares llenos de gente, gente con buenas y malas intenciones, con la que nos encontramos, a veces *mirándonos*, a veces *tocándonos* y *abrazándonos*, a veces dándonos de topes que duelen, aunque hayan sido sin querer. Y no falta quien *de repente* nos meta el pie. Y no se vale, necesitamos *aprender a protegernos*, hacernos de una buena coraza.

Algunas personas han recibido tantos empujones, magulladas y pisotones que se aíslan, les da miedo salir, se sienten frágiles. Otras

no salen porque les han hecho creer que no saben caminar y les asusta lastimar a los demás.

Si estás en cualquiera de esas situaciones, te conviene hacer el siguiente ejercicio para *descubrir tu coraza y renovarla saludablemente*.

Cuando yo hablo de una *buena coraza*, quiero decir: ni tan frágil que no nos proteja, ni tan dura y gruesa que nos asfixie o atropellemos a los demás. Hay personas que a lo largo de su vida se van haciendo de corazas muy pesadas y gruesas para tapar el dolor de heridas viejas de su historia. Esas corazas si bien tapan el dolor y las emociones que lo acompañan, también tapan de paso las emociones lindas. Nos dificultan sentir y expresar cariño, ternura, confiar nuevamente en los otros y entregarnos de manera protegida. Nos hacen perder muchas cosas buenas.

Por eso es importante caminar por la vida con *una coraza cómoda, sana, flexible, que permita fluir las emociones saludablemente, protegidamente*. Esto es lo que vamos a trabajar en el siguiente ejercicio.

Yo aprendo a caminar por la vida protegidamente

Ejercicio 5

A.- Imagino mi coraza

Con los ojos abiertos o con los ojos cerrados, date un momento para ponerte cómoda, cómodo, ahí donde estás, siente el aire cómo pasa a través de tu nariz, de tu boca o de ambas, en un sentido, en otro, *protegidamente, saludablemente, automáticamente*. Y ahora, imagina, siente, recuerda tu coraza, esa coraza que has ido creando a través de tu vida.

Fíjate cómo es, ligera o pesada, fea o bonita, ¿qué tanto te cubre?, ¿cómo te sientes con ella puesta?, ¿y al moverte? Pruébala y obsérvala con todo detalle. Si crees que no la tienes, *despreocúpate, tu respiración* sabe cómo construirla y lo hace *automáticamente*, sin que tú hagas nada y aunque pienses que no lo puede hacer.

Quédate ahí sintiendo tu respiración y observando, sin tratar de hacer nada, cómo tu respiración *está construyendo esa coraza*. Tal vez empieces a sentirla, o a mirarla o simplemente tengas la sensación de que ya se está construyendo.

Despreocúpate y sigue con el ejercicio sabiendo que *estos procesos*, una vez que se inician, *continúan por sí solos, saludablemente, automáticamente, con cada respiración.*

Estás *aprendiendo* a conocer y a construir tu coraza y lo estás *disfrutando.*

B.- *Renuevo saludablemente mi coraza*

Si hubiera cualquier cosa que arreglar o mejorar en tu coraza, o incluso si crees que no la tienes, *despreocúpate*, sólo siente *tu respiración* y observa, como si fuera una película que termina en que tienes justo la coraza saludable que necesitas en este momento, cómo tu respiración *se ocupa* de construir lo que hay que construir, de arreglar *automáticamente, saludablemente*, eso que hay que arreglar, *sin que tú hagas nada.*

Sólo percibe tu coraza y cómo tu respiración *la construye, la arregla, la renueva saludablemente haciéndola más flexible, más ligera y cómoda para ti, protegida y selectivamente permeable a las emociones.*

Es una coraza que *te pones y te quitas fácilmente, automáticamente*, según sea necesario. Tu respiración está trabajando para ti. Puede ser que la veas, o que la sientas o que simplemente sepas que *está ahí, arreglándose, mejorándose, saludablemente, automáticamente.*

C.- *Ensayo mi coraza*

Haz una respiración profunda y fíjate cómo te ves, te sientes o te imaginas *disfrutando el caminar por la vida con tu nueva coraza*, ya flexible, *saludablemente* renovada y *automáticamente renovándose* con cada respiración.

Fíjate cómo esa coraza *se adapta a* lo que necesitas en *cada momento*, según el camino y los caminantes que encuentres. Observa cómo *se pone y se quita fácilmente, protegídamente*, según sea necesario.

Hay unos pocos lugares en los que puedes estar protegídamente y bien sin coraza. Hay otros en los que necesitas sólo una coraza ligera y otros más en los que es mejor tener una más resistente.

Observa en qué tipo de situación estás ahora y cómo *tu nueva coraza se adapta automáticamente, saludablemente*, a este momento y cómo te protege *automáticamente* de los golpes, de los tropezones y de los pisotones y también te permite tocar y abrazar *protegídamente* a quien quieras hacerlo.

Fíjate cómo estás *aprendiendo a acercarte y a alejarte protegídamente* de los demás, *aprendiendo a darte cuenta a qué distancia te sientes bien* con cada quien.

Cuando vayas a estar en situaciones de convivencia en donde creas que puedes salir atropellada, atropellado, o atropellar, prepárate haciendo este ejercicio.

* * *

Una vez que *aprendimos a caminar* por la vida *protegídamente*, podemos continuar con los ejercicios y aprovechar que los otros con quienes nos encontramos nos sirven de espejo y sus reflejos, nos gusten, nos molesten o nos asusten, nos muestran cosas interesantes. ¿Quieres saber cómo?

Yo aprendo de los reflejos de los demás

Ejercicio 6

Para hacer este ejercicio y cualquier otro, date primero un momento y acomódate en un lugar especial.

A.- **Recuerdo situaciones molestas**

Piensa en características, actitudes o reacciones que te molesten de alguna persona. Cierra los ojos y recuerda, *protegídamente*, cómodamente, momentos en que eso te molestó. Recuérdales *saludablemente*, con todo detalle.

B.- **Aprendo de esos recuerdos con mi respiración**

Siente tu respiración, siente el aire cómo pasa a través de tu nariz, o de tu boca, o de ambas, entrando, saliendo, y deja que tu respiración entre en contacto con esos recuerdos, *protegídamente*, *saludablemente*.

mente, aprendiendo de ellos, tomando sus reflejos de ti, saludablemente y preparándote para conocerlos, protegidamente, con cada respiración, automáticamente.

C.- Miro mis reflejos protegidamente y aprendo de ellos

Siente tu respiración y deja que ella traiga a tu memoria, *protegidamente*, a una distancia cómoda para ti, recuerdos de momentos y situaciones en donde tú actuabas y hacías lo mismo que te molestaba en esa otra persona. Deja que te los muestre *saludablemente*, de una manera aceptable para ti, que te permita reconocerlos y *aprender* de ellos, con la molestia mínima indispensable y saludable que te lleve *a cambiar*.

D.- Acepto mis reflejos

Mientras recuerdas esos momentos a una distancia protegida, repite internamente:

A-sí - soy - ni - mo-do, a-sí - soy - ni - mo-do, a-sí - soy - ni - mo-do.

E.- Digiero la molestia

Siente tu respiración y deja que tu respiración vaya *digiriendo protegidamente, automáticamente, cómodamente, esa molestia*, hasta hacerte sentir bien.

F.- Inicio el cambio

Repite internamente:

Ni - mo-do, a-sí - he - si-do - *has-ta - a-ho-ra*,
ni - mo-do, a-sí - he - si-do - *has-ta - a-ho-ra*,
ni - mo-do, a-sí - he - si-do - *has-ta - a-ho-ra*.

G.- Ensayo el cambio en la imaginación

Imagínate con todo detalle, las mismas situaciones y momentos en que *antes actuabas* de esa forma que te molestaba en los demás y las demás y observa cómo *ahora es diferente*, porque *ya cambió lo que era necesario* cambiar adentro de ti y ahora *actúas, vives, reac-*

cionas, de una manera *distinta, saludablemente*, como a ti te gusta y te parece *bien*, en armonía con los otros y con la situación.

Al ir caminando por la vida, nos encontramos con todo tipo de personas que nos reflejan de un modo, de otro, y hacen evidentes nuestras cualidades y nuestros defectos. Claro que las imágenes vienen de regreso según el ángulo, la fuerza y la emoción con que las lanzamos.

De mi padre me queda la imagen: “Vivir es sentir, sigue sintiendo para seguir viviendo”. Pero los reflejos valiosos no sólo vienen de adultos brillantes, inteligentes. Mis dos hijos, de niños, me mostraron la ridiculez de mi disfraz de supermujer y me ayudaron a quitarlo.

Una tarde, después de un día difícil, como eran casi todos en esa época, estaba cocinando chilaquiles para cenar y negando mi cansancio cuando vi a Daniel, de seis años, paseándose por la orilla de la azotea. Desesperada, molesta, asustada, le grité y lo hice bajar a jalones. Me di cuenta de mi descompostura y traté de hacerle entender que no me gustaba maltratarlo, que me había asustado mucho y que estaba muy cansada.

A esto siguió una larga explicación sobre por qué iba a psicoanálisis, mis deseos de cambiar y estar bien con todo mundo y lo difícil que era. Daniel, lloriqueando, me respondió: “Pues entonces *cambia* rápido porque a mí me duelen tus jalones y, si estás cansada, pues descansa”. *Descansa, descansa, descansa...* se quedó resonando adentro de mí.

Hasta entonces, no se me había ocurrido que pudiera dejar de hacer cosas y descansar. No acabé los chilaquiles, me fui a mi cuarto a recostar un rato y me puse *de buen humor* como hacía mucho tiempo no estaba.

Sin embargo, tenía que pasar todavía por muchas experiencias para entender, aceptar y vivir que descansar es tan válido y valioso como todas las otras cosas que valoramos socialmente y, más aún, es indispensable para poderlas hacer y disfrutar.

Tenían que pasar dieciocho años para entender que vivimos en la cultura del cansancio y del estrés, lastimándonos porque no hemos aprendido a descansar, a recuperar fuerzas y energías, a facilitar la renovación de nuestro cuerpo y a digerir lo vivido durante el día.

Pasaron dieciocho años antes de aprender a valorar y a disfrutar mi descanso y escribir un libro que tiene todo un capítulo dedicado a aprender a descansar³.

Una noche, regañaba a Andrés, más o menos de la misma edad o tal vez más chico, razonando, explicando y sacando por debajo mi coraje por lo que hubiera hecho, cualquier travesura. Él me escuchaba parado junto a su cama, agarrado a la escalera de la litera. Lo pesqué a punto de acostarse, ya con un pie en el escalón. De repente, me paró en seco y me dijo: “¿Por qué no mejor haces como mí tía Buqui? Me das una nalgada y te callas”. Entendí que tenía razón y que a fin de cuentas ni los gritos ni las nalgadas eran tan terribles como mi libreto de buena madre decía.

Creo que la mujer que más me ha reflejado es mi hija Cecilia, con la misma impulsividad, los mismos arrebatos, la misma fuerza que yo, desde muy chiquita.

Recuerdo su reacción cuando tenía un año de edad y la reprendíamos por agredir a su gemelo Andrés, más alto y fuerte que ella. Se volvía contra él, con ojos chispeantes de furia que lo paralizaban, le quitaba su juguete y le volvía a pegar o a morder.

Si la regañábamos de nuevo, o incluso le dábamos un manazo, volvía a hacer lo mismo una y otra vez hasta que desistíamos porque Andrés lloraba desconsolado.

La recuerdo, la veo, me veo y vienen a mi mente tantos recuerdos de reacciones mías frente a mi mamá, frente a mis abuelos y tías, frente a casi cualquier autoridad que tratara de hacerme entrar al libreto de lo que debería ser una mujer de mi edad.

A la pregunta de: “¿Por qué haces esto?”, venía la respuesta: “Porque quiero, puedo y se me da la gana”. Era una cuestión de sobrevivencia, trataba de evitar a toda costa que me impusieran libretos y disfraces y me pegaba con desesperación el de rebelde, que también era impuesto pero yo creía mío.

El disfraz de supermujer fue otra cosa, ese yo lo elegí creyendo que sería bueno para mí y, además, superior a todos los que antes me habían pegado.

Todos tenemos *fuerza* para sobrevivir, aunque algunas personas la tienen muy lastimada y maltratada. Claro que *hay que educarla*. No se vale usarla para agredir a los demás, ni se puede ser cabra en cristalería.

A veces, cuando esa fuerza se manifiesta en un niño, asusta a los adultos que pueden vivirlo como un desafío, una amenaza o hasta una ofensa personal porque no entra en el libreto de “niño o niña bien portados”; es decir, sentaditos, quietos, callados, obedientes, que escuchan sin rezongar.

Los adultos, creyendo que educar es controlar y dominar, reaccionan con golpes y/o argumentos aplastantes que lastiman la fuerza de vida de la niña, del niño, la hacen retroceder y esconderse, encerrarse bajo llave para protegerse. Ahí se queda y no sale más. Sin embargo, esa fuerza sigue siempre viva, aguardando la oportunidad de aparecer *protegidamente*.

Cuando veo una persona tímida, apocada, lastimada, me pregunto: ¿Bajo cuántas chapas estará guardada su fuerza de vida? ¿Qué tan maltratada estará?

Todas las heridas de los seres vivos *cicatrizan*, si las dejamos cicatrizar y *la fuerza de vida* es eso precisamente: VIDA, así que naturalmente *tiende a sanar*.

Si los párrafos anteriores te despertaron algún sentimiento, alguna sensación física. Si te hicieron volver la atención hacia dentro de ti, es probable que en algún momento de tu historia hayas tenido que esconder tu fuerza de vida y que allá adentro se encuentre lastimada. Está *muy bien que esa fuerza tenga* ya un lugar protegido y lo use como *refugio*.

El problema es que siga encerrada sin siquiera enterarte que está ahí.

El problema es que esté lastimada y duela. Si quieres sanar tu fuerza de vida y tenerla a la mano cuando la necesites, haz el siguiente ejercicio.

Yo encuentro mi fuerza de vida y la curo

Ejercicio 7

A.-Me pongo cómoda, cómodo

Tómate un momento para ponerte cómoda, cómodo, ahí donde estás. Con tus ojos cerrados, siente *tu respiración* que es vida saludable y que *llega protegidamente*, cómodamente, *a todas tus partes*, a lo más profundo de ti. Siente tu respiración que *trabaja para ti*,

automáticamente, saludablemente, limpiando lo que hay que limpiar, *sanando* lo que hay que sanar, *acomodando* lo que hay que acomodar, siempre *saludablemente*, a tu ritmo y a tu paso, *protegidamente*.

Recuerda lo que leíste hace un momento y *despreocúpate* porque tu fuerza de vida está ahí, adentro de ti, y tu respiración que llega a todas tus partes sabe exactamente donde está y cómo llegar a ella. Recuerda que todas las heridas cicatrizan si las dejamos cicatrizar y *despreocúpate* porque tu respiración sabe cómo sanar a tu fuerza de vida *saludablemente*, cómodamente y sin esfuerzo.

B.- Descubro el escondite de mi fuerza de vida

Mientras sientes cómo el aire pasa a través de tu nariz, de tu boca o de ambas, en un sentido, en otro, fíjate cómo aparece representado ahí en tu imaginación, en tu pensamiento, en un recuerdo, en cualquier forma, el escondite donde está *resguardada y bien protegida tu fuerza de vida*, tal vez desde hace mucho tiempo.

Fíjate bien, lo primero que aparece, lo primero que se te ocurre, eso es. Por extraño, ilógico, absurdo que parezca, eso es. Incluso puede ser una oscuridad, un vacío o una nada. Las oscuridades, los vacíos y las nadas son a veces escondites preferidos por la fuerza de vida porque le permiten pasar inadvertida. Lo primero que *aparece*, eso es.

¿Ya te diste cuenta qué fue lo que *apareció*? Obsérvalo con todo detalle. ¿Ya te diste cuenta, tal vez sintiendo, tal vez mirando, tal vez pensando o adivinando, cómo está ahí bien escondida tu fuerza de vida?

C.- Curo mi fuerza de vida con mi respiración

Siente tu respiración que llega a todas tus partes, a todo tú completa, completo, y, sin que tú hagas nada, deja que tu respiración llegue *protegidamente, automáticamente*, a esa *fuerza de vida* tuya que durante tanto tiempo *se ha mantenido* ahí bien escondida.

Y observa cómo *tu respiración va sanando esa fuerza de vida, curándola, cicatrizando* sus heridas, *protegidamente, automáticamente*, y tú te das cuenta que eso está sucediendo porque aparece en tu cuerpo una sensación agradable que antes no estaba y que es la

señal de que *ese proceso de curación* ya se inició y *sigue saludablemente*, irremediablemente, hasta la curación total y absoluta de tu fuerza de vida aún después de que termines el ejercicio.

Cuando sientas esa sensación agradable, por chiquita que sea, aunque aparezca y desaparezca, o incluso sea la simple sensación agradable de estar aquí contigo, trabajando para ti, pasa al siguiente punto.

D.- Transformo el escondite en refugio saludable

Ahora que ya sabes que tu fuerza de vida está *sanando saludablemente*, irremediablemente, observa el escondite donde ha estado todo este tiempo y siente tu respiración y fíjate cómo tu respiración va transformando *automáticamente* ese escondite en refugio saludable. Lo está *transformando en refugio* donde puede quedarse a ratos, entrar y salir *automáticamente* cada vez que sea necesario, siempre *protegidamente*.

Puede ser que el escondite quede aparentemente igual y está bien, porque así ha sido útil durante mucho tiempo y tal vez hasta ha sido indispensable para que esa fuerza de vida sobreviviera.

Puede seguir siendo el mismo escondite pero ahora como refugio, *saludablemente renovado*, renovándose *saludablemente*, *automáticamente*, con cada respiración.

E.- Aprendo a mostrar mi fuerza de vida protegidamente

Recuerda que siempre puede haber personas que se sientan amenazadas, desafiadas, por el sólo hecho de que tú y otros tengan fuerza de vida, así que es necesario *aprender a mostrarla de manera protegida* y considerada con los demás, sin ser cabra en cristalería.

Con tus ojos cerrados, imagínate en diferentes momentos del día o de la noche, de tu vida cotidiana o de días especiales, en donde *antes eras tímida, tímido, insegura, inseguro o retraída, retraído*, y observa, como en una película donde todo sale bien, cómo ahora estás *usando y mostrando* de a poquito *tu fuerza de vida* en esos mismos momentos donde antes estaba ausente.

Observa cómo *actúas con tu fuerza* de vida, cómo reaccionas. Si quieres, entra en la película, experimenta cómo se siente y *deja que*

tu respiración arregle automáticamente, saludablemente, cualquier detalle que sea conveniente arreglar.

Observa las miradas y las reacciones de los demás, descubriendo si estás en compañía adecuada para mostrarte como eres protegida-mente o si conviene guardar tu fuerza de vida por un ratito en su refugio saludable.

Estás aprendiendo a vivir con tu fuerza de vida, a utilizarla protegida-mente y lo estás disfrutando a tu estilo, saludablemente.

Cuando sientas que lo que observaste y aprendiste ya fue suficiente por ahora, haz una respiración profunda y abre los ojos.

Si vas a estar en una situación donde todavía no has ensayado a utilizar y mostrar tu fuerza, donde tienes dudas sobre si conviene hacerlo o no, repite el último inciso de este ejercicio.

* * *

Las enseñanzas orientales nos dicen que *la vida nos va poniendo en las circunstancias en que nos toca crecer, aprender cosas nuevas. Nos pone frente a las personas con quienes tenemos algo que resolver. Nada es casual. Vivimos lo que nos toca vivir y en cada situación de vida hay algo que aprender. Yo agregó: y también hay algo que utilizar y disfrutar.*

En todo momento, por terrible que sea, hay algo que aprender, utilizar y disfrutar y la vida nos *abre puertas* para continuar el camino. Lo importante es tener los ojos bien abiertos para descubrirlas por extrañas que parezcan.

No sé por qué, desde niña me fue fácil descubrir esas puertas. Tal vez todos los niños las descubren y después, a medida que crecen, se les va olvidando que ahí están.

Siempre vi el lado rosa de las cosas. Eso, a mucha gente acostumbrada a ver el negro, le molestaba. En mi psicoanálisis me enteré de que ver el lado rosa, como yo lo hacía, se llamaba negación y que era un mecanismo de defensa contra el que había que luchar, según algunos psicoanalistas. No me gustaba la idea, estaba "resistente".

Ahora que ha pasado el tiempo me río y disfruto cuando digo a nuestros alumnos que los mecanismos de defensa son precisa-

mente eso, una defensa, y que hay que respetar la resistencia y aprender de ella.

Del psicoanálisis pasé a la terapia familiar, primero como paciente y luego como estudiante y ahí aprendí que *la vida tiene* pares que parecen opuestos y en realidad son complementarios, *mitades* de la unidad: el día y la noche, lo femenino y lo masculino, la luz y la oscuridad, el bien y el mal.

Visto así, cada momento de nuestra vida tiene *un lado negro y uno rosa*. Parados desde el rosa es más fácil enfrentar y resolver el negro. Fue hasta entonces, instalada en el rosa y ya con todo derecho, que me atreví a empezar a ver con claridad y hasta curiosidad *las partes negras*.

Ahora sé que *también son útiles*: Podemos aprender de ellas, desarrollar habilidades al superarlas y, lo bueno, es que siempre pasan. El refrán popular canta: “No hay mal que dure cien años”.

Es más, ahora creo que la única manera de salir del negro, de pasar a través de él, saltarlo o superarlo, es primero aprender lo que nos tiene que enseñar.

Todos conocemos personas que se meten una y otra vez en una situación difícil y dolorosa, como si no aprendieran. Por ejemplo, la mujer que se casa con un hombre alcohólico y golpeador y, poco tiempo después de que logra separarse, se relaciona con otro que, como diría mi mamá, “le salió igual y ella no se había dado cuenta de que así era”.

Esa mujer tiene tal vez que aprender a manejar su agresión y la de sus parejas de una manera diferente. Tal vez tiene que aprender a ser menos mártir y más compañera, a cicatrizar las heridas de su infancia por haber vivido con un padre alcohólico y golpeador, a aprender acercarse a los otros *protegidamente*, etcétera. Cuando lo aprenda, podrá dejar atrás lo negro de su situación actual de vida y, o bien probar a vivir un ratito sola, o bien establecer una relación con un hombre diferente.

Si a ti tampoco te ha gustado hasta ahora ver el lado negro de las cosas, te invito a que te asomes y lo veas, bien parada, bien parado en el rosa, para aprender de una buena vez lo que tengas que aprender y superarlo: Al mal paso, darle prisa.

Yo aprendo del lado negro de la vida

Ejercicio 8

Hay situaciones que podemos evitar o terminar y otras que son irremediables, pero aún en éstas podemos estar mejor si aprendemos lo que tenemos que aprender y lo superamos, si aprendemos a descubrir sus partes rosas y disfrutarlas.

A.-Me paro en el rosa y me lleno de él

Acomódate ahí donde estás y con los ojos cerrados, recuerda un momento muy, muy agradable, donde te sentías como te quieres sentir.

Reconstruye este momento con todo detalle, mirándolo como en una película o metiéndote adentro de él. Sea de un modo o de otro, revívelo disfrutando todo lo que sea saludable y *protegido* para ti disfrutar.

Siente tu respiración y deja que cada vez que el aire entre a través de tu nariz, de tu boca o de ambas, *entre con él lo rosa* de ese recuerdo, *que disfrutas* naturalmente, *saludablemente*, *llenándote protegidamente*. Cuando sientas que ya estás llena, lleno de sensaciones rosas, agradables, puedes pasar al siguiente punto.

B.- Protegidamente tomo el rosa de los negros momentos

Desde ahí donde estás, cómoda, cómodo, protegida, protegido desde esa situación agradable, observa a distancia, muy *protegidamente*, una de esas situaciones negras de las que quieres *aprender*.

Tal vez aparece como una película *de algo que ya pasó*. Uno puede conmovirse y llorar con una película, pero sabe que es película.

Quizás *aparece* en forma abstracta, *saludablemente* disfrazada o detrás de un velo o una cortina. Aparece de la forma más *cómoda para ti*.

Deja que se quede *a distancia*, velada o difusa, como sea mejor y, desde ahí donde estás, llena, lleno de rosa, cómodamente, siente tu respiración y observa con curiosidad cómo *tu respiración va descubriendo* y te va *mostrando las partes rosas* de esos negros momentos. Tu respiración las va descubriendo y *llevando hacia ti, automáticamente, saludablemente*.

Y tú te das cuenta de que el rosa de los negros momentos ya está en ti, porque aparece una sensación agradable que antes no estaba o porque una que ya estabas disfrutando se hace más clara o placentera.

C.- Aprendo del negro conscientemente, inconscientemente

Fíjate bien, conforme van llegando a ti los rosas de esos negros momentos, los negros *se van aclarando* de una manera inesperada, nueva, *saludable*, y tú *puedes verlos* a distancia protegida, desde otros ángulos, *aprendiendo* de ellos, *descubriendo* lo que antes te atoraba y tal vez te hacía repetir esa situación.

Estás *aprendiendo conscientemente, inconscientemente*, siempre *protegidamente* y es muy cómodo y *fácil* porque se da *automáticamente*, siempre *saludablemente*.

Quédate observando sin hacer nada, porque tu respiración está trabajando para ti *automáticamente, aprendiendo*, siempre *saludablemente*, lo que tienes que aprender *para superar esa situación*.

Y puede ser que tú te des cuenta conscientemente, racionalmente, de lo que tienes que aprender ahí, o que te des cuenta inconscientemente, pero eso sí, de un modo o de otro, estás *aprendiendo* lo que tienes que aprender en ese momento para superarlo y lo estás *disfrutando*, tanto como sea saludable para ti disfrutarlo.

D.- Descubro lo que aprendí

Haz una respiración profunda y fíjate cómo apareces *tú* tal vez en esa misma situación, sea irremediable o remediable, pero *de una manera nueva y diferente*, porque *ya aprendiste* ahí lo que tenías que aprender y aprendiste también *a llenarte del rosa* de ése y otros momentos.

Fíjate cómo tal vez *ya superaste esa situación*, te saliste de ella y te encuentras ahora en una nueva, con más rosas y menos negros, o quizás sigues ahí pero de un modo distinto porque ya superaste *lo que tenías que superar saludablemente*.

Quédate ahí un momento observando lo que *aprendiste, disfrutando* lo que lograste y, cuando quieras, haz una respiración profunda y abre los ojos.

Hay personas a las que les sucede al revés. Están entrenadas a ver solamente el lado negro de la vida y por más que el rosa pase frente a sus narices siguen viendo sólo el negro. Esas personas sufren mucho, aunque algunas valoran cómo esa actitud los ha llevado a superarse en la vida. Otras, ni siquiera se cuestionan que pueda haber manchas rosas en el negro y mucho menos que se valga pararse en ellas. Aprendieron que: “la vida es dura, se sufre”, “lo que vale la pena cuesta trabajo”, “a medida que vamos creciendo adquirimos responsabilidades y perdemos el derecho a jugar y a disfrutar, eso es cosa de la infancia”.

Mi mamá había aprendido que la vida era así y me amenazaba, con su mejor intención: “goza ahora que puedes y eres niña, porque cuando crezcas vas a tener responsabilidades”, como si las responsabilidades se sufrieran.

Yo me rebelaba a esas profecías y luchaba por disfrutar y demostrar que, al menos en mí, eso no operaba. Pero las amenazas continuaban: “cuando entres a secundaria, ya verás que tienes que estudiar en serio”, “...y cuando entres a la universidad...”, “cuando tengas novio te va a meter en cintura y tendrás que renunciar a tus caprichos”, “cuando te cases...”, “todo lo que haces lo vas a pagar con sangre”, “cuando tengas hijos, porque los hijos se sufren”.

Me prometí a mí misma disfrutar a mis hijos y así fue desde antes de que nacieran, pero entonces me decían: “hijos chicos, problemas chicos, hijos grandes, problemas grandes”.

En ese intento, durante una temporada me volví la “antimamá”. Decidí antes que nada no pelearme con mis hijos. Si no querían comer algo, yo me lo comía, al fin y al cabo me encantaba lo que les preparaba de comer. Si querían jugar en la tierra y enlodarse, me enlodaba con ellos y lo disfrutaba muchísimo. Si yo ya estaba cansada y ellos no, me iba a dormir y me acompañaban a la cama y me tapaban.

Esto fue posible porque en ese entonces Roberto también estaba decidido a disfrutar a sus hijos, a disfrutar la vida y fue al parejo que yo el “antipapá”. Mi mamá me repetía y me repetía todo lo mal que hacía como mamá, como pareja, como todo, tratando de regresarme al camino de lo que debe ser.

Un día me encontré a dos amigas tuyas con las que se reunía cada miércoles a jugar baraja. Conocían todas las anécdotas de mi vida y me contaron cómo mi mamá estaba orgullosa de lo que yo hacía.

En ese momento entendí que sus críticas correspondían a lo que su libreto de buena madre establecía que debía repetirle a una hija como yo y pude acercarme más a ella. La empecé a ver a través del disfraz y me di cuenta de que, en el fondo, en los sentires, los que-
reres y las ilusiones, no éramos tan diferentes.

A partir de ahí pasó algo extraño: empezó a ser una abuelita más juguetona con mis hijos y, al menos en mi casa, se daba permiso de salirse de las reglas.

Cuando uno empieza a descubrir a las personas escondidas abajo de los disfraces pasan cosas así, nomás de repente.

Bueno, mis hijos ya son grandes, ya soy abuela y sigo disfrutándolos, a ellos y a mis nietos.

Me pintaban de negro el crecer, la responsabilidad, la vida de pareja, la maternidad, y mi rebeldía me llevó a encontrar los lados rosa y muchos colores más.

Si quieres descubrir los colores que hay abajo de la pintura negra que nuestra sociedad y lo que podemos llamar la cultura del sufrimiento han puesto sobre la vida, practica el siguiente ejercicio.

Yo aprendo a ver el rosa de lo “negro”

Ejercicio 9

Es importante recordar que *todo* momento, toda situación en la vida, *tiene partes rosas y partes negras* que van a seguir siendo negras, al menos por un rato. En el ejercicio anterior aprendimos a aprender de ellas. En éste, vamos a quitar la capa que ensombrece el rosa para poder ver, sentir y vivir todos los colores, aunque el negro negro siga estando donde está.

A.- Me pongo cómoda, cómodo

Elige un lugar donde te sientas muy, muy cómoda, muy, muy cómodo. Tu lugar favorito. Si deseas, pon una música suave, que te guste. Acomódate ahí, en tu lugar, y con los ojos abiertos, elige la situación negra con que quieres trabajar.

B.- Recuerdo, *protegidamente*

Con los ojos cerrados, *recuerda* a distancia, *protegidamente*, como en una película que tú miras desde tu lugar o como un relato que lees en un libro o escuchas en una grabación, o en forma de ideas, *esa situación* de vida *que tiene partes negras pero también rosas* que *hasta ahora* han estado *ensombrecidas* por la cultura del sufrimiento.

Construye esa escena o ese relato, tan detallado como sea bueno para ti, manteniéndote afuera, *a distancia protegida*, en tu lugar, y fíjate cómo percibes ahí, representada en cualquier forma, esa *negra* que *ensombrece* la escena y que ha sido puesta desde afuera.

C.- Quito la negrura

Siente *tu respiración* con todo detalle, siente el aire cómo pasa a través de tu nariz o de tu boca, o de ambas, en un sentido, en otro. Siente tu pecho cómo se mueve *automáticamente* con cada respiración y fíjate cómo, sin que tú hagas nada, tu respiración *está haciendo, saludablemente, lo que tiene que hacer* con esa negrura: Tal vez borrándola, tal vez disolviéndola, tal vez separándola *protegidamente*, con mucho cuidado, para volverla a poner un rato si fuera necesario. Tal vez digiriéndola, *saludablemente, protegidamente*, con cada respiración.

Y fíjate cómo aparece en tu cuerpo una sensación agradable que es la señal de que esa negrura social, cultural, ya se quitó y ya está sucediendo lo que tiene que suceder con ella, siempre *saludablemente*.

Tu mente inconsciente está *aprendiendo* a descubrir *protegidamente* qué es negro y qué negrura, está *aprendiendo* a separar *automáticamente* la negrura de la realidad y a hacer con ella *lo que tiene que hacer automáticamente*.

D.- Descubro el rosa y otros colores

Ahora que ya se quitó esa negrura que ensombrecía de más, fíjate cómo *estás descubriendo fácilmente, automáticamente*, los rosas y los otros *colores* que *antes* estaban *tapados*.

Míralos, siéntelos, percíbelos ahí donde están y, si te animas, *pruébalos y disfrútalos*. Puede ser que al principio te parezca que los

rosas y los otros colores son muy claros o chiquitos, o que incluso tardes un poquito en encontrarlos.

Despreocúpate, porque poco a poco, *saludablemente*, *sin que tú puedas evitarlo*, *estás aprendiendo* a encontrarlos, a reconocerlos, a disfrutarlos, en la vida real y en este ejercicio.

Quédate ahí *descubriéndolos*, *disfrutando*, *descansando*, el tiempo que quieras, con la tranquilidad de que, aunque tú no te des cuenta, tu mente inconsciente sigue trabajando para ti con cada respiración, *automáticamente*, siempre *saludablemente*, y cuando sientas que ya fue suficiente, haz una respiración profunda y abre los ojos.

* * *

A propósito de la importancia de aprender a pararse en los rosa y en los otros colores, hace varios años leí en *Las enseñanzas de Don Juan* lo que este chamán mexicano decía a Carlos Castaneda sobre los caminos en la vida. Lo transcribo tal cual porque para mí fue muy importante, lo entendí con la mente y con el corazón:

“Cualquier cosa es un camino entre cantidades de caminos. Por eso debes tener siempre presente que un camino es sólo un camino: Si sientes que no deberías seguirlo, no debes seguirlo, no debes seguir en él bajo ninguna condición... y no hay afrenta para ti ni para otros en dejarlo si eso es lo que tu corazón te dice... mira cada camino de cerca y con intención. Pruébalo tantas veces como consideres necesario. Luego hazte a ti mismo y a ti solo una pregunta... ¿tiene corazón este camino? Todos los caminos son lo mismo: No llevan a ninguna parte, pero uno tiene corazón y el otro no. Uno hace gozoso el viaje; mientras lo sigas eres uno con él. El otro te hará maldecir tu vida. Uno te hace fuerte; el otro te debilita...”⁴

¿Te has preguntado alguna vez si los caminos que recorres tienen corazón? o, cuando te has sentido infeliz, ¿has dado por hecho que “ni modo, así es la vida”?

“Todos los caminos son lo mismo: No llevan a ninguna parte, pero uno tiene corazón y el otro no. Uno hace gozoso el viaje; mientras lo sigas eres uno con él. El otro te hará maldecir tu vida. Uno te hace fuerte; el otro te debilita...” y, como dice Don Juan: “Un camino es sólo un camino: Si sientes que no deberías seguirlo, no debes

seguir en él bajo ninguna condición... y no hay afrenta para ti ni para otros en dejarlo si eso es lo que tu corazón te dice...”

Si quieres mirar de cerca tus caminos y probarlos, haz el siguiente ejercicio.

Yo descubro si mis caminos tienen corazón

Ejercicio 10

Antes de empezar, quiero comentarte que más allá de que el camino tenga corazón o no, a veces nos las arreglamos para sufrirlo y echarlo a perder.

Es muy importante que al hacer este ejercicio distingas si el camino no tiene corazón o si sí lo tiene, pero hasta ahora te has arreglado para echarlo a perder.

Si éste fuera tu caso, *despreocúpate*, porque todo tiene solución y ya hablaremos de eso un poco más adelante. Por el momento, vamos a hacer este ejercicio.

A.- Elijo el camino (un área de mi vida) que quiero conocer

Ponte cómoda, cómodo ahí donde estás y, con los ojos abiertos o con los ojos cerrados, piensa un momento en qué áreas de tu vida tienes dudas sobre si el camino que recorres tiene corazón para ti o no. Elige una.

B.- Entro en el camino

Piensa, recuerda, distintos momentos y situaciones de tu vida en ese camino, reconstrúyelos cómodamente con todo detalle, *protegida-mente*, desde ahí donde estás. Fíjate cómo te sientes en esos momentos, qué emociones y sensaciones físicas tienes ahí, en esa situación.

Siente tu respiración y observa cómo el aire que pasa a través de tu nariz, de tu boca, o de ambas, entrando, saliendo, va mezclando, integrando, *protegida-mente, saludablemente*, los recuerdos, las sensaciones, los sentimientos de ese o esos momentos, así como las ideas que tienes sobre ellos y *los va transformando en un camino*, el camino que recorres en esas situaciones.

C.- Lo miro, lo reconozco, lo observo, lo transformo hasta donde sea posible

Percibe ese camino con todo detalle,. obsérvalo con atención, *conociéndolo*, reconociéndolo. Puede ser que aparezca como en una película o una fotografía que ves desde afuera, *protegídamente*, o que de repente te encuentres dentro de la película o tengas la sensación de que estás ahí. Como sea, está bien.

Fíjate cómo es ese camino y cómo te encuentras en él: ¿Qué estás haciendo?, ¿cómo lo estás recorriendo?, ¿te gusta o te disgusta?, ¿tiene corazón para ti?, ¿te sientes uno con él?, ¿cuál es tu actitud al caminarlo? Tu actitud es muy importante porque puede ser lo que hasta ahora te ha mantenido ahí aunque le falte corazón o lo que te ha hecho sufrir en caminos que sí lo tienen.

D.- Arreglo el camino y aprendo a caminar mejor con mi respiración

Siente el aire que pasa a través de tu nariz, tal vez de tu boca, en un sentido, en otro y observa cómo, sin que tú hagas nada, *tu respiración está ajustando saludablemente, automáticamente*, lo que hay que ajustar, *mejorando* lo que se puede mejorar en *ese camino* y en *tu forma de caminar, aprendiendo* de él lo que se puede aprender.

Fíjate qué es lo que está cambiando ahí, puede ser que la imagen o tus sensaciones desaparezcan, se transformen en otras totalmente diferentes, o que sólo se modifiquen un poquito o que incluso queden iguales mientras cambia cómo te sientes tú en ese camino, tus actitudes frente a él.

Recórrelo una vez más, sintiéndolo, observándolo, reconociéndolo, *aprendiendo a caminar mejor* y vuelve a preguntarte: Para mí, ¿tiene corazón este camino?, ¿lo disfruto?, ¿hasta ahora me las he arreglado para echarlo a perder?

E.- Dejo atrás los caminos sin corazón

Si decides que ese camino no tiene corazón y quieres comenzar a preparar el terreno para dejarlo, vuelve a sentir cómo pasa el aire a través de tu nariz, o de tu boca, entrando, saliendo y fíjate cómo *tu respiración* se ocupa, *automáticamente, fácilmente, saludablemente*,

de hacerte salir de ese camino sin corazón, tal vez borrándolo, tal vez dejándolo igual pero ya sin ti, tal vez de otras formas nuevas y diferentes *saludablemente* disfrazadas.

Fíjate bien cuándo aparece una sensación agradable que antes no estaba, porque es la señal de que tú, *internamente*, ya *empezaste* a dejar atrás ese camino y estás preparada, preparado para empezar a *arreglar, saludablemente*, con mucho cuidado, a tu paso y a tu ritmo, en el mundo, allá afuera, lo que haya que arreglar *para salirte* de él o para *seguirlo* de una manera *diferente*, más *saludable*.

Cuando te des cuenta de que esa señal ya apareció, haz una respiración profunda y abre los ojos.

En algunas ocasiones puede ser necesario tomar un poco de ayuda profesional, de psicoterapia, que también tenga corazón para ti, a fin de que sea más fácil dejar atrás los caminos que decidas dejar.

Practica este ejercicio con cada uno de los caminos de tu vida donde dudes si tienen corazón. Ahora vamos con los que hemos echado a perder.

¿Te has preguntado por qué a veces sufrimos los caminos con corazón y los echamos a perder? A mí me parece que, entre otras cosas, puede ser por dos razones que de alguna manera van juntas. Una, porque tenemos rencores atorados que no queremos dejar aunque nos amarguen, nos pesen, nos indigesten. Otra, porque queremos que el mundo ande por el carril que hemos decidido que es el bueno o que nos da la gana que siga y si se sale de ese carril, enfurecemos.

Yo suelo decir, un poco en serio, un poco en broma, que de tanto jugar a las muñecas las mujeres nos acostumbramos a decidir cómo tiene que actuar cada quien a nuestro alrededor para que todo funcione como a nosotras nos parece que debe ser.

Nos pasa mucho con los hombres: sean la pareja, los hermanos o los hijos. Decidimos de antemano cómo deben actuar e, igual que con los muñecos, ni les informamos qué esperamos de ellos, ni pensamos que puedan tener ocurrencias o estilos distintos a los nuestros.

Yo me pasé muchos años haciendo y deshaciendo porque estaba convencida de que prácticamente en cualquier situación mi idea era la mejor.

Creo que eso nos pasa a casi todas las mujeres. Sin tomar en cuenta a los demás, trabajamos sin parar, nos movemos, vamos y venimos, para que las cosas sean así, de la forma que creemos es lo mejor, con la ilusión de que estamos asegurando, ahora sí, que todo esté bien, construyendo “la casita” maravillosa, la familia feliz, el rato tranquilos, el fin de semana o las vacaciones perfectas.

Y cuando llegan los implicados y hacen lo que naturalmente les sale, enfurecemos y agredimos. Si nos empeñamos en ser muy perfectas, nos callamos, “comprendemos”, “aceptamos”, pero la agresión sale después, siempre sale, aunque sea de manera encubierta, en cosas que “no dependen de nosotras”, en forma de cansancio, de dolor de cabeza o de eso que no podemos dejar de hacer, justo en el momento de irnos a la cama. ¡Cómo se atreven a no colaborar con lo poquito que les toca, puesto que nosotras ya hicimos la mayor parte, por “la felicidad”, “por su bien”!

Si prueban a hacer diferente, es difícilísimo que le atinen y reaccionamos de la misma manera una y otra vez, transmitiéndoles la sensación de que hagan lo que hagan nunca nos van a complacer, nunca será completamente bien. Creo que en parte de ahí nos viene la fama de incomprensibles que tenemos las mujeres.

Ellos se quedan con la sensación de que no entienden y de que hagan lo que hagan, para la mujer siempre será insuficiente y su reacción es alejarse o gritar.

Mientras, tanto ellos y nosotras permanecemos solas, solos, amargadas, amargados, resentidas, resentidos y perdemos la oportunidad de recibir lo que la otra persona nos da, de aprender de sus ideas, de sus iniciativas, de sus estilos, de caminar por la vida juntos, explorando caminos nuevos y distintos al que teníamos preconcebido.

¿Cuál es la parte de ellos? Seguramente hay muchas cosas que como mujer no conozco, sin embargo, me parece que la mayoría de los hombres juegan al rey. Se han creído el cuento de ser superiores porque fueron los niños consentidos de mamá y de la sociedad. A mí me ha tocado ver muy de cerca cómo el nacimiento de un niño se festeja más que el de una niña. Mi papá, en el colmo de las alabanzas me decía que yo era un hijo para él. Y basta con voltear la cara para ver con los matices de los distintos niveles sociales que ahí están las hermanas y la mamá misma para cuidar a papá, a los hermanos, arreglarles su ropa, darles de comer, consentirlos. A mí me enseñaron así.

Luego, sigue la historia de “cuiden a sus gallinas porque mi gallo anda suelto” y es muy triste, pero las mujeres cercanas muchas veces son las primeras que aplauden y fomentan que los hombres se impongan, exploten y abusen de otras mujeres con la justificación de que son locas, tontas, indecentes, posesivas, necias, poca cosa para ellos. De ahí viene en parte la mala fama de las suegras. Esto no es nada nuevo.

Creyéndose el cuento de que el hombre es el que manda, buscan imponer su voluntad cambiando por principio lo que la mujer ha hecho, sin escuchar ni ver el grandísimo esfuerzo del trabajo doméstico que nunca acaba y no es pagado con un salario. Y como *El rey* de la canción mexicana se quedan: “Sin trono ni reina, ni nadie que los comprenda, pero siguen siendo el rey”⁵. Algunas mujeres también funcionan de esa manera.

Y tales enredos se dan en todo tipo de relaciones, de los hombres con las mujeres, de las mujeres con los hombres, de las mujeres entre sí, de los hombres entre sí. Unas y otros sentimos que dirigimos al mundo, casi siempre las mujeres calladitas, por debajo del agua, los hombres a gritos. La verdad, es muy cansado y muy desgastante estar dirigiendo al mundo y que además se enojen con una, con uno, y quedarse sola, solo. Yo, al menos, ya me cansé.

Las cosas se complican porque esa no es la única dificultad que tenemos al relacionarnos con los otros. Cada quien le va agregando complicaciones por su estilo personal. Sería imposible enumerar aquí todos los matices de este enredo, pero lo bueno es que tú, yo, cada quien, sabe, conscientemente, inconscientemente, cómo es en cada una de nosotras, en cada uno de nosotros.

¿Tienes ganas de probar a dejar la sobrecarga por un rato y asomarte a las ideas y las iniciativas de los demás? Te invito a hacer el siguiente ejercicio.

Yo aprendo a ver los caminos de los demás y a probarlos
Ejercicio 11

A.- Repaso momentos en que me enojo porque los otros se salen de mi carril

Deja que vengan a tu mente recuerdos de situaciones en donde te has sentido mal porque los otros no son como te gustaría, no hacen lo que tú quieres o te parece que es lo mejor.

Repásalos recordando tal vez los sentimientos que tenías en esos momentos, pero *con la tranquilidad* de que los estás recordando *para solucionarlos* y evitar que se vuelvan a repetir.

En todos estos recuerdos tú seguías camina y camina por tu carril, quizás en círculos, con la mirada en el piso, sin levantarla ni enterarte de qué había más allá.

Camina y camina, a veces con la ilusión del momento perfecto, a veces fastidiada, fastidiado, cansada, cansado.

B.- Descubro mi dificultad para ver y probar caminos diferentes al mío

Siente tu respiración y observa cómo, *sin que tú hagas nada, aparece* ahí una imagen, una idea, un detalle de alguno de los recuerdos que se hace más claro, una sensación, cualquier cosa, que representa y es, adentro de ti, en tu mundo interno, *esa dificultad* que hasta ahora has tenido para mirar los caminos de los otros, para dejar de dar vueltas en círculo y tal vez probarlos.

Lo primero que *aparece*, eso es, por extraño o ilógico que te parezca. Es frecuente que sea una oscuridad, un vacío o una nada, porque así nos sentimos después de pasar años y años dando vueltas en círculo, mirando el piso y arrastrando los pies.

C.- Mi respiración transforma esa dificultad en facilidad para ver y conocer otros caminos

Mientras observas con todo detalle eso que apareció, eso que representa y es adentro de ti tu dificultad para mirar y probar los caminos de otros, para aceptar que ellos tengan sus propios caminos, siente el aire cómo pasa a través de tu nariz, de tu boca, o de ambas, entrando, saliendo, siempre *saludablemente*.

Fíjate cómo, sin que tú hagas nada, *tu respiración automáticamente, está digiriendo esas dificultades* y al ir las digiriendo, con todo lo que sí sirve de ahí, tu respiración está *construyendo facilidades*, formas nuevas, diferentes y *saludables* de relacionarte con los otros, levantando la mirada, deteniéndote un momento, viendo con curiosidad qué nos traen y proponen los demás.

¿Ya te diste cuenta cómo las *dificultades* se están transformando en *facilidades*? Tal vez desaparecen, tal vez cambian de color o de

forma. Puede ser que simplemente tú te sientas diferente frente a ellas, porque ya levantaste la mirada. Cualquier cosa que suceda, está bien, siempre *sucede saludablemente*, cómodamente, *protegidamente*.

Estás *aprendiendo a detenerte, a mirar más allá del suelo, a percibir los caminos de los demás, aprendiendo a interesarte por ellos.*

D.- Miro los otros caminos

Desde ahí, desde tu propio lugar, fíjate cómo aparecen ahí los caminos de los demás. ¿Ya te fijaste cómo son?, ¿y cuántos?, ¿cómo los imaginas? Obsérvalos desde ahí, desde tu lugar. Fíjate cómo estás *aprendiendo a disfrutar el mirar más allá del piso, descubriendo protegidamente horizontes* que ni siquiera habías imaginado y fíjate cómo todo esto sucede naturalmente, cómodamente, *saludablemente*.

E.- Aprendo a respetar los caminos de las y los demás

Observa cómo recorren los otros sus propios caminos y cómo esos caminos se acercan, se alejan del tuyo en distintos momentos, siempre *saludablemente*. Fíjate cómo a veces se acercan tanto que pueden caminar de la mano, ellas, ellos, tú, cada uno desde su lugar, *disfrutando la experiencia*.

Prueba, si quieres a hacerlo, o prueba, si quieres, a invitarlos un rato a andar por tu camino o a pedirles que te inviten un momento al suyo y quédate ahí *el tiempo que sea bueno para los dos* y luego pueden seguir cada uno por el suyo, *acercándose, alejándose, entrando, saliendo*.

Estás *aprendiendo* que los otros no tienen la obligación de seguir tu camino, ni tú el de ellos y *que podemos todos estar bien a distintas distancias*, más cerca, más lejos, físicamente juntos o separados porque *el amor, la amistad, el cariño se extienden más allá del camino*.

F.- Pruebo otros caminos

Recuerda que: “Cualquier cosa es un camino entre cantidades de caminos. Por eso debes tener siempre presente que *un camino es sólo un camino*: Si sientes que no deberías seguirlo, no debes seguirlo, no debes seguir en él bajo ninguna condición... y no hay afrenta para ti ni para otros en dejarlo si eso es lo que tu corazón te dice...”

Si te animas, “mira cada camino de cerca y con intención. Pruébalo tantas veces como sea necesario”. Imagínate recorriéndolos paso a paso, *saludablemente, protegidamente*. “Luego hazte a ti misma, a ti mismo, y a ti sola, a ti solo, una pregunta...¿tiene corazón este camino?”⁶

Estás *aprendiendo a probar caminos nuevos* y diferentes, *a caminar por los de los demás*, con la tranquilidad de que no hay obligación alguna de seguir por ellos si decides que no son para ti.

* * *

¿Sabes por qué el guardar rencores nos lleva a sufrir los caminos con corazón? En primer lugar, porque los rencores, al igual que todas las emociones, utilizan nuestra energía para manifestarse y mantenerse.

Entre más rencores tengamos, entre más tiempo los guardemos, menos energía nos queda para otras emociones, para disfrutar la vida y para que nuestro cuerpo funcione bien.

Entre más rencores tenemos y más viejos, más agarramos la costumbrita de atesorar nuevos, y es que unos atraen a otros.

El caso es que de uno u otro modo, atesorando rencores en nosotros o en los demás, nos las arreglamos para seguir unidas, unidos a esas personas, en lugar de dejarlas y seguir nuestro camino.

Además, cuando hacemos esto, empezamos a dejar de percibir las cosas buenas y le aumentamos el volumen a las malas convirtiendo la comedia en drama y el drama en tragedia. Es como si el rencor invadiera nuestro cuerpo, nuestros pensamientos y nuestra vida misma, controlándola, dirigiéndola.

Recuerdo a una amiga, Luisa, que cuando iba a ir a una reunión donde podía encontrarse con alguna de las tantas personas con las que estaba sentida, se pasaba, desde varios días antes pensando cómo iba a entrar, qué pasaría si la otra persona ya estaba en la fiesta, o si no había llegado todavía, ¿la saludaría o no?, ¿y cómo la saludaría?, ¿sería mejor voltearle la cara y no arriesgarse a que la otra no le devolviera el saludo?

Ya en la reunión, en vez de disfrutar la plática, el ambiente, una gran parte de su atención estaba enfocada a controlar qué estaba haciendo esa persona: si se acercaba o se alejaba, si la miraba o le

daba la espalda, si la saludaba o no, quiénes se acercaban a ella y, por lo tanto, eran posibles enemigos.

En lugar de disfrutar y estar en el lugar, su mente estaba ocupada en pensar: ¿para dónde me muevo si viene para acá?, ¿qué le contesto si me dice tal o cual cosa?. Y, además de que gastaba energía de vida para mantener la atención enfocada en todo eso, tenía que gastar otra parte de esa energía para mantener vivas y presentes las ofensas.

En fin, lo que podía disfrutar la pobre en esas circunstancias era muy poco. Y esto le sucedía momento a momento, estorbando su vida hasta cuando estaba sola.

Algunas veces yo hice lo mismo que Luisa, pero ya no. Cuando uno vive así, queda poca energía disponible para disfrutar, para crecer, para tener realizaciones e incluso para que nuestro cuerpo funcione bien.

¿Te has fijado lectora, lector, cómo los trastornos y enfermedades conocidas como psicósomáticas, entre ellas dolores de cabeza, úlceras, gastritis, colitis y las dificultades para dormir, están a la orden del día entre los rencorosos? Observa cómo coincide, aunque no tengamos todavía investigaciones que lo comprueben.

Luisa no quería dejar sus rencores porque creía que si lo hacía, podía olvidar lo que la gente le había hecho y dejarse lastimar otra vez. Prefería guardar las heridas abiertas para que el dolor le recordara que tenía que defenderse.

Con Luisa no pude hablar de esto, la dejé de ver porque se fue a vivir fuera y, además, no sabía lo que sé ahora, pero a las personas que piensan y actúan como ella y vienen a consultarme, les digo que las heridas abiertas, además de que duelen, pueden infectarse.

Lo natural es que *las heridas cicatricen*. Todas las heridas *cicatrizan* si las dejamos cicatrizar y las cicatrices *se vuelven recuerdos*, ya *sin dolor*, de esos malos momentos, recuerdos que nos dicen que tenemos que evitar o alejarnos de tales o cuales personas o situaciones, recuerdos que *nos hacen aprender a defendernos*.

De hecho, desde que leíste este párrafo, *tus heridas ya empezaron a cicatrizar y siguen cicatrizando saludablemente, automáticamente con tu respiración*.

La verdad es que yo me siento mejor y *la vida se me hace más fácil* desde que aprendí a recordar a través de las cicatrices y no a través de las heridas y pude hacer mil y un cosas que siempre quise hacer *con la energía de vida en que se transformó la fuerza de mis rencores*.

A veces tenemos resentimientos con nosotros mismos por el sólo hecho de que nuestra realidad no corresponde al ideal que nos habíamos formado y la confundíamos con él. Esos resentimientos también hacen daño y vienen junto con heridas que sufrimos al decepcionarnos por no poder ser el ideal.

En el libro “Aprendiendo a caminar por la vida” dedico todo un capítulo a trabajar con las heridas y a aprender de las cicatrices⁷. *Puedes*, si quieres, consultarlo, pero aquí me gustaría invitarte a trabajar con ellas *perdonando y transformando tus rencores* en energía de vida.

Algunas personas quizás saltaron al leer la palabra *perdonando*. Pensarán que no tienen nada que *perdonarse a sí mismas* y que no quieren perdonar a los demás. Si no han vivido esa confusión entre el ideal y su realidad, algo habrán hecho a lo largo de su vida, alguna vez en contra de ellas mismas o de los demás. Algo, aunque sea chiquitito. Yo las invito a que de todos modos hagan el ejercicio 12 completo de manera preventiva. Verán cómo se sienten mucho mejor después de hacerlo.

Yo sé que no *es fácil perdonar*. A mí me ha costado mucho trabajo *aprender a perdonar* y más aprender *a pedir perdón*. *Antes*, pensaba que pedir perdón era ponerme en una posición humillante. No es fácil perdonar porque guardamos *resentimientos*.

El otro día una persona me dijo: “No lo perdono, porque no quiero, porque perdonarlo sería justificarlo”. *Ahora*, ya no creo que perdonar sea humillarse, justificar o comprender. **Uno puede perdonar sin entender, con un acto de voluntad.**

Un amigo me comentó ayer: “Yo sí perdono, pero no a fulano ni a zutano porque ellos sí se merecen mi rencor”. *No* se trata de quiénes se merecen o no el rencor. Ni de *ponernos* en la posición de *dioses* que deciden a quién dan su gracia y le levantan el castigo.

Simplemente se trata, **por nuestro bien**, de *transformar la energía desperdiciada en rencores*, en energía de vida *para* invertirla en *vivir* nuestra vida *como queremos* vivir. Se trata de *perdonar* a los

demás y a nosotras mismas, a nosotros mismos, para poder *estar en verdadera paz, disfrutando la vida*. Cuando nos damos cuenta de que **es por nosotros** más que por los demás, nos *dan ganas de hacerlo*.

Yo sé que podría escribir las siguientes veinte páginas argumentando sobre este tema y algunas lectoras y lectores seguirían negándose a perdonar y a trabajar sus rencores. En realidad se necesita mucho valor para poder hacerlo.

No trato de convencerlos, no es mi función y sé que no puedo. Si ese es tu caso, y espero que no lo sea, salta, *si quieres*, los siguientes ejercicios y hazlos cuando sientas que *ya eres capaz de deshacer este nudo* adentro de ti.

Yo aprendo a perdonarme y a perdonar

Ejercicio 12

A.- **Me pongo cómoda, cómodo y me preparo para hacer el ejercicio**

Toma papel y lápiz y después date un primer momento para ponerte cómoda, cómodo, ahí donde estás y para pensar qué cosas tienes que perdonarte por ser como eres, por actuar en contra de los demás y las demás. Puedes hacerlo con los ojos abiertos o con los ojos cerrados.

Y mientras estás recordando de qué te *vas a perdonar*, siente tu *respiración*, esa respiración que *es vida saludable* y que *llega automáticamente*, siempre *protegida*mente a lo más profundo de ti, buscando y *encontrando rencores* atorados, pendientes, olvidados conscientemente y recordados inconscientemente.

Quédate así un momento, simplemente dejando que tu respiración *trabaje para ti* y después pasa al siguiente punto.

B.- **Me perdono a mí**

Escribe en el papel esta frase, incluyendo tu nombre completo, es decir, todos tus nombres, algún apodo y tus dos apellidos:

Yo (TU NOMBRE COMPLETO), me perdono a mí (TU NOMBRE COMPLETO), por mi falta de cariño hacia mí, por mis autoexigencias, por toda acción inarmónica que haya cometido, consciente e inconscientemente en contra de mí, de los demás y de la humanidad.

Ahora, lee la frase repitiéndola en voz alta o internamente, como tú quieras, tres veces.

Al terminar, date las gracias y abrázate.

C.- Pienso a quiénes tengo que perdonar

Ahora que *ya te perdonaste* a ti, estás lista, estás listo, para perdonar a los demás. Con los ojos abiertos o con los ojos cerrados, date un momento para pensar contra quiénes tienes rencores. ¿Ya sabes quiénes son?

Recuerda que cuando hay dificultades en una relación, de alguna manera es porque cada una de las partes ha tenido algo que ver. *Es más fácil darnos cuenta* de lo que nos hicieron, que *de la parte que nosotros pusimos*. Sin embargo, siempre hay responsabilidad de los dos lados aunque sea en diferentes proporciones. Así que es muy importante que a las personas a quienes *vas a perdonar, también les pidas perdón*.

Ya sé que es difícil y que a veces nos revolvemos por dentro de sólo pensar en hacerlo, pero de veras, es muy importante *para quedar en paz* contigo, para que *tus heridas* sigan *cicatrizando fácilmente, rápidamente, saludablemente*, para recuperar tu energía de vida atorada en forma de rencores.

D.- Perdono a los que me han hecho algo y les pido perdón

Escribe en el papel esta frase, incluyendo tu nombre completo, es decir, tus nombres, algún apodo y tus dos apellidos:

Yo (TU NOMBRE COMPLETO), los perdono por todas las acciones y omisiones que hayan cometido en contra mía, de los demás y de la humanidad, consciente e inconscientemente y yo, (TU NOMBRE COMPLETO), *les pido perdón* por todas las acciones y omisiones que haya yo cometido en contra suya, de los demás y de la humanidad, *consciente e inconscientemente*.

Ahora, con tus ojos cerrados, imagínate que están ahí, frente a ti, las personas a las que *vas a perdonar y a pedir perdón*. Cuando ya las estés imaginando, repíteles tres veces la frase que escribiste, en voz alta o *internamente*, como tú quieras.

Al terminar, observa qué hacen y dales las gracias. Si tienes la impresión de que no se quedaron muy tranquilos, *despreocúpate*, tú ya cumpliste y *estás libre*, tus heridas ya están *cicatrizando saludablemente*, *automáticamente* y estás lista, listo, *para transformar tus rencores en energía de vida*. Si no te perdonan, el problema es de ellos.

Cuando quieras, haz una respiración profunda y abre tus ojos.

Ya que estamos en este proceso, vamos a completarlo con el siguiente ejercicio para trabajar tus rencores.

Yo aprendo a digerir mis rencores

Ejercicio 13

A.- Doy un color al rencor y otro a mi energía de vida

Si el rencor tuviera un color, ¿qué color sería? y ¿cuál sería el color de la energía de vida que tú tienes para estar sana, sano, crecer y disfrutar?

B.- Mi respiración encuentra el rencor adentro de mí

Acomódate ahí donde estás o cambia de lugar, acomodándote, y con los ojos cerrados, siente *tu respiración* que llega a todo tu cuerpo, a todas tus partes, a lo más profundo de ti, a todos los huequitos, a todos los recovecos, a todo tú.

Y deja que tu respiración, *cómodamente*, *protegídamente*, *automáticamente*, busque y *encuentre ese rencor* guardado, escondido y a flor de piel. Ahí está y tú te das cuenta de que *ya lo encontró*, quizás porque lo estás imaginando, quizás porque aparece una sensación agradable en tu cuerpo que es la señal de que ya lo encontró y empieza a digerirlo *saludablemente*.

C.- Digerio el rencor con mi respiración

Fíjate cómo, sin que tú hagas nada, *tu respiración está digiriendo el rencor*, *saludablemente*, *automáticamente*. Observa cómo cada vez que el aire sale a través de tu nariz, de tu boca o de ambas, sale también la parte inservible de ese rencor y se queda adentro la

energía de vida que tú necesitas para vivir bien, disfrutando la vida, *saludablemente*.

Y tú te das cuenta de que eso está sucediendo porque puedes ver o sentir cómo *sale eso*, del color del rencor y cómo *tu cuerpo se va llenando* del color *de tu fuerza de vida*.

Estás *aprendiendo* a digerir *automáticamente* los rencores cada vez que se formen, *transformándolos en fuerza de vida*.

Conforme esto va sucediendo, tú te sientes más tranquila, más tranquilo y aparece una sensación agradable que te dice que *tu cuerpo y tu mente inconsciente ya aprendieron* por sí solos *a digerir los rencores* y a mantenerte para siempre limpia, limpio y libre de ellos.

Cuando esto suceda, haz una respiración profunda y abre los ojos, con la tranquilidad de que la digestión sigue, sigue, sigue, durante el tiempo que sea necesario, siempre *saludablemente*.

Si sabes que los rencores que durante tanto tiempo guardaste y ahora ya digeriste tenían que ver con una o varias personas en particular, sería práctico que hicieras el ejercicio 14 con cada una de ellas para quedar en paz de una buena vez por todas en esa relación, aunque ellas sigan iguales y por su camino.

Yo aprendo a ajustar cuentas pendientes, armoniosamente

Ejercicio 14

Puedes hacer este ejercicio tanto con personas vivas como con personas ya fallecidas, de preferencia, una por una.

Se trata de hablar de todo lo que quedó pendiente de hablar, de reclamar y de agradecer **en la imaginación y sólo en la imaginación**. Hay muchas cosas que no tiene caso repetir afuera, porque la gente no va a entender, ni a aceptar.

Se trata de *resolver adentro de ti* los pendientes que tienes con esa persona, *devolverle su energía y recuperar la tuya que quedó en ella, de una manera protegida, que evita lastimar a otros o salir lastimada, lastimado*.

Cuando queremos a alguien o convivimos mucho o intensamente con él o ella, le ponemos parte de nuestra energía y recibimos parte

de la suya. Eso nos estorba para acabar de separarnos, mantener distancia, estar bien.

Bueno, ahora selecciona con quién vas a empezar.

A.-Preparo el encuentro

Ponte cómoda, cómodo y con los ojos cerrados imagina que estás con la persona con quien quieres *ajustar cuentas armoniosamente*, en un lugar agradable para ti. Ella está como a ti te gusta o te molesta menos verla.

Ahora *pueden hablar* de todo lo que quedó pendiente de hablar de un modo que no sería posible en la vida real, pero en la imaginación *sí se puede* y es muy importante hacerlo. Recuerda que en este encuentro, en esta conversación, *todo sucede como tú necesitas* que suceda.

B.- Recupero mi energía, le devuelvo la suya

Mientras están platicando, *tu respiración* está haciendo un trabajo muy importante para ti. Tu respiración está *devolviendo* a esa persona *toda su energía* que se había quedado en ti, *liberándote* y al mismo tiempo, tu respiración está *haciendo volver a ti, completándote, toda la energía que habías dejado en ella*, y esto ocurre, como siempre, *cómodamente, saludablemente, automáticamente*, mientras siguen hablando a lo largo de este ejercicio.

C.- Reclamo y digiero sentimientos atorados

Reclámale todo lo que le tienes que reclamar. Esto es muy importante, porque *con cada reclamación tu respiración va digiriendo automáticamente*, siempre *saludablemente*, todos los *sentimientos* que tenías *atorados* con esa persona. Quédate ahí reclamando todo el tiempo que sea necesario antes de pasar al siguiente punto.

D.- Agradezco y guardo adentro de mí lo bueno que me dejó

También agrádecele lo que le tengas que agradecer: los momentos agradables vividos juntos, que son ya parte tuya y puedes recordar cuando quieras, lo que te enseñó y te dio.

Agradécele al menos lo que creciste en esa relación porque, aunque eso es tu mérito, lo creciste dentro de la relación con él o ella. Lo que te dio es ya parte tuya, está adentro de ti. Y es más fácil estar en paz o despedirte de la gente allá afuera cuando sabes que llevas adentro todo lo que te dio.

E.- Me despido

Cuando hayas terminado, despídete con tranquilidad de lo que fue esta relación hasta este momento. Con todo lo que reclamaste, con lo que agradeciste, devolviéndole su energía y recuperando la tuya, ya *están a mano* para despedirse o para reiniciar una relación nueva, más saludable, diferente.

Notas y referencias bibliográficas

¹ Ya en otra ocasión hablé de los disfraces. Ver: "Descubro quién soy yo y aprendo a bienusar mis disfraces", en ABIA, Jorge y Teresa Robles, *Autohipnosis. Aprendiendo a caminar por la vida*, 2ª edición, Alom Editores, S.A. de C.V., México, 1998, pp. 95-108. (Ahora *Aprendiendo a caminar por la vida* publicado por esta misma editorial. De ese libro se eliminaron los tres capítulos de Jorge Abia y permanecen los de Teresa Robles con otras aportaciones.)

² *Ibid.*, pp. 30-31.

³ "Yo descanso", en *Autohipnosis. Aprendiendo a caminar por la vida*, recién citado, pp. 33-47.

⁴ CASTANEDA, Carlos, *Las enseñanzas de Don Juan*, Fondo de Cultura Económica, México, 1989, pp. 133-134.

⁵ *El rey*, canción mexicana del compositor José Alfredo Jiménez, que dice así: "Con dinero y sin dinero, hago siempre lo que quiero y mi palabra es la Ley. No tengo trono ni reina, ni nadie que me comprenda, pero sigo siendo el Rey".

⁶ CASTANEDA, Carlos, *Las enseñanzas de Don Juan*, Fondo de Cultura Económica, México, 1989, pp. 133-134.

⁷ ABIA, Jorge y Teresa Robles, *Autohipnosis. Aprendiendo a caminar por la vida*, 2ª edición, Alom Editores, S.A. de C.V., México, 1998, pp. 61-66. (Ahora *Aprendiendo a caminar por la vida* publicado por esta misma editorial. De ese libro se eliminaron los tres capítulos de Jorge Abia y permanecen los de Teresa Robles con otras aportaciones.)



SEGUNDA REFLEXIÓN

Cualquier cosa es un camino; todos los caminos son lo mismo; en todos nos encontramos con gente con buenas y malas intenciones que nos miran, nos acarician o nos golpean. Lo importante es que sean *caminos con corazón*, que hacen gozoso el viaje y que *nos hacen ser* nosotros mismos: mujeres, hombres, *completas, completos*. Si no estamos a gusto, transitamos por un camino sin corazón. Para que no nos haga maldecir la vida ni nos debilite, es importante *probar* otros caminos hasta *encontrar ese en que nos sentimos bien*.

En nuestro caminar por la vida hay momentos privilegiados de encuentros profundos que nos hacen tomar rumbos distintos o aprender a caminar mejor, incluso a volar.

A los diecinueve años entré a la Universidad Iberoamericana a estudiar Antropología. Mi primera práctica de campo fue en la Sierra Tarahumara. Fuimos un grupo de primer año con nuestro recién nombrado Director de la carrera, el Dr. Luis González Rodríguez.

Él había sido misionero jesuita en la Sierra y amaba profundamente el lugar y a sus pobladores. Su sencillez, su comunicación desde adentro con ese mundo extraño y diferente, su gran calidez y calidad humana, así como el escenario inmenso, solitario, majestuoso, fueron una invitación y un permiso para olvidarme de los libretos con que crecí.

Una de mis tareas fue entrevistar a mujeres de esa región sobre la forma de preparar sus alimentos. Alrededor de las once de la mañana de un día precioso, dispuesta a obtener esos datos, me senté libreta en mano, afuera de una casita, junto a la mujer que vivía ahí. Tenía más o menos mi edad, apenas hablaba español y yo, por supuesto, nada de tarahumar. Estaba vestida con su traje típico: pañoleta en la cabeza, camisa blanca de pliegues y falda larga de flores, ampona, sobre varios fondos blancos. Yo, con botas, pantalón de mezclilla y sombrero en la cabeza porque hacía mucho sol. Frente a nosotras, una vista maravillosa de la Barranca del Cobre.

Miré sus ojos negros y profundos al empezar a hablar y no recuerdo qué sucedió después, sólo sé que de pronto miramos el cielo y estaba rojo y anaranjado y mi libreta en blanco. Y mientras me vivía como una parte infinitamente pequeña de ese atardecer, sentía con una gran fuerza que siendo tan distintas por afuera *éramos muy iguales por dentro*: con vacíos, fuerzas, ataduras y sueños. Y tenía la impresión de que ella sentía igual. Y así, *sintiendo y viviendo*, como

diría mí papá que había muerto dos años atrás, nos quedamos hasta el anochecer.

No es fácil ni práctico irse a la Tarahumara para tener esas vivencias, pero si tienes la oportunidad, amiga lectora, amigo lector, prueba qué pasa cuando entras a contextos en donde no te conocen ni tienen prejuicios sobre ti. Una forma práctica de hacerlo es con la imaginación, en el siguiente ejercicio.

Yo aprendo a sentirme y vivirme diferente, saludablemente, protegidamente

Ejercicio 15

A.- Elijo en dónde me gustaría estar

Todos tenemos fantasías de vivir un tiempo en otro lugar, visitarlo, cambiarnos de ciudad o a un trabajo en donde nadie nos conozca y tal vez hagamos algo completamente diferente. ¿Qué has pensado tú?

Date un momento para elegir en qué lugar y/o situación te gustaría ensayar a vivirte y sentirte diferente, sin disfraces ni libretos, pero *siempre saludablemente*. Cuando los tengas pasa al siguiente punto.

B.- Ensayo a ser yo en ese lugar

Acomódate ahí donde estás y con los ojos cerrados imagina cómo es ese lugar, esa situación en donde quieres ensayar a ser tú, sin disfraces ni libretos. Puedes verlo o imaginarlo como en una película o puedes sentirte adentro, como sea mejor y más *protegido* para ti.

Deja que tu respiración lo construya con todos los detalles. Evita hacerlo tú. Siente el aire cómo pasa a través de tu nariz, de tu boca, de ambas, en un sentido, en otro y fíjate cómo, sin que tú hagas nada, *tu respiración saludablemente, automáticamente*, está construyendo esa escena para ti, *protegidamente*.

Observa *cómo eres tú* ahí adentro. Cuál es la expresión de tu cara, cómo son tus movimientos, qué sientes al estar ahí. *Todo sucede bien ahí*, como tú necesitas que suceda.

Observa qué pasa con los demás: ¿Se acercan?, ¿se alejan?, ¿te miran?, ¿qué reflejos te mandan? Siéntete, acomódate ahí adentro, prueba a estar de un modo y de otro, observando cómo te sientes tú o simplemente quédate ahí disfrutando la experiencia.

C.- Aprendo de la experiencia

Mientras estás ahí disfrutando, tu respiración y a través de ella *tu mente inconsciente, están aprendiendo* ahí lo que tienen que aprender, *saludablemente, protegidamente, automáticamente*. Y estos *aprendizajes* son ya parte tuya, *están adentro de ti*, trabajando *para tu bienestar saludable*, para siempre.

Cuando quieras, haz una respiración profunda y abre los ojos.

Esas oportunidades me dio la carrera de Antropología. No sé qué era más fascinante, si descubrir mundos tan dispares y maravillosos en cada pueblito, sierra, desierto o valle, o conocer partes insospechadas mías y de los otros que me miraban sin disfraz, cuando mucho con traje de universitaria. Sobra decir que durante la carrera me apunté para cada salida al campo.

La Antropología perdió interés para mí al convertirse en Antropología de escritorio cuando ya casada y con dos bebés nos instalamos en la ciudad de México diciendo que por razones de trabajo, pero en realidad por un poco de añoranza por la familia después de haber vivido fuera dos años y porque en la ciudad de México teníamos la mesa puesta: la abuelita de Roberto, mi ex-marido, nos prestó una casita dentro de su jardín para vivir.

Ahí nos quedamos casi siete años, disfrutando ese jardín maravilloso sin pagar renta, lo cual nos permitió ahorrar para construir nuestra propia casa.

Me metí a la Psicología de cabeza al caer en la cuenta de que podía ser terapeuta y volver a tener contacto directo con la gente. Se lo dije a Roberto y él, que siempre creyó en mis sueños, se puso a construir mi consultorio en la entrada de la casa.

Estábamos por terminarlo cuando Anita, mi muchacha, se fue a su pueblo de vacaciones. Anita es parte de la familia. Llegó a la casa hace veinticinco años, antes de que Daniel aprendiera a caminar.

Siguió conmigo después de divorciarme. Nos queremos mucho y tiene una fe ciega en mí, en cada uno de mis hijos y en Roberto.

Anita regresó trayendo a una amiga, María Alejandra, que fue otro de mis encuentros profundos y me dijo: “Está mal de los nervios, se ha tratado de matar varias veces y yo le dije que usted la iba a curar”. Fue mi primera paciente en psicoterapia. Venía de la zona mazahua en donde yo hice mi tesis de Antropología, así que podíamos compartir muchas cosas.

Desde chiquita, María Alejandra admiraba a las mujeres de su pueblo que habían salido a trabajar y regresaban los domingos “vestidas como señoritas”. Ella quería vestirse así.

A los seis años su papá la llevó a Toluca a trabajar como sirvienta y pasaba cada mes a cobrar su sueldo. No le gustaba estar en esa casa. A ninguna niña de esa edad le hubiera gustado. La señora la encerraba y le pegaba por sus travesuras o porque cargaba al bebé y lo tiraba.

Con ayuda de una prima mayor logró escapar a la ciudad de México. Después de varias aventuras y diferentes trabajos llegó a casa de una familia que la trataba muy bien y ella quiso mucho. La señora la tomó por su cuenta. Le enseñó a cocinar, a contestar el teléfono, a tomar camiones, a vestirse y a pintarse.

En el pueblo siempre había sido María. La patrona le preguntó si tenía otro nombre y desde entonces la llamó Alejandra. Este nombre le gustó más.

Ahí estuvo feliz varios años *aprendiendo* a ser mujer de ciudad y soñando casarse con un hombre mayor, que hubiera estudiado, igual que el señor, que la tratara bien y la sacara a pasear, tal vez en coche; que platicara con ella en las noches de lo que cada uno había hecho en el día; tener hijos que fueran a la escuela y una casa con ventanas grandes, con macetas, con flores, que cuidaría y arreglaría muy bonita.

El hombre soñado llegó. Era Pedro, varios años más grande que ella. Había estudiado Preparatoria y tenía un conjunto de música que iba de pueblo en pueblo tocando en fiestas los fines de semana. Trabajaba también manejando camiones de carga de su familia, la familia más rica de un pueblo de la región de María, sólo que era un pueblo de mestizos, no de indígenas.

Se casaron y se fueron a vivir a casa de Pedro. Ahí se encontró de repente con que volvía a ser María, la india, despreciada por la fa-

milia de Pedro aunque se supiera vestir bien y pintar. La veían y la trataban como india, sobre todo su suegra.

Pedro salía a tocar en las fiestas y ella se quedaba encerrada, triste, a veces llorando. A él le molestaba encontrarla así y no le platicaba nada. A la familia de Pedro no le parecía que la sacara a pasear y ¿para qué le iba a comprar ropa bonita si no salía?, ¿a quién le quería coquetear?

La casa sí era grande, sin embargo empezó a sentirla una cárcel que la enfermaba cada vez más hasta hacerla sentir que así ya no quería vivir, como María, no. Como Alejandra, sí, pero ya no era posible.

La terapia, una terapia que saltó todos los encuadres y formalidades que yo había aprendido, empezó con una metáfora de María. Me dijo: “Me siento como un cántaro que no está curado y que por más que le echen agua, siempre se sale, se va vaciando”.

Yo vi el cántaro, húmedo abajo, y recordé momentos en que me había sentido así. Hablamos de que no existen personas que por sí solas puedan llenar todo el cántaro y para siempre. *Nuestro cántaro se va llenando en cada encuentro con alguien que nos quiere, que nos enseña o nos da algo. Y nosotros también le llenamos un poquito su cántaro a los demás.*

María y yo decidimos que era mejor que los cántaros se quedaran sin curar para que se siguieran llenando con muchas gentes, en muchas situaciones, a lo largo de la vida. De otro modo, llegaría un momento en que no les cupiera más, ni una gota más que alguien nos quisiera dar y el agua estancada adentro se podía pudrir.

Esta fue una de las muchas cosas que María me enseñó. Desde ese día veo, recuerdo mi cántaro y me ocupo de que el *agua* esté *siempre fluyendo, dando y recibiendo.*

Te invito a que descubras tu cántaro y le des una limpiadita para que pueda llenarse con aguas limpias, viejas, nuevas, de colores y sabores distintos.

Yo aprendo a conocer mi cántaro y a mantenerlo

Ejercicio 16

A.- Descubro mi cántaro

Cuando leíste sobre el cántaro de María ¿tuviste alguna imagen? Si fue así, ese es tu cántaro al menos en este momento. Cierra los ojos y obsérvalo con todo detalle, siéntelo. Si no, cierra tus ojos y fijate qué clase de cántaro aparece o te gustaría tener.

Evita forzarte para evocar una imagen, *deja que tu respiración la construya* y tú sólo *observa con curiosidad* qué es lo que aparece. Recuerda que puede ser algo extraño o ilógico porque así funciona nuestra mente inconsciente, de modo que aparezca lo que aparezca, *eso es y está bien*.

¿Ya te diste cuenta qué fue lo que *apareció*? Te des cuenta o no, *despreocúpate*, porque ahí está. Todos tenemos un cántaro y tu respiración que llega a todas tus partes, a toda tú, completa, a todo tú, completo, sigue trabajando con él a lo largo del ejercicio.

B.- Conozco mi cántaro

Deja que *tu respiración* llegue a tu cántaro y se ponga en contacto con él, *conociéndolo, reconociéndolo, arreglando* lo que hay que arreglar, *limpiándolo*, filtrando el agua y dejándolo igual, pero *saludablemente* renovado, renovándose con cada respiración, *saludablemente, protegidamente*.

Estás *aprendiendo a mantener saludablemente tu cántaro automáticamente*, cómodamente, con cada respiración.

C.- Disfruto mi cántaro

Quédate ahí *disfrutando* este momento en que estás *en contacto protegido* contigo, *con lo más profundo de ti*.

Mira tu cántaro, mira el agua, siéntelos, tócalos, huélelos, juega con ellos. Todo esto ocurre *saludablemente, protegidamente*. Anímate, si quieres, a mojarle las manos o incluso a dar un sorbo, *disfrutando* la sensación de tener el cántaro sostenido en tus manos,

tus labios apoyados en el borde, el olor, el sabor y la temperatura del agua que va entrando a tu boca desde el cántaro.

Estás *aprendiendo a conocer y a disfrutar tu cántaro saludablemente*. Estás aprendiendo, *protegidamente*, a hacerlo *tuyo* con todo lo que contiene.

Cuando sientas que ya fue suficiente, haz una respiración profunda y abre los ojos, con la tranquilidad de que tu respiración sigue trabajando para ti, *saludablemente*, cómodamente, durante el tiempo que sea necesario.

He pensado mucho en por qué tanta gente anda por la vida con los cántaros casi vacíos o con el agua estancada. Creo que en parte se debe a que algunas personas se empeñan en que otras sean como ellas quisieran, sin aceptarlas como son. Esperan que les den lo que no pueden dar, aunque quisieran, porque no lo tienen y en cambio no reciben lo que les están ofreciendo.

Casi todas las parejas que llegan a terapia conmigo comentan desde la primera sesión: “Si él (o ella) dejara de hacer esto o lo otro y cambiara sólo en estas cosas, estaríamos tan bien”, “¿qué le cuesta cambiar sólo un poquito?” o “no es cariñoso, no me mira, no hace, no dice”, “se pasa el día en casa de su mamá”, “tiene la casa hecha un tiradero y esa es su primera obligación”, “no se compromete, no quiere que nos casemos y vivamos juntos” (en el caso de personas divorciadas que empiezan una nueva relación), etcétera, etcétera, etcétera.

Invariablemente les digo que cada quien es como es y que me parece una falta de respeto pedirle al otro que cambie en lugar de aceptarlo y ya.

Los invito a que abran bien los ojos, observen cómo es su pareja, qué les gusta y qué les disgusta de él o de ella, porque *cada persona es el paquete completo*, con cualidades y defectos, cosas que nos gustan y nos disgustan, con sus limitaciones de tiempo y de lugar. Y el problema se repite en todas las relaciones humanas, más allá de la pareja.

En el primer libro de Autohipnosis dedico todo un capítulo a este tema y propongo cuatro ejercicios para aprender a relacionarnos con el otro como paquete completo¹.

Ahora quisiera proponerles que se animen a aceptar lo que el otro les puede dar, sin pedir peras al olmo, o mejor dicho, sin pedir peras

al manzano ni manzanas al peral, y le ofrezcan lo que tengan. Creo que después de haberse animado a transitar por caminos ajenos en el ejercicio 11, será muy fácil.

Yo aprendo a recibir de cada quien lo que me puede dar

Ejercicio 17

A.- Detecto a qué manzanos les he pedido peras, a qué perales les he pedido manzanas

Date un momento para repasar tus relaciones importantes, cercanas, recordando de quiénes te has expresado como que no te dan algo que tú les has pedido después de todo lo que les has dado, o que no hacen suficientes esfuerzos para ser como tú necesitas. Esos son los manzanos a los que has pedido peras, los perales a los que les has pedido manzanas, en lugar de disfrutar su vista, la sombra, la protección y la fruta que te ofrecen.

B.- Descubro y recibo lo que me están ofreciendo

Deja que tu respiración que llega hasta lo más profundo de ti, ahí donde están las huellas de todo lo vivido, *traiga* a tu mente, *automáticamente, protegidamente, recuerdos* tolerables para ti, en donde estás con esas personas a las que hasta ahora habías pedido lo que no te podían dar, sin enterarte de las cosas buenas que te estaban ofreciendo.

Ahora que ya aprendiste a encontrar los rosas que hay en todas las situaciones de vida y a probar cómo se transita por los caminos de los demás, fijate cómo es muy fácil *darte cuenta de lo que cada persona te está ofreciendo en esos recuerdos.*

Pueden ser agua, peras, manzanas, grandes o chicas, está bien, porque estás *aprendiendo a llenar tu cántaro con lo que cada persona y cada situación te puede dar*, descubriendo que es más fácil llenarte con muchos poquitos que con el agua de un solo cántaro, que con la fruta de un solo árbol que corre el riesgo de quedar vacío. *Estás aprendiendo a dar y a recibir* aguas y frutas, sombra, protección.

Puedes recibir fruta y devolver aguas de frutas, ates, compotas o *compartirlos.*

Es muy agradable sentir que te llenas poquito a poquito, *aprendiendo* a recibir de cada quien lo que te puede dar, *con la tranquilidad de la ausencia de la necesidad de pedirle* peras al manzano, manzanas al peral, *sabiendo que no te las puede dar*.

C.- Aprendo a probar protegidamente lo que me dan

Mientras sientes cómo el aire pasa a través de tu nariz, de tu boca o de ambas, en un sentido, en otro, fíjate cómo te hace sentir el agua de los distintos cántaros y la fruta que estás probando.

Tu respiración te está enseñando a sentir en tu cuerpo, a reconocer en tu mente, qué aguas, qué frutas son buenas y saludables para ti y cuáles no. Las que ahora, en trance, te producen una sensación física agradable, son buenas y saludables para ti en este momento. Las que no lo son, te producen ahora, en este ejercicio, una sensación física desagradable.

Pon atención porque *esa sensación señal siempre está ahí*, aunque en algunas ocasiones tenga un volumen bajo, muy bajo.

Y es muy curioso, porque puede ser que al probar en este ejercicio aguas y frutas que antes te parecían poco atractivas y hasta repulsivas, ahora te des cuenta de que son *saludables* para ti. Otras, pueden seguir siendo repulsivas porque *seguramente* no van contigo, al menos por ahora.

D.- Aprendo a aceptar las aguas y frutas que me hacen bien y a rechazar las que no van conmigo

Y a medida que vas *aprendiendo automáticamente a reconocer* las diferentes aguas, las distintas frutas, vas aceptando *saludablemente* las que van contigo, las que sí quieres recibir y agradeciendo y rechazando las que sientes que podrían dañar tu cántaro o su contenido si las recibieras.

Y no es que esas aguas sean necesariamente malas, sino que no embonan *saludablemente*, espontáneamente, contigo, al menos en este momento de tu vida. Quizás después puedan ser saludables para ti.

Con cada respiración estás *aprendiendo a ejercer tu derecho a recibir solamente lo que es bueno y saludable para ti*, hagan lo que hagan los demás, les parezca lo que les parezca, y lo estás disfrutando.

E.- Aprendo a llenar otros cántaros tranquilamente, disfrutando

Fíjate cómo, sin que tú hagas nada, en esos mismos momentos y situaciones estás *aprendiendo, saludablemente, protegidamente, a recibir* de cada quien lo que te puede dar y es bueno para ti, y *a llenar* con aguas, frutas, *los cántaros de aquellas personas a quienes* quieras *dar* y ellos vuelven a llenar el tuyo.

Estás *aprendiendo* a hacer aguas de frutas, compotas, ates, junto con los demás. *Estás aprendiendo a relacionarte protegidamente con quienes tú decides, con quienes te hace bien, dando y recibiendo saludablemente, libremente,* lo que cada uno puede dar y recibir, con ausencia de exigencias inútiles, *con presencia de aceptación y distinción saludables.*

Y como *estos aprendizajes son ya parte tuya y se dan* automáticamente, unidos a tu respiración, de hoy en adelante y *para siempre,* cuando quieras terminar el ejercicio haz una respiración profunda y abre los ojos.

* * *

Volviendo a mi primera paciente, la mujer mazahua, después de aprender a llenar su cántaro tuvo que aprender a aceptar que no era María, la india, que ella despreciaba, con vacíos, con ataduras, con riquezas que antes no podía ver. Y tampoco era Alejandra, la mujer de ciudad, fuerte y soñadora, sino María Alejandra, mujer completa, con dos mitades aparentemente opuestas.

Esto ocurrió hace ya casi veinte años y desde entonces he venido pensando que en todas las mujeres hay una María y una Alejandra.

Yo soy Guadalupe Teresa y tiendo a esconder a Guadalupe, mi parte tradicional, mis ataduras, todo lo que fui siendo por nacer y crecer en la familia en que nací y crecí.

La escondo tanto que muy pocas personas saben que soy Guadalupe, me creen sólo Teresa, la mujer moderna, fuerte, profesionalista, de éxito, resultado de los sueños que se han ido-haciendo realidad afuera y adentro. Y Guadalupe sólo aparece tímidamente, como un recordatorio, abreviada en mi firma, no obstante que sin su participación desde adentro esos sueños no hubieran sido realidad.

En todas las mujeres hay una María y una Alejandra. En todos los hombres hay un Pedro y un Roberto. Pienso que así somos mujeres completas, hombres completos y actuamos como incompletas, como incompletos si escondemos a alguna de las dos partes. Entonces se arman los problemas, sobre todo en las relaciones con los demás.

Cuando las mujeres se quejan de los machos y quieren liberarse de ellos, en realidad se están peleando Alejandras contra Pedros y, entre más fuerte el pleito, más se esconden las Marías avergonzadas, los Pedros tienen que salir más a defenderse y no dan a los Robertos la oportunidad de aparecer.

En todas las mujeres hay una Guadalupe y una Teresa aparentemente opuestas, pero en realidad mitades de una misma mujer. En todos los hombres hay un Pedro y un Roberto, aparentemente opuestos, pero en realidad mitades de un mismo hombre.

Así como no hay día sin noche, no hay vida sin muerte, ni principio sin fin, así, creo yo, están esas dos mitades en todas las mujeres, en todos los hombres, aunque tal vez en muchas, en muchos, aún no tienen nombre porque ni siquiera han sido reconocidas.

Las palabras ordenan nuestra percepción del mundo: "En el principio era el Verbo". Y luego, los cambios en el mundo generan o transforman sus propios nombres.

Te invito a que empieces a explorar tu María y tu Alejandra, o tu Pedro y tu Roberto, a que descubras sus nombres.

Yo aprendo quiénes son mis dos partes

Ejercicio 18

Recuerda que una es tu parte tradicional, la que sigue los patrones de la familia donde naciste y creciste, los patrones sociales y culturales que recibiste filtrados por esa familia en particular. La otra, es el resultado de tus sueños, de tus proyectos, es la parte que lucha por salirse de los libretos familiares, sociales, culturales, que trata de quitarse los disfraces que le impusieron o cuando menos de pegarse otros que valora, tapando esos.

A.- Descubro sus nombres

Ponte cómoda, cómodo ahí donde estás y con los ojos cerrados, *recuerda* lo que acabas de leer sobre María Alejandra, sobre mi ser Guadalupe Teresa, sobre los Pedros y los Robertos. Recuerda *lo que te hizo sentir, imaginar o pensar* y después, *deja tu mente libre irse protegidamente* donde quiera.

Si tienes más de un nombre, o tienes apodos, deja que llegue a ti la sensación de cuál de tus nombres o apodos es el de tu parte tradicional y cuál es el de la parte que has ido construyendo con tus sueños.

Si sólo tienes un nombre y no tienes apodos, deja tu mente libre y fíjate cómo, sin que tú hagas nada y *sin que puedas evitarlo, aparecen ahí protegidamente, saludablemente, los nombres de tus dos partes* y tú sabes desde adentro cuál nombre corresponde a cada una. Salúdalas por su nombre, una primero y otra después.

B.- Descubro cuándo aparecen en mi vida

Deja que tu respiración, sin que tú hagas nada, traiga hasta ti, cómodamente, protegidamente, recuerdos de distintos momentos y situaciones de tu vida donde aparecen tus dos partes: a veces una, a veces otra. Obsérvalas con todo detalle *aprendiendo de ellas, aprendiendo* cómo son parte tuya, reconociendo sus cualidades y defectos, sus ventajas y sus desventajas y, sobre todo, si en esos momentos aparecieron oportunamente o fuera de lugar. Estás *aprendiendo de ellas y disfrutando la experiencia.*

C.- Conozco protegidamente a mis dos partes

Siente tu respiración y fíjate cómo, sin que tú hagas nada, *aparecen ahí protegidamente, saludablemente, tus dos partes.* Puede ser que aparezcan como sensaciones físicas en tu cuerpo, o en forma de imágenes tuyas, con actitudes diferentes. Puede ser también que aparezcan representadas *en cualquier forma:* con colores, sombras, luces. Lo que aparezca está bien. Quédate un momento *observándolas, conociéndolas, reconociéndolas, cómodamente, protegidamente.*

Las dos son partes tuyas y estás *aprendiendo, saludablemente, protegidamente,* a conocerlas, a reconocerlas, así como han sido hasta ahora.

Cuando quieras, haz una respiración profunda y abre los ojos.

Un paso más adelante es aprender a aceptarlas como son, a quererlas y a perdonarlas por los errores.

Si al leer esta frase, te rebelas internamente y te dices: “Yo a tal parte no la acepto porque me trae problemas o por tal o cual razón”, quiero decirte que cada una ha hecho lo que ha podido en la vida, y que sabemos desde la práctica y desde la teoría, que *todas nuestras partes son necesarias* y todas *hacen su mejor esfuerzo* por colaborar para nuestro bienestar.

Los problemas se arman porque no las conocemos y/o no las aceptamos.

Déjame contarte que yo, hace muchos años, y sin tener idea de esto, me casé con un Roberto. Ante el mundo se casaban Teresa y Roberto, llenos de planes y proyectos, queriendo hacer una vida y una relación distintas a las de sus padres. Guadalupe y Pedro iban también ahí, medio escondidos y hasta un poco rechazados.

Nos fuimos a estudiar a París donde vivimos el movimiento de mayo de 1968 y nacieron Andrés y Cecilia, nuestros primeros hijos, gemelos. Primero, nos tocó sufrir la rigidez de los grandes maestros, catedráticos, transmitiendo “La Verdad” a los estudiantes que los escuchábamos desde abajo, sin poder siquiera preguntar, ya no se diga cuestionar. Después, nos tocó la rebelión contra esas vacas sagradas que se creían intocables. Lanzamos adoquines por las calles del Barrio Latino, aplaudimos las reivindicaciones de los obreros.

Cecilia y Andrés nacieron el día de la gran manifestación obrero-estudiantil, el clímax del movimiento en Francia. Ese día se festejaba además a otra rebelde, Juana de Arco y, como si fuera poco, era día de las Madres. Demasiadas cosas a la vez. Presenciamos la desesperación y la impotencia del Presidente De Gaulle que gritó y perdió la composición en la radio y la televisión ante millones de franceses.

Y, en medio del triunfo, llegaron las vacaciones y estudiantes y obreros abandonaron la lucha y se fueron a pasear. Toda la intensidad de esos momentos se revolvía adentro de nosotros. Dejamos de creer en el movimiento, en los parisinos, en Francia.

Nos encontramos de repente frente a la realidad: solos, en un país extraño, con dos bebés, sin dinero, con los pagos de becas suspendidos. Buscamos seguridad en lo conocido. Empezamos a preparar el regreso a México y volvimos a ser los estudiantes sobresalientes,

la pareja ideal y ahora también los padres cercanos y eficientes de hijos que, por supuesto, iban a ser perfectos y por lo tanto sólo tendrían juguetes educativos.

Esta imagen nos marcó toda la vida. Por suerte, su fuerza fue disminuyendo ya en México. Por ejemplo, Daniel que nació aquí, tuvo la oportunidad de jugar con cochecitos.

Establecidos en México, nos plantamos el disfraz de diferentes y, yendo contra los esquemas familiares, decidimos que Roberto se quedara una temporada en casa disfrutando a sus hijos mientras Teresa trabajaba y llevaba el gasto. Un año y medio después nació Daniel. Me tocaba a mí disfrutar mi maternidad.

Esta coyuntura facilitó que aparecieran Guadalupe y Pedro que durante varios años fueron bien aceptados y hasta valorados. Guadalupe cocinaba, se confeccionaba su ropa, era una mamá entregada. Pedro encontró un trabajo estable que, aunque no le satisfacía, le daba la seguridad del salario mensual y le permitía pasar las tardes con la familia.

Pedro Roberto y Guadalupe Teresa vivieron muchos momentos intensos y suaves, la mayoría buenos, algunos excelentes, otros malos o regulares, durante casi diecisiete años. Los vivieron como estudiantes, haciendo deporte, viajando, como papás: Preocupándose por los hijos, regañándolos y jugando con ellos; en la cama y, sobre todo, siendo muy compañeros.

Los cántaros se llenaban con distintas experiencias, de ellos mismos y del encuentro con otros porque caminaban mucho y en distintas direcciones y hasta entonces los caminos, o eran con corazón, o si no lo eran, juntos buscaban y probaban hasta volver a ser uno con el camino.

Roberto apoyaba casi incondicionalmente a Teresa para que siguiera estudiando y trabajando. La apoyó en Francia. La apoyó en México. Teresa y Roberto querían crecer juntos. Siempre había sido así. Los intentos sinceros de Roberto para que ella creciera hacían que Pedro aguantara ocho horas diarias en un empleo que no lo satisfacía, aunque permitía a Roberto seguir su libreto de buen padre al pasar la tarde con sus hijos y a él, a Pedro, mantener a su familia.

Pedro empezó a estar envidioso de que Teresa disfrutara tanto su trabajo. A estar cada vez más asustado de su éxito profesional, de

que fuera tan mirada desde afuera. Hasta empezó a sospechar de posibles pretendientes. Se asustaba incluso de que empezara a ganar igual o más que él y que por lo tanto pudiera ya no necesitarlo.

Yo, en Guadalupe y en Teresa, sentía el rencor y el miedo de Pedro transformado en agresión, pero sólo veía a Roberto, que creía en mis sueños, haciendo su mejor esfuerzo por seguirme apoyando.

Parece que Roberto tampoco miraba a Pedro. Cualquier propuesta de Guadalupe y de Teresa para que él creciera estudiando, cambiando de trabajo, era rechazada por Roberto porque estaba empeñado en seguir los libretos de buen padre y buen esposo aunque fuera a costa de Pedro. Quizás él también se había pegado el disfraz de superhombre y lo confundía con su propia piel.

Y entre más crecía Teresa, más resentido y agresivo se ponía Pedro y más culpable Roberto porque sí admiraba a Teresa y quería ayudarla.

Y aunque Guadalupe Teresa y Pedro Roberto se querían, en medio de tantos desencuentros, cuatro años de desencuentros, y sin entender bien de qué se trataba, se separaron, después de veintiún años de estar juntos, con los cántaros casi vacíos.

Eso sí, Teresa y Roberto se divorciaron como “debe ser”, sin pleitos ni argüendes, de acuerdo con lo que el libreto de superpareja decía. Y con ellos se fueron Guadalupe y Pedro bastante lastimados, sin que les permitieran gritar ni llorar en público.

Ahora entiendo que eso se dio porque ni reconocimos ni estábamos preparados para aceptar a Guadalupe y a Pedro que permanecieron incomunicados de Teresa y Roberto. Los cuatro querían el bienestar de los dos y de la pareja, pero no pudieron colaborar entre sí para lograrlo, aunque Guadalupe Teresa y Pedro Roberto, mientras estuvimos juntos, luchamos por hacer lo mejor.

Se acabó. Guadalupe Teresa se lanzó a caminar otra vez por el mundo y volvió a llenar su cántaro con experiencias, encuentros y nuevos desencuentros, sin embargo sigue agradecida. A Roberto, por haberla impulsado a crecer profesionalmente; a Pedro, por su sacrificio. Sigue agradecida a Pedro Roberto, que siempre creyó en ella, por los momentos completos, de uno a uno, en Francia, en México, en la escuela, con los hijos, en el campo y en el mar, en la cama y en la discusión por cualquier motivo interesante.

Tardé mucho tiempo en darme cuenta de lo que había pasado, en conocer y aceptar a mis dos partes y permitirles que se comunicaran.

Aunque el refrán dice que “nadie aprende en cabeza ajena”, quisiera desafiarlo e invitarte a que hagas los siguientes ejercicios para aceptar a tus dos partes y permitir que se comuniquen y colaboren para tu bienestar. Dale y date tú esta oportunidad. ¿Qué pierdes con hacer el intento? Si en algún momento se te ocurre que tienes otras partes, repite con ellas también los dos ejercicios siguientes.

Algunas personas prefieren trabajar este punto con algún profesional de la salud que maneje estas técnicas. Si es tu caso, está bien, pero antes lee los ejercicios para que te des cuenta de que son muy sencillos. Puedes hacer las dos cosas.

Yo aprendo a perdonar y a aceptar a mis partes

Ejercicio 19

A.- Me preparo para hacer el ejercicio

Vamos a escribir una carta a cada una de tus partes, por lo que necesitas dos hojas de papel y un lápiz o pluma. Selecciona un lugar en donde te sientas cómoda, cómodo y prepárate a escribir. Elige a cuál parte te vas a dirigir primero.

B.- *Me comunico con una de mis partes, aceptándola, perdonándola*

Empieza la carta dirigiéndote a esa parte con una frase cariñosa. Explícale que tal vez ha habido malos entendidos y problemas de comunicación entre tú y ella.

Escríbele que la aceptas y que quieres conocerla y entenderla, *que la perdonas* por cualquier cosa que te haya hecho sin querer. Y ahora tú, ***pídele perdón*** por no comprenderla, por lo que sea necesario.

Ponle en la carta todas las cosas agradables que quieras decirle en este momento y, antes de terminar, pregúntale si tiene heridas abiertas y explícale que todas las heridas cicatrizan si las dejamos cicatrizar. Cuéntale cómo *nuestra respiración ayuda a que saluda-*

blemente, protegídamente, la curación de las heridas sea más fácil. Dile algo muy especial que sea sólo para ella. Despidete con una frase cariñosa y dobla la carta.

C.- Me comunico con la otra parte, aceptándola, perdonándola

Repite el mismo ejercicio con tu otra parte. Empieza la carta dirigiéndote a esa parte con una frase cariñosa. Explícale que tal vez ha habido malos entendidos y problemas de comunicación entre tú y ella.

Escríbele que la aceptas y que quieres conocerla y entenderla, *que la perdonas* por cualquier cosa que te haya hecho sin querer. Y ahora tú, *pídele perdón* por no comprenderla, por lo que sea necesario.

Ponle en la carta todas las cosas agradables que quieras decirle en este momento y, antes de terminar, pregúntale si tiene heridas abiertas y explícale que todas las heridas cicatrizan si las dejamos cicatrizar. Cuéntale cómo *nuestra respiración ayuda a que saludablemente, protegídamente, la curación de las heridas sea más fácil.* Dile algo muy especial que sea sólo para ella. Despidete con una frase cariñosa y dobla la carta.

D.- Las ayudo a cicatrizar sus heridas con la respiración

Toma las dos cartas entre tus manos y con tus ojos cerrados quédate un momento sintiendo tu respiración. Siente el aire cómo pasa a través de tu nariz, o de tu boca o de ambas, en un sentido, en otro, *protegídamente, saludablemente* y deja que tu *respiración* que llega a todas tus partes, llegue *saludablemente, automáticamente,* a esas partes tuyas *curando, cicatrizando sus heridas, llenándolas de tu aceptación y de tu perdón.*

Quédate así un momento y fíjate cómo aparece en tu cuerpo una sensación agradable que antes no estaba y que es la señal de que sus *heridas ya están cicatrizando, con tu respiración y tu perdón* y que *ellas* a su vez, aceptadas y perdonadas, *te aceptan como eres y te perdonan* en todo lo que necesitas ser perdonada, perdonado.

Yo aprendo a facilitar la colaboración de mis partes para mi bienestar
Ejercicio 20

Es muy importante que esta colaboración *se dé* al paso y al ritmo de tus partes. En algunas personas, se observan *cambios importantes* y la influencia de una sobre otra de manera inmediata, en otras solamente *se inicia el proceso* por el cual tus dos partes *se están comunicando*.

Sucedá lo que suceda está bien, lo importante es que la comunicación se inicie. Una vez que esto ya sucedió, *el proceso continúa de manera imparable, siempre* saludablemente, siempre automáticamente y su único destino posible es la renovación saludable de cada una de tus partes y su colaboración para lograr tu bienestar.

Así que despreoúpate, hasta donde llegues en este ejercicio está bien, porque el proceso sigue, sigue y sigue todo el tiempo necesario.

A.- Me pongo en contacto con mis partes

Ponte cómoda, cómodo ahí donde estás y con los ojos cerrados siente tu respiración, esa respiración que es vida *saludable* y que llega a lo más profundo de ti, a todas tus partes, a todos tus agujeros, a todos tus vacíos, a todos tus recovecos, a todas tus salientes y a todas tus protuberancias, y observa sin hacer nada cómo tu respiración, *automáticamente, protegídamente* y sin que tú puedas evitarlo, hace aparecer a tus dos partes, esas partes tuyas que ya *aceptaste y te aceptaron, que ya perdonaste y te perdonaron*.

Aparecen tal vez como aparecieron en el ejercicio 16, la primera vez, o tal vez diferentes, porque están *siempre cambiando*, siempre *transformándose saludablemente*, ahora ya *ligadas a tu respiración*. Lo primero que aparece eso son, por ilógico, extraño o absurdo que te parezca.

B.- Se comunican con mi respiración

Siente tu respiración y observa, sin que tú hagas nada, cómo *con cada respiración se miran, se conocen, se reconocen, se están comunicando*, a su paso y a su ritmo, siempre saludablemente, siempre *automáticamente*. Con cada respiración están *aprendiendo una de otra y colaborando así para tu bienestar saludable*.

C.- Se aceptan y se perdonan

Con cada respiración se aceptan y se perdonan, aunque tú no te des cuenta, al mismo tiempo que *se siguen mirando, conociéndose, reconociéndose, aceptándose, perdonándose y renovándose saludablemente, protegídamente*. Y tú te das cuenta de lo que está sucediendo porque aparece en tu cuerpo una sensación agradable que antes no estaba, o porque una que ya estaba, se extiende o se hace más clara.

D.- Los procesos que viven mis partes continúan

Y conforme todo esto va sucediendo, ellas siguen siendo las mismas partes tuyas, ellas mismas, pero *saludablemente renovadas, renovándose con cada respiración*, en un proceso saludable, fácil, que se da por sí solo, aunque tú no sepas conscientemente cómo, cómodamente a tu ritmo, *protegídamente*.

Se están comunicando, *aprendiendo* una de otra, renovándose *saludablemente* y colaborando para tu bienestar saludable. Ya que *estos procesos se están dando y continúan por sí solos con cada respiración, automáticamente, saludablemente*, cuando quieras, haz una respiración profunda y abre los ojos.

Recuerda que puedes repetir este ejercicio cuantas veces sientas que es necesario o por simple curiosidad si quieres asomarte para ver cómo *tus partes han seguido evolucionando*.

* * *

Así como todas, todos, tenemos esas dos partes, como no hay día sin noche, ni principio sin fin, me parece que tampoco hay mujeres sin hombres, ni hombres sin mujeres, sino que ambos somos dos mitades, que a veces parecen opuestas, de la misma totalidad. ¿De cuál? De esa, de la totalidad que forman y que tal vez todavía no tiene nombre o al menos no el adecuado. Yo estoy segura de que será nombrada cuando sea reconocida.

Entonces, ¿cómo es *ser* mujer, pero mujer en realidad *completa*? ¿...o incompleta? y ¿cómo es ser hombre, pero hombre en realidad *completo*? ¿...o incompleto?

Ahora voy a hablar de las mujeres que conozco y cada quien puede aplicar estas reflexiones a los hombres y a las mujeres de su vida.

Mi mamá, que fue educada para ser la esposa de mi papá y la madre de sus hijos y así siguió pasara lo que pasara. Que nunca se rebeló. Que fue “una santa”, al decir de muchos de sus conocidos. Que nos tejía ropita para las muñecas, a sus hijas y a sus nietas. Que tuvo siempre una voz suave, a veces cercana y muchas otras distante, porque siempre estuvo un poco deprimida. Y que al morir mi papá se encerró en un cuarto, de luto, durante un tiempo que a mí me parecían años. Y que luego revivió cuando Carlos, mi hermano mayor, regresó de Alemania y se puso el anillo de mi papá. Mi mamá, ¿fue mujer completa? ¿...o incompleta?

Yo creo que fue mujer completa. A los treinta y cuatro años de edad y cinco de psicoanálisis entendí que me había pasado la vida tratando de ser diferente a ella y creyendo rebelarme contra lo establecido en mi familia y en realidad estaba realizando lo que mi mamá hubiera querido hacer.

Ella me transmitió sin darnos cuenta su parte de Teresa y la gozaba y la vivía a través de mí cuando, en mi ausencia, presumía con sus amigas lo que yo hacía. Claro que en mi presencia tenía que reprobarlo y tratar de convencerme de ser una mujer al estilo de mi familia, una familia normal y decente. Estoy segura de que adentro de ella tenía la certeza de que entre más me reprochaba con palabras, más me apoyaba con el corazón.

Fue una mujer completa aunque en ella Guadalupe y Teresa estaban tan distantes que no alcanzaban ni a tocarse la mano. Sin embargo, creo que se las arregló bastante bien para que su cántaro nunca estuviera demasiado vacío.

Mi amiga Luisa, la que no quería dejar sus rencores, universitaria, intelectual, casada con otro universitario, intelectual, que un buen día decidió dejarlo “porque era un macho y no la dejaba crecer”. O creía al menos, que mientras siguiera casada se estaba perdiendo oportunidades de viajar por el mundo y seguir estudiando en otros países. Decidió no tener hijos por las mismas razones.

Tratando de vivir su vida se fue a Nueva York. Militó dentro de un grupo feminista. Empezó a ver machos por todos lados. Su cán-

taro se fue vaciando. Murió joven, amargada, sola. Tal vez hubiera podido encontrar adentro de ella la satisfacción de que siempre siguió buscando, aunque buscaba metas en vez de caminos. Era de esas personas que andan por la vida dando de topes y pisotones, porque sí, sin siquiera mirar a quién, o metiéndole el pie al primero que pasa porque ella se tropezó.

¿Por qué habrá sido así? Creo que a lo largo de su vida su cántaro estuvo bastante vacío y es que tenía la mala costumbre de andar tapándolo con la mano.

Y ¿fue Luisa, mi amiga, una mujer completa? ¿...o incompleta? Parecería incompleta, sin embargo, pienso que fue una mujer completa. Su parte de Guadalupe la asustaba mucho, a ratos quizás hasta la perseguía, por eso tuvo que salir huyendo tan lejos y pelear y pelear contra cuanto Pedro encontraba que le recordaba a Guadalupe adentro de ella.

No encontró caminos con corazón o echó a perder los que sí lo tenían y murió amargada, llena de rencores, sintiendo que la vida no valía la pena, incapaz de disfrutar lo que sí tenía. En Luisa y en mi mamá el problema fue que Guadalupe y Teresa estaban incomunicadas, cada una viviendo su propia vida.

La diferencia fue que mi mamá supo mantener su *cántaro abierto, recibiendo y convidando hasta el último momento* de su vida. Acababa de regresar de Monterrey, de visitar a Carmen mi hermana que en ese entonces vivía allá. Se fue con una tía mía paterna que estaba en muy mala situación económica a la que invitó al viaje para llevarla a pasear.

Al día siguiente de su regreso, mi mamá sufrió un infarto, la internamos en el Hospital de Cardiología del Centro Médico en donde estuvo una semana. Durante ese tiempo, desde la mañana hasta la noche recibía visitas y jugaba barajas con las amigas de toda la vida. Tenía a su alrededor mucha gente que la quería. Yo la iba a visitar a las siete de la mañana, antes de irme a trabajar. Estaba contenta y optimista. Murió estando internada, un viernes en la tarde, de un infarto masivo, a los sesenta y ocho años de edad.

Desde que Ana Ceci mi nieta tenía un año, contaban ya que era una coqueta porque sonreía y hacía gracias a los hombres que la

cargaban (aquí entre nos, yo veía que hacía lo mismo con las mujeres que le daban los brazos).

Ana Ceci, que se las arreglaba muy bien para que su hermano, dos años mayor, le construyera torres para que ella tirara. Que quiere comer lo que hay en el plato de los grandes y que escupe si le meten a la boca algo que no pidió. Que dice que se parece a mí. Ana Ceci ¿es mujer completa? ¿... o incompleta?

Ana Ceci está integrando desde que nació su parte de Guadalupe en el vivir cotidiano dentro de su familia que la acepta tal cual es, más de lo que se aceptaba a los niños de generaciones anteriores. También está integrando su parte de Teresa con la fuerza con que defiende lo que quiere, con sus deseos de ir, venir, hacer; con la firmeza con que responde “yo soy Ceci como mi mamá” cuando la llaman solamente Ana.

En ese sentido, yo creo que es ya, desde esa edad, una mujercita completa. Creo que para ella será más fácil que para mi mamá, para Luisa y para mí, que su Guadalupe y su Teresa se encuentren, se miren, se conozcan, se reconozcan, aprendan una de otra y colaboren para que sea, se viva y se sepa mujer en realidad completa. Me parece que será más fácil por el momento que le toca vivir y porque sus papás aceptan su parte de Cecilia, la gozan y hasta la fomentan a ratos, por ejemplo, dándole de comer sólo lo que pide y en el orden en que lo pide.

Muchas veces me he preguntado: ¿Cómo pude yo ocultar a Guadalupe ante mis ojos por tanto tiempo, a la vez que la dejaba salir a cada rato sin darme cuenta?

Tal vez porque crecí en una familia de esas que para “sentirse completas” necesitan, por ejemplo, un hijo brillante, una hija bonita, otro artista y al menos una oveja negra por quien preocuparse.

Esas familias tienen moldes que están esperando a los hijos ya desde antes de que nazcan para asegurar que tomen la forma adecuada. Y esos moldes se convierten en disfraces, cada uno con un libreto que determina lo que cada quien debe hacer, decir y sentir en cada momento. En esas familias, haga lo que haga una persona, se le interpreta en función de su disfraz. Luego vienen los disfraces que nosotros nos ponemos tratando de tapar esos. En mi caso, como ya vimos, fue el de supermujer.

Cuando yo nací, me estaba esperando un molde muy especial: de inteligente y rebelde. Luz Elena, mi hermana mayor, tenía el de bonita y buena. Después vino Carmen, la chiquita, delicada y enferma

El que yo fuera la inteligente, implicaba que las otras dos no lo eran. El que Luz Elena fuera la bonita, daba por hecho que Carmen y yo éramos feas o, como decía mi mamá, pasaderas.

¿Has pensado alguna vez cuál fue el disfraz que te pusieron en tu familia? A lo largo de tu vida ¿has creído que eso eras tú? Hace un rato te comenté que en el primer libro de Autohipnosis dediqué todo un capítulo a ayudarte a descubrir tus disfraces y despegarlos².

Aquí me gustaría que trabajáramos con los mecanismos que nos llevaron a pegarnoslos con pegamento, a confundir el ideal con nuestra realidad ¿Sabes cuáles son? Los cuentos chinos que nos contaron.

Si me iba bien en la escuela o me expulsaban, si me raspaba las rodillas, si dormía mal en la noche y me levantaba tarde, si disfrutaba mucho la comida, si me encantaba bailar o me negaba a ir a una fiesta, si tenía diarrea, todo, todo lo que hiciera, dejara de hacer y me sucediera, lo explicaban y me repetían que era clarísimo que las cosas eran así por que yo era rebelde o por que yo era inteligente.

Y me repetían historias que explicaban el origen de mi rebeldía: “Tu papá y yo —me contaba mi mamá— hicimos un viaje a caballo para ir a ver el Paricutín que estaba haciendo erupción. Fue un viaje muy difícil. De ahí vienes tú. ¡Cómo no ibas a salir así!”

“Eras tan inquieta desde antes de nacer, que pateabas y ya te querías salir antes de tiempo, me tuve que quedar en cama varios meses... todo tenía que ser rápido desde ahí y como tú dijeras” y completaba “igualita que tu papá”. Luego supe que mi mamá perdió dos bebés antes que yo.

Afortunadamente mi papá tenía fama de inteligente, yo creo que por eso, si era “igualita que mi papá”, tenía que ser inteligente. Él también tenía fama de atrabancado.

Cuando estudié Psicología caí en la cuenta que de niña, tuve todo tipo de problemas de coordinación motora y visomotora: me tropezaba, me pegaba con los muebles, chocaba en la bicicleta, se me cruzaban los pies patinando y me caía; me fracturé varias veces.

Cuando eso sucedía, y era a cada rato, yo escuchaba: “Es terrible, es terrible, no se puede con ella”.

Mi mamá, mis abuelos, mis tías, se daban por vencidos conmigo, desistieron de hacerme entrar en razón. Esperaban impotentes el siguiente desastre. Interpretaban mis caídas como desobediencias y poco a poco fueron dejando de darme órdenes. Muchas de las normas de la casa no eran para mí, una rebelde con suficiente inteligencia para siempre burlarlas. Decían que siempre me las arreglaba para romperme un hueso y después, cuando aprendí a manejar, para chocar el auto.

Otro cuento chino que me contaron fue que yo nací de la reconciliación de mis papás. Y fue un cuento chino porque tengo un medio hermano meses mayor que yo y una media hermana meses menor. Sin embargo me lo creí y acabé de terapeuta familiar.

También contaban que en mi familia, en cada generación había una mujer “loca”. De la primera que yo supe fue mi tía Filla, hermana de mi abuela materna. Nació el siglo pasado y, en esa época, se fue sola a Europa a estudiar Arqueología sin permiso de sus padres. Regresó, se casó, decidió que no quería tener hijos, por lo que se la tachó de egoísta. Se divorció y se dedicó a viajar y a ser mecenas de muchos de los escritores mexicanos de la primera mitad de este siglo. Yo la admiro y la quise mucho.

La loca de la siguiente generación fue mi tía Toya. Su locura consistía en no pensar más que en la ropa y los zapatos y salir con muchos pretendientes sin sentar cabeza hasta cerca de los cuarenta años. A esa edad, afortunadamente entró en razón y entró al convento donde vivió dedicada a Dios hasta el año pasado en que murió en San Luis Potosí. Durante su vida religiosa tuvo puestos muy importantes en su Congregación: entre otros, fue superiora de varias casas y provincial.

La tía Filla y la tía Toya eran mujeres muy inteligentes. ¿A quién creen que le tocaba ser la loca de mi generación? Por supuesto, a mí.

Ya te conté amiga lectora, amigo lector, los cuentos chinos que me hicieron confundir los disfraces que me pusieron con mi piel y seguir libretos en lugar de vivir a mi gusto. Te invito ahora a descubrir los tuyos, para tomar lo que tú quieras y te sirva de ellos y librarte de su fatalidad.

Yo descubro los cuentos chinos que me han contado sobre mí y los digiero

Ejercicio 21

A.- Recuerdo los cuentos chinos que *hasta ahora* han explicado cómo soy

Trae papel y lápiz y luego date un momento para ponerte cómodo, cómodo, ahí dónde estás. Y recuerda y anota, aunque sea en forma resumida, qué cuentos chinos se contaban de ti.

Siente tu respiración y apunta si comentaban que eras igualita o igualito a... el tío tal, la abuela perengana, etcétera, que tenían las características que a ti te achacaban.

¿Cuál era la explicación que repetidamente daban a cualquier cosa que hicieras aunque te esforzaras por demostrar que no era así?, ¿te contaban historias sobre lo que sucedió cuando ibas a nacer, sobre tu parto o tu concepción como la historia del Paricutín haciendo erupción?, ¿qué chistes hacen en tu familia sobre ti?

Es importante recordar también lo que se decía sobre tus hermanas y hermanos porque eso te puede dar pistas sobre lo que tú no eras.

Cuando sientas que ya terminaste de revisar tus cuentos chinos, haz una síntesis. Busca una o dos palabras que abarquen todo lo que escribiste.

B.- Descubro los cuentos chinos dentro de mi cabeza

¿Has escuchado la expresión: “le entra por una oreja y le sale por otra”? Pues esos cuentos chinos ya te entraron por una oreja, o por las dos, están adentro de ti, necesitamos *ahora digerirlos saludablemente, cómodamente*, para que *guardes adentro de ti lo que te hace bien y dejes salir por la otra oreja lo que adentro estorba* a tu bienestar saludable.

Recuerda que todo esto ocurre *automáticamente*, sin que tú hagas nada, y *sin que tú puedas evitarlo*. Ocurre automáticamente, *fácilmente, con cada respiración, siempre saludablemente*.

Así que cierra los ojos, siente tu respiración y observa cómo *aparece* la imagen, la sensación o la idea de esos cuentos chinos

dando vueltas dentro de tu cabeza, tal vez anudados, tal vez aún fuertes, quizás desgastados, puede ser incluso que aparezcan *protegida*mente en forma de recuerdos.

Lo primero que *aparece eso* es, por ilógico, extraño o absurdo que te parezca. *Quédate* un momento observándolos, conociéndolos, *reconociéndolos, aprendiendo de ellos* y después pasa al siguiente punto.

C.- Digiero los cuentos chinos dentro de mi cabeza

Siente *tu respiración* y observa cómo, sin que tú hagas nada, ya está *digiriendo cómodamente, saludablemente*, esos cuentos chinos con todas sus implicaciones, con las emociones y las sensaciones físicas que hasta ahora los han acompañado.

Y al irlos *digiriendo* con tu respiración, *automáticamente* vas guardando adentro de ti lo que sí sirve y te hace bien de ellos y vas echando fuera, por la otra oreja, lo que adentro estorba a tu bienestar saludable.

¿Ya te diste cuenta cómo eso *está sucediendo saludablemente, automáticamente*? *Estás aprendiendo a digerir automáticamente* los *cuentos chinos* que te entren por una oreja y a sacar protegida-mente por la otra las partes de ellos, que si se quedaran dentro estorbarían a tu bienestar saludable. Y todo esto ocurre *cómodamente, saludablemente, automáticamente con cada respiración* de hoy en adelante y *para siempre*.

Quédate un momento observando cómo esto sucede y, con la tranquilidad de que este proceso sigue, sigue y sigue automáticamente, cuando quieras, haz una respiración profunda y abre los ojos.

* * *

Volviendo a mis reflexiones, el disfraz que me tocó, por los cuentos que me contaron, tendía a mostrar más a Teresa y a ocultar a Guadalupe. Y mientras crecía creyéndome sólo Teresa, viviéndome como inteligente y rebelde; sin darme cuenta, Guadalupe crecía adentro, a sus anchas, integrada por todos los valores, los patrones de conducta, las actitudes y las reacciones de las mujeres de mi familia, mujeres tradicionales mexicanas. Mi disfraz de inteligente y rebelde permitió

a Guadalupe crecer sin la censura de Teresa porque la mantenía bien escondida.

Quiero aclarar que esto no es despectivo. Guadalupe y Pedro *son* simplemente la materia prima, lo que somos por el hecho de nacer y crecer en una determinada familia, en una sociedad, en una cultura, en una época. Guadalupe y Pedro son carencias y ataduras que *nos mueven a hacer crecer* a Teresa y a Roberto, *la fuerza*, los deseos de ser diferente, *los sueños*.

En ese sentido, sin Guadalupe y Pedro, Teresa y Roberto no podrían aparecer. Guadalupe y Pedro son el barro con que *se construye el cántaro*. Teresa y Roberto la forma y el tamaño que le damos. Guadalupe y Pedro son la tierra donde *pueden germinar las semillas*. Teresa y Roberto *el árbol* que surge de ahí.

Hay muchas Teresas, muchos Robertos, que se quedan en sueños, flotando, nunca llegan a tocar tierra. Hay otras, otros, que aun-que se vean desde afuera, no tienen nada más allá de la superficie y son frágiles espejismos. Unas cuantas, unos pocos, llegan a echar raíces en la tierra, a sostenerse y alimentarse de ella, transformándola.

¿Qué tan enraizado está tu árbol en esa tierra? Te invito a que trabajemos un poco con él.

Yo aprendo a echar raíces en tierra firme y a crecer

Ejercicio 22

A.- Reconozco mi tierra

Con los ojos cerrados, ahí donde estás, echa una mirada a esa tierra que eres tú y que quizás estás mirando de frente, sintiendo o imaginando por primera vez. Observa cómo es, ¿en qué condiciones se encuentra?

Recuerda que puede aparecer como una imagen visual, un recuerdo, una idea, una sensación física, en cualquier forma, pero lo primero que aparece eso es, por extraño o ilógico que te parezca.

B.- Renuevo y fertilizo mi tierra con mi respiración

Siente *tu respiración* y observa, sin que tú hagas nada, cómo el aire que pasa a través de tu nariz, de tu boca, o de ambas, *llega hasta esa*

tierra y la deja igual pero *saludablemente renovándola, aflojándola, aireándola*.

Estás *aprendiendo* a renovar y a *fertilizar* tu tierra *automáticamente, saludablemente*, con cada respiración, durante el día, durante la noche, continuamente y sin parar de ahora en adelante, todo el tiempo necesario.

Y tú te das cuenta de cómo *tu tierra está siendo preparada, renovada, fertilizada*, porque aparece una sensación agradable en tu cuerpo que antes no estaba o una que ya estaba se hace más presente.

C.- Reconozco mi árbol o mis semillas

Ahora que *tu tierra ya está preparada*, fijate cómo está tu árbol en este momento: ¿Qué tipo de árbol es?, ¿qué tanto ha crecido?, ¿qué tan frondoso y sano está? o ¿se encuentra todavía en forma de semilla?

Recuerda que lo primero que aparezca eso es, puede aparecer como árbol, como semilla o representado de otra manera, incluso por una sensación física, un color, un sabor o una idea. Pero tú te das cuenta de que eso que *apareció, es tu árbol* y en qué estado se encuentra.

D.- Mi respiración ayuda a mi árbol y a mi tierra a enlazarse saludablemente

Siente tu respiración y fijate cómo sin que tú hagas nada, *tu respiración está comunicando protegidamente, saludablemente, automáticamente a tu tierra con tu árbol* y al irlos comunicando, *los dos están aprendiendo a acercarse saludablemente*.

Tú árbol enraizando en tú tierra, *aprendiendo* a sostenerte en ella, a alimentarte de ella, *aprendiendo* también a protegerla de la erosión, a darle sombra y permitirle mantener su humedad, su consistencia, su textura. *Tú árbol y tú tierra, aprendiendo a acercarse, a comunicarse, a complementarse, dándose vida y bienestar saludable* uno a otro y los dos *a la persona completa* que eres tú misma, tú mismo.

Fijate cómo aparece una sensación agradable que es la señal de que *este proceso ya se inició y sigue, protegidamente, saludablemente, automáticamente*. Cuando esto suceda, puedes hacer una respiración profunda y abrir los ojos.

Si quieres quedarte ahí un rato más o incluso quedarte dormida, dormido, puedes hacerlo, mientras *tu respiración y tu mente inconsciente siguen trabajando* para ti, siempre *protegidamente* con cada respiración.

* * *

Volviendo a mí, no sé si lo que les voy a decir es una historia que me cuento o es realidad. De hecho no importa, porque *siempre nos contamos historias* y nos las creemos y si les preguntamos a varias personas sobre una misma situación, lo más probable es que tengan versiones distintas.

Siempre me he repetido que aprendí a relacionarme con los hombres de una manera diferente a como acostumbran relacionarse con ellos otras mujeres.

¿Será porque los atributos de mi disfraz, al menos en mi familia, eran más “masculinos” que “femeninos”?

¿Será porque sólo tuve primos hombres de mi edad y en la Primaria no fui a una escuela de niñas?

¿Será porque mis hermanos mayores fueron siempre muy cercanos? Carlos, que me lleva once años, me contaba cuentos antes de dormir. También me sacaba a pasear en su bicicleta. Íbamos caminando a la matinée al cine Cosmos y cuando me cansaba, él o Lalo me cargaban. Lalo, el segundo, que me lleva nueve años y es médico, es el hermano que más se ha asomado e interesado por mi trabajo profesional.

¿Será por haber sido la consentida de mi papá que, como ya les conté, llegó a decirme que yo era un hijo para él?

¿O será porque si Luz Elena era la bonita, yo no aspiraba a conquistar a los hombres y eso me dejaba en una posición más libre y diferente frente a ellos?

Y si yo era la inteligente, me aburría con las “niñas tontas”. Si era la rebelde y hasta la loca, podía hacer “cosas de hombres”, por ejemplo, irme de cacería con mi papá y compartir más experiencias con los amigos que con las amigas.

¿Será porque me tocó vivir tan de cerca a mis hermanas y amigas, Guadalupe en pleno, maltratando —según yo— a sus pretendientes que me caían tan bien?

Me sacaba de quicio “la manipulación” que las mujeres de mi edad hacían de mis amigos. Ahora entiendo que era un juego doble en el que participaban ellas y ellos. Ellas, haciéndose las difíciles, volvían más atractiva e interesante la conquista para ellos que, ante el reto, insistían más y más. En cada jugada había algo de interés y algo de frustración para cada una de las partes.

Ahora entiendo también que era la forma aceptada de relacionarse en esos tiempos en que había tantas prohibiciones para la cercanía física que hacían difícil y hasta temida la intimidad.

Tantas prohibiciones nos llevaban a creer que sólo había un camino para ser mujer, o al menos mujer decente y si fracasabas en él, estabas perdida. Yo no sé cuáles eran las frases que repetían a los hombres. A las mujeres, hace cuarenta y cinco años nos decían: “Date a desear”, “los hombres sólo buscan eso, apenas lo tienen, se van”, “no hay que probar el pastel antes de tiempo”. Como si el pastel se acabara y eso también, como si los hombres fueran los enemigos.

Me negué a seguir ese camino. Me lancé a buscar otros. Para mí los hombres eran mis amigos y me tomaba muy a pecho lo que según yo las mujeres les hacían. Aún no podía entender el juego completo y, si se trataba de tomar partido, tomaba el de ellos.

Recuerdo un día en que mi amiga Alicia no quería salir con Julio y le inventó que estaba enferma. Yo me enteré porque había ido a su casa a estudiar para un examen. Julio llegó a visitarla con un ramo de flores en el momento en que ella salía con otro amigo al cine. Se encontraron en la puerta. Yo estaba indignada y esa tarde me fui a tomar un café con él tratando de que no se sintiera mal.

A pesar de eso, Julio seguía insistiendo. Se las arregló para que la muchacha que trabajaba en mi casa nos invitara a mi familia, a Alicia y a él a la fiesta de su pueblo. Era otra oportunidad para estar con ella. Llegó el día de la fiesta y Alicia no fue. Yo sí fui, con mi mamá y con él.

Y Luz Elena mi hermana no se quedaba atrás. Tenía un amigo al que le pedía que la acompañara a las fiestas cada vez que se encontraba en un intermedio entre un novio y otro. Esas situaciones me molestaban muchísimo sin entender que unos y otras reaccionaban de acuerdo con lo que habían aprendido.

Una noche estaba jugando cartas con mi mamá muy a gusto. Se nos fueron las horas sin darnos cuenta hasta que llegó Carlos mi

hermano, a eso de las dos de la mañana. Apenas entró al cuarto, mi mamá le dijo: “He estado muy angustiada, pensando que te había pasado algo, sin poderme acostar...” Al ver cómo iba cambiando la expresión de Carlos, que había llegado contento, me enojé muchísimo. Lo llamé aparte y le dije: “No le creas nada, hemos estado contentas jugando baraja hasta ahorita, sin enterarnos qué hora era. Ni se acordó de que no habías llegado”.

En ese entonces no entendía que mi mamá seguía al pie de la letra el libreto de “buena madre” que a ella le impusieron y que dice: “Las buenas madres sufren, se sacrifican por sus hijos, deben preocuparse por ellos cuando llegan tarde en la noche, no se pueden dormir hasta que lleguen, se angustian si no saben donde están... hijos chicos, problemas chicos, hijos grandes, problemas grandes y, si no sienten y actúan así, son malas madres”. Mi mamá traía puesto ese disfraz desde el día en que se embarazó por primera vez y así creía que era.

No entendía a mi mamá, ni a mis hermanas, ni a mis amigas. De manipuladoras y mentirosas no las bajaba y, por supuesto, yo me creía y quería ser diferente. Guadalupe estaba totalmente oculta a mis ojos. Mis amigos de ese tiempo sí la veían, pero creo que veían nada más sus partes lindas, tal vez por la solidaridad que tenía con ellos. Los acompañaba, los escuchaba, les cocinaba platillos especiales, lo que le gustaba a cada quien; les cosía los botones. Cuando salíamos juntos, iba feliz donde quisieran. Estaba a gusto porque nos acompañábamos. Llenábamos y llenábamos nuestros cántaros. Y me vestía y arreglaba como creía que les gustaba verme, para que se sintieran cómodos y a gusto conmigo.

Nunca se me ocurrió que podía gustarles. La bonita era Luz Elena. Sólo quería que se sintieran bien cuando salían conmigo. Me gustaba ir a fiestas con ellos y bailar. Me gusta mucho bailar. No los veía como posibles galanes, ni me pasaba por la cabeza ligármelos. Para mí, sinceramente eran mis amigos con quienes pasaba muy buenos ratos. Y nunca los manipulé a propósito. No dudo haberlo hecho inconscientemente porque tuve muy buena escuela, al igual que todas las mujeres mexicanas, y porque eso es la otra parte de Guadalupe que yo no sabía percibir.

Ahora me doy cuenta de que a veces sí manipulo y trato de no hacerlo. Trato de no lastimar a nadie, aunque tal vez lo hago sin querer.

Este estilo de relación con los hombres me ha traído muchos problemas en la relación con las mujeres.

Mientras varias amigas se pasaban fines de semana encerradas y molestas porque nadie las había invitado a salir, yo me iba al cine con cuatro amigos. A veces uno de esos cuatro le gustaba a alguna niña que por esa simple razón empezaba a odiarme. Ni las mujeres de mi edad ni las grandes me creían que no había nada más que la relación de amistad. Había además un cierto reclamo porque los prefería a ellos. Y sí, prefería pasarme la tarde consolando a un amigo “despechado” por una niña que ir a escuchar lo que yo llamaba sus “necesidades e intrigas”.

Ahora, a los sesenta y un años, estoy *aprendiendo a entender* a las mujeres y a ponerme en su lugar. He podido entender que mis amigos tan queridos también actúan en contra de sus mujeres, a veces sin que ellas hayan dado motivo abiertamente. Ha sido un proceso largo y difícil *aceptar desde adentro* lo que desde la teoría sé desde hace mucho tiempo: *Lo que pasa en una relación tiene que ver de algún modo con las dos partes.*

He aprendido y creo que en la mayoría de los casos, las personas no actúan como actúan por maldad o por mala intención. Ni siquiera actúan como quieren, sino como aprendieron y como pueden.

He aprendido a observar a los demás y a tener Fe en aquellos con quienes quiero compartir mi vida y a los que siento, desde adentro de mí, honestos aunque tengan muchos defectos. Y mantengo voluntariamente esta Fe mientras al hacerlo no ponga en riesgo mi seguridad, ni mi integridad, ni la de los que me rodean.

No puedo tener esa Fe ciega que propongo, por ejemplo, en alguien que bebe y se pone violento y sigue bebiendo sin hacer nada efectivo por remediar tal situación. Puedo entenderlo con todas sus limitaciones y ponerme a una distancia protegida, sin permitirle que desarmonice mi vida.

En fin, he aprendido que la mayor parte del tiempo, *la gente no actúa* contra mí, sino *porque así es*, porque trae muchos enredos adentro, lo cual no impide *que me pregunte si hice algo que disparó esa reacción* y que yo pueda cambiar.

Para entender a los otros, ponerme en su lugar y *aprender* lo que pueda aprender *de sus reacciones*, me ha servido mucho el siguiente ejercicio.

Yo aprendo de las reacciones de los demás, comprendiéndolos

Ejercicio 23

El momento ideal para hacer este ejercicio es en la noche, justo antes de dormir, *ya tranquila, tranquilo* en tu cama, después de un día común y corriente. En el caso remoto de que durante el día o en días pasados recientes hubieras vivido una situación especialmente difícil y dolorosa, es mejor dejarlo para después y trabajar *primero* Eso, de preferencia con la ayuda de un psicoterapeuta, para *digerirlo*.

Vamos a recuperar los rosas del día y a quitar la negrura puesta por la cultura del sufrimiento de la misma manera en que aprendiste a hacerlo en los ejercicios 10 “Yo aprendo del lado negro de la vida” y 11 “Yo aprendo a ver el rosa de lo negro”, de este libro. Si no los has hecho, es importante practicarlos antes de éste.

A.- Repaso lo que sucedió en el día

Con tus ojos cerrados, *cómodamente*, deja que *tu respiración haga aparecer* a distancia, *protegidamente*, como en una película, *lo que sucedió en el día*. Puede ser que aparezcan situaciones concretas que te molestaron y de las que tienes que aprender, puede ser que aparezca la película completa. Tal vez en imágenes, tal vez en recuerdos, en sensaciones o en ideas. Lo que suceda está bien. Quédate un momento observándolo desde afuera y sintiendo tu respiración.

B.- Descubro los rosas

Y fíjate cómo, sin que tú hagas nada, *tu respiración está descubriendo y haciendo venir a ti automáticamente* todos los rosas de los ratos agradables *del día*, *llenándote* de rosa *saludablemente* y estás *disfrutando protegidamente*.

Y, llena, lleno de rosa, disfrutando, siente tu respiración y observa con curiosidad cómo tu respiración va descubriendo y te va mostrando las partes rosas de los negros momentos del día. Tu respiración las va descubriendo y llevando hacia ti, *automáticamente, saludablemente*.

Y tú te das cuenta que el rosa de los negros momentos *ya está en ti*, y que *automáticamente, saludablemente, estás aprendiendo de*

los negros lo que tienes que aprender, porque aparece una sensación agradable que antes no estaba o porque una que ya estabas disfrutando se hace más clara o placentera.

C.- Quito la negrura que está de más

Y ahora puedes darte cuenta cómo este día que estás repasando tuvo *partes rosas, que ya encontraste, partes negras* de las que ya aprendiste y tiene otras más que hasta ahora habían estado ensombrecidas por la cultura del sufrimiento y sus amenazas. Siente tu respiración y observa cómo cada vez que el aire pasa a través de tu nariz, de tu boca o de ambas, en un sentido, en otro, *tu respiración está haciendo, saludablemente*, lo que tiene que hacer *con esa negrura*:

Tal vez *borrándola*, tal vez *disolviéndola*, tal vez separándola *protegídamente*, con mucho cuidado, para volverla a poner un rato si fuera necesario. Tal vez *digiriéndola, saludablemente, protegídamente*, con cada respiración. Y fijate cómo aparece en tu cuerpo una sensación agradable que es la señal de que *esa negrura* social, cultural, *ya se quitó* y ya está sucediendo lo que tiene que suceder con ella, *saludablemente*.

D.- Me pongo en el lugar de los personajes

Ahora, fijate cómo *estás percibiendo* lo que sucedió *ese día de una manera diferente*. Puedes, si quieres, ponerte *en el lugar de los distintos personajes, comprendiéndolos*, sin justificarlos, pero sí comprendiéndolos y después volverlos a ver desde afuera, *dándote cuenta* de cómo ellos *actúan como actúan por lo que son*, por su historia. Dándote cuenta si podrías tú haber hecho algo diferente y saludable en tal ocasión. Estás *aprendiendo* de la experiencia y estás *disfrutando*.

E.- Me pongo en mi lugar

Mientras *estás cómodamente, protegídamente, observando y aprendiendo* del día de hoy, fijate cómo en esa película, en ese recuerdo o en tu imaginación o en tus ideas, tu respiración te acerca o te aleja de cada personaje, de cada situación y fijate a qué distancia te sientes bien.

Tu respiración está arreglando ahí lo que necesita arreglar y se ocupa de que todo salga bien, protegidamente, saludablemente bien.

Estás aprendiendo a acercarte saludablemente, protegidamente donde te hace bien y a alejarte automáticamente de las situaciones de peligro o que podrían lastimarte si te quedaras cerca. Y este aprendizaje es ya parte de ti y surge saludablemente, automáticamente cada vez que sea necesario.

Quando sientas en tu cuerpo una sensación agradable que es la señal de que todos estos aprendizajes son ya parte tuya y están adentro de ti, si quieres, haz una respiración profunda y abre los ojos. Si quieres, puedes quedarte dormida, dormido y dejar que *los mecanismos con que se construyen los sueños sigan trabajando para ti saludablemente*, mientras duermes y descansas.

En el proceso de irme acercando a las mujeres tuvieron un papel muy importante primero, mis compañeras de Antropología con las que tuve la oportunidad de convivir mostrándonos tal cual éramos, en las prácticas de campo.

Después, ya en la Maestría de Psicología Clínica en la Universidad, pude hacer una amistad cercana con la Dra. Bertha Blum, mi maestra y supervisora, que me invitó a trabajar con ella en el Servicio de Nefrología del Hospital Infantil de México "Federico Gómez". Fueron pasos que fui dando acercándome a las mujeres, *aprendiendo a verlas en plan de iguales y amigas.*

Probablemente donde más pasos di fue con Diana, Marta y Rosemary, tres compañeras de la especialización en Terapia Familiar. Durante el tiempo en que estuvimos estudiando, integramos un equipo de supervisión y después seguimos trabajando juntas y nos asociamos para formar el Centro Mexicano de Investigación y Clínica (CEMIC).

Me separé de ellas para dedicarme de lleno a la hipnosis cuando formé el Instituto Milton H. Erickson de la Ciudad de México que desde el principio me requirió tiempo y medio completo.

Me fui alejando en la vida cotidiana. Adentro de mí siguen teniendo un lugar muy importante, porque en ese tiempo me acompañaron a vivir otras partes de Guadalupe, algunas de las que antes criticaba más: irnos a comprar ropa juntas, prestarnos la ropa, pintarnos

y maquillarnos unas a otras mientras discutíamos algún proyecto de investigación.

Entre todas llenamos y llenamos nuestros cántaros. *Caminamos juntas por caminos con corazón. Me invitaron a asomarme a otros a los que yo no me había atrevido.* Nuestras Teresas crecieron mucho y sus Guadalupe enseñaron a la mía a ser juguetona, a no tomarse tan en serio, ni dejarse criticar por Teresa arbitrariamente. Fue con ellas que empecé a poder ver pedacitos de Guadalupe, los que me gustaban y me parecían divertidos.

Y entonces volví a preguntarme: ¿Cómo es ser mujer, pero mujer en realidad completa? La pregunta seguía y sigue dándome vueltas en la cabeza, así que he platicado horas y horas con mis amigos de adolescencia que continúan siendo mis amigos cuarenta años después.

Hemos conversado sobre esos tiempos, sobre mí, sobre ellos, sobre nuestra relación. Algunos me han confesado que yo les gustaba. Juntos hemos visto las fotos de Luz Elena, que murió hace cuarenta y cinco años, y las mías, y he podido darme cuenta que ni ella era tan bonita ni yo estaba tan mal.

Mi mamá, mis tías, me decían: “Tápate esas piernotas tan vulgares”, y desde que tuve catorce años insistieron en que usara faja, lo cual yo nunca acepté. Y ahora, ya abuela y divorciada, vengo a aprender que lo que en mi casa llamaban “vulgar”, para los hombres es “buenez”. Y a entender lo que le decía a una compañera, Cintia, su hermano cada vez que se ponía a dieta: “No enflaques demasiado porque si no, no hay de dónde agarrar”.

Todos mis amigos, los viejos y los nuevos, coinciden en que era y sigo siendo coqueta. Coinciden también en que casi nunca doy pie para que la relación vaya más allá de la amistad. José Agustín, con quien camino y platico los domingos en las mañanas, me explicó un día: “Los hombres necesitamos que la mujer nos dé una señal de que somos aceptados para atrevernos a acercarnos en ese plan y tú no das tal señal, yo nunca he visto que la des”. Conozco a José Agustín desde hace treinta y seis años.

Algún otro amigo dice que lo que pasa es que mis señales son muy sutiles y que sé muy bien “poner el alto”. Yo, sinceramente, no me doy cuenta de una cosa ni de otra. Es más, nunca me había enterado de la dichosa señal.

Lo que sí sé es que desde que tengo memoria me parece que una gran parte de la gente que conozco se puede dividir en dos grupos: mujeres que persiguen hombres para atraparlos o tratan de mantenerlos atrapados, y hombres que salen corriendo o que se están intentando zafar.

Y esta persecución se origina también en aprendizajes culturales. A las mujeres nos enseñan que para estar seguras y bien en la vida, tenemos que tener un hombre junto, aunque no trabaje y sea un bueno para nada, aunque nos maltrate o nos llevemos mal con él. Mi mamá y mis tías dirían: "Como sea, un hombre en casa es un respeto".

La situación está cambiando, cada vez hay más mujeres y algunos hombres que deciden vivir su vida solos, sin pareja formal y las parejas homosexuales empiezan a mostrarse en público más abiertamente.

En fin, si tú te encuentras en uno de esos dos grupos, te propongo hacer el siguiente ejercicio.

Yo aprendo a relacionarme con los hombres, con las mujeres, de una manera diferente

Ejercicio 24

A.- Pienso cuál ha sido mi relación hasta ahora

Date un primer momento para ponerte *cómoda, cómodo* y después, con los ojos cerrados, *reflexiona* un poco sobre lo que ha sido hasta ahora tu relación con los hombres, con las mujeres, con las posibles parejas.

Piensa *qué has hecho hasta ahora* y cómo han reaccionado ellos, ellas y tú. *Recuerda* momentos y situaciones concretas en donde las cosas salieron de una manera distinta a la que tú querías.

B.- Descubro cómo es

Siente *tu respiración*, siente el aire cómo pasa a través de la nariz, de la boca o de ambas, en un sentido, en otro, *automáticamente, saludablemente* y observa cómo, sin que tú hagas nada, tu respiración *está mezclando*, revolviendo, integrando, tus *ideas* y tus *recuerdos* y cómo de esa mezcla *aparece* una imagen que representa y es la forma en que tú adentro de ti representas *la Relación* que hasta ahora has tenido con los hombres, con las mujeres y *que quieres cambiar*.

Recuerda que lo *primero* que *aparece*, eso es, por ilógico, extraño o absurdo que te parezca. Puede ser incluso una oscuridad, un vacío, una nada, una sensación física, una palabra, una idea que cruce tu mente, cualquier cosa. ¿Ya te diste cuenta qué fue lo que *apareció*?

C.- Construyo formas de relacionarme nuevas, diferentes

Siente *tu respiración* y observa cómo el aire que entra a través de tu nariz, de tu boca o de ambas, *está digiriendo saludablemente, protegidamente*, esas *formas viejas* de relacionarte con los hombres, con las mujeres. Y al irlas digiriendo, guarda *adentro de ti lo que sí sirve saludable-mente* y va echando *fuera lo que adentro estorba a tu bienestar* saludable. Y al irlas digiriendo, *las dificultades se van transformando en facilidades*, en formas nuevas, diferentes, *saludables, de relacionarte* con los hombres, con las mujeres, con las posibles parejas, *saludablemente, protegidamente*.

Y tú te das cuenta de que *eso ya sucedió* porque la imagen o la sensación que estabas percibiendo *cambió* y/o porque aparece una sensación agradable en tu cuerpo.

D.- Ensayo esas nuevas formas de relación

Ahora imagina un futuro reciente, tal vez al rato, o mañana en la mañana, o el fin de semana, donde tú *estás ya relacionándote con los otros* de una manera diferente, *más saludable*.

Fíjate cómo te sientes y deja que *tu respiración ajuste* ahí cualquier cosa que se tenga que ajustar *para que todo funcione bien, saludablemente*, y tú te sientes bien, como te quieres sentir en esa relación.

Estás *aprendiendo a construir automáticamente formas nuevas, diferentes, saludables*, las que sean necesarias y lo estás *disfrutando*. Cuando sientas que ya ensayaste suficiente, haz una respiración profunda y abre tus ojos.

Yo no trato de atrapar a nadie y menos de mantenerlo conmigo a fuerzas. Tampoco quiero que me aten. Seguí casada con Pedro Roberto durante los cuatro años de desencuentros porque creí que las cosas podían volverse a acomodar, porque lo quería mucho y había

una gran cantidad de intereses y valores en común, además de los hijos. Y le fui absolutamente fiel durante veintiún años. Ni se me ocurrió que pudiera ser de otra manera y es probable que el no saber dar señales, ayudara. Cuando Roberto me dijo: “Yo no puedo verte como mujer en este momento”, le contesté enseguida: “Entonces vamos a separarnos, porque la relación que yo quiero contigo es como hombre”. Y así fue. A partir de ahí me dediqué a preparar mis cosas para salirme de la casa que Pedro sentía que era de él y yo sigo sintiendo que es de los dos. Y me cambié a mi departamento el primero del año.

Creo que nunca he tratado de perseguir a nadie, no busco, no abro puertas, no he aprendido a dar señales. ¿Cómo pude entonces hacer una relación de pareja con Juan Daniel, mi novio de adolescencia y luego con Roberto, con quien me casé?

Primero pensé que tal vez les hice alguna señal sin enterarme. Después se me ocurrió que la puerta se abrió porque juntos luchábamos por algo. Juan Daniel y yo queríamos ser diferentes a nuestras familias, separarnos de ellas, independizarnos. Con Roberto, había grandes proyectos para ayudar a los tarahumaras, al mundo, a la gente. Pero no, no fue la lucha, intuyo que fue algo distinto.

¿Será que la señal deja de ser necesaria cuando se comparten proyectos e intereses?, ¿será la tal señal un intercambio de códigos inconscientes? o ¿será que el momento propicia una apertura y ya?

Conocí a Juan Daniel haciendo teatro. Y cuando uno representa un papel, paradójicamente, en vez de esconderse detrás de él, se muestra. Cuando se está actuando un papel, con la tranquilidad de que mostramos al personaje y no a nosotros, nos damos permiso de sacar nuestras emociones y todo lo que somos. Los personajes, igual que *las personas*, igual que la mujer tarahumara y yo, *son en apariencia muy distintos pero en realidad muy iguales adentro*. Haciendo teatro juntos, Juan Daniel y yo, nos abrimos, nos mostramos, nos gustamos y no hubo necesidad de señal.

Con Roberto pasó algo parecido. Nos conocíamos desde hacía ya mucho tiempo en la Universidad. Participábamos en un grupo que se reunía primero a estudiar y discutir filosofía y luego a muchas otras cosas más. También formábamos parte de la misma organización universitaria que trataba de que las tesis y las prácticas de los estudiantes fueran útiles a comunidades indígenas y campesinas.

Ese mes de mayo, a mí me tocaba levantar un censo y dar clases de cooperativismo en Wapalaina, un pueblito tarahumar situado en el fondo de la Barranca del Cobre, junto al Río Urique.

Roberto iba a ir al pueblo de Chinatú, en la sierra, a ocho días a caballo de Wapalaina. Su tesis de Ingeniería era la propuesta de una fábrica de cajas que sería manejada por una cooperativa de tarahumaras. Se ofreció a alcanzarme en Wapalaina y echarme una mano.

No le hice ninguna señal que yo recuerde, más bien pienso que se acercó por iniciativa propia, por razones de colaboración en el trabajo. Y llegó al pueblo donde yo estaba, no a caballo sino en avioneta. Llegó y me ayudó.

La convivencia con los lugareños durante el día era muy intensa. Pero la clave fueron las noches mágicas de Wapalaina sentados sobre una enorme roca junto al río, bajo un maravilloso cielo, a veces con luna, a veces repleto de estrellas. Noches mágicas que nos invitaban a escuchar su silencio, a vivirlas sintiéndonos juntos, que abrían nuestras puertas y nos iban llevando poco a poco, sin temores, a hablar de nosotros, a mostrarnos uno al otro.

Así fue con Juan Daniel y con Roberto. Se dieron esos momentos especiales que abrieron nuestras puertas, que nos permitieron mostrar nuestras emociones y mostrarnos, percibir-nos. Sin embargo, creo que no es indispensable una situación tan singular. Sin necesidad de hacer teatro, sin noches estrelladas de Wapalaina junto al río, hombres y mujeres se han encontrado en todos los pueblos y en todas las épocas.

Es cierto que en algunos casos las parejas se forman de acuerdo con libretos y disfraces que concuerdan más allá de lo que sienten y necesitan las personas que los traen puestos.

¿Recuerdan a mí amiga Alicia que dejó plantado a Julio y se lo encontró en la puerta cuando ella salía con otro amigo al cine y él le traía un ramo de flores?

Pues se casaron, después de muchos más incidentes como éste. Parece que Julio nunca registró conscientemente los rechazos y agresiones de Alicia. Su libreto le decía que ella era la mujer ideal, su princesa, y que él tenía que conquistarla y lograr que lo quisiera. Entonces, todo sería maravilloso.

Han pasado treinta años casados y sigue sin lograrlo. Alicia se casó con él porque era un muchacho decente, de buena familia, con una carrera, la quería y era el candidato de su mamá. Durante estos treinta años le ha tocado sufrir los reclamos y agresiones de Julio, por sus viejos resentimientos y porque ella no es la mujer que él necesitaba que fuera.

Y creo que así van a seguir los próximos treinta años porque a ninguno de los dos se les ocurre que puedan hacer algo diferente. Siguen actuando por los libretos, debajo de sus disfraces.

Tú, lectora, tú, lector, pregúntate al menos si estás viviendo en la forma en que quieres vivir o vives confundiendo el ideal con tu realidad, repasando libretos de viejos disfraces.

Si no estás contenta, si no estás contento y sientes que el camino de tu vida de pareja no tiene corazón, te invito a que repases los ejercicios 10 “Yo descubro si mis caminos tienen corazón” y 11 “Yo aprendo a ver los caminos de los demás y a probarlos”, de este libro.

Existen casos afortunados en que se dan las circunstancias que permiten que cada uno mire al otro y lo descubra abajo del disfraz, en medio de la confusión. Me parece que hay muy pocas personas que caminan por la vida mostrándose tal cual son, en lugar de tapados con disfraces.

La forma más práctica de ver al otro es verlo a través de los ojos. Los poetas nos han dicho de una y mil maneras que “los ojos son el espejo del alma” y que enseñan nuestras emociones. Es muy importante *verlo* a través de sus ojos: *Como es. No* a través de los nuestros: *Como nos gustaría que fuera.*

*La gente es como es y generalmente no cambia por nuestro gusto, sino cuando algo le molesta. En el anterior libro de Autohipnosis, dedico un capítulo a aprender a mirar a los otros completos, con cualidades y defectos, cosas que nos gustan y que nos disgustan*³.

* * *

Y a todo esto, ¿cómo es ser mujer, pero mujer en realidad completa?, ¿cómo es ser hombre, pero hombre en realidad completo?

No se tú que pienses, lectora. No sé tú que pienses, lector, pero yo creo que **hombres y mujeres somos completos aunque no nos mostremos ni nos vivamos así.**

En este momento de mi vida todavía me da por sentirme a ratos como en mis épocas de adolescente, “la mujer maravillosa que tiene todo resuelto”. Y así me presento muchas veces, así me suelen ver desde afuera.

La diferencia está en que ahora ya no me la creo. Sí reconozco el camino que he andado, aunque sé que *faltan* muchas *partes* de Guadalupe *por conocer* y muchas *otras* de Teresa *por construir*. Algunas las intuyo sin poderlas ver con claridad. Otras las veo, pero todavía no las puedo mostrar. Sé que hay muchas más que desconozco. Sé que *estoy en medio de un proceso*, mi proceso, en el cual Guadalupe y Teresa, al irse mirando, conociendo, reconociendo, *aprendiendo* una de otra, van colaborando *en la construcción y la renovación de mí*, mujer completa. Creo que es un proceso *que no termina ni al final de la vida*. Hasta el último momento, *seguimos haciendo camino al andar*.

Somos mujeres y hombres completas, completos. Nos vivimos incompletas, incompletos, si María y Alejandra, si Pedro y Roberto, si Guadalupe y Teresa, no se conocen o aunque se hayan visto no se alcanzan a tocar. Y repito: *El proceso de acercamiento y de conocimiento entre nuestras dos partes* no tiene fin, lo importante es que siempre *continúa*.

María, Pedro, Guadalupe, son la materia prima, lo que somos desde adentro, la tierra que recibe y nutre las semillas de los sueños y proyectos con toda la fuerza de Alejandra, Roberto y Teresa.

A veces *las semillas caen en la tierra y se riegan* con el agua que *trasminan los cántaros*, que *siguen llenándose mientras caminamos por caminos con corazón*, caminos de encuentros con hombres, con mujeres, con otros que nos miran, nos tocan o nos golpean sin querer o queriendo.

Es entonces cuando *las semillas germinan y crecen árboles con raíces fuertes*, que se siguen nutriendo de la tierra y la enriquecen al hacerle el regalo de su sombra y de sus hojas secas.

Es entonces cuando *surgen mujeres y hombres que*, aunque el proceso no tenga fin, *se viven, se muestran y son en realidad completas, completos*.

Antes de que cierres este libro, querida lectora, querido lector, te invito a que cierres los ojos y descubras cómo ha crecido a través de

estas páginas ese árbol que se nutre de la tierra que es tu Guadalupe, tu Pedro.

Yo aprendo a disfrutar mi tierra y mi árbol⁴

Ejercicio 25

A.- Leo el ejercicio

Acomódate ahí donde estás y *lee* el texto del inciso B lentamente, una, dos o tres veces, las que quieras. Después cierra los ojos y deja que tu respiración vaya *construyendo saludablemente, automáticamente, las imágenes* de lo que leíste, modificándolas para adaptarlas a tu estilo, a tu realidad interior.

B.- Disfruto mi tierra y mi árbol

Con los ojos cerrados, observa cómo *tú árbol ha crecido* y ahora está *grande, fuerte, frondoso*. Yo no sé qué clase de árbol es pero sé que es *grande, fuerte, frondoso*.

Fíjate en qué lugar está, cómo *es la tierra que lo sostiene y lo alimenta*, qué hora del día o de la noche es, siente la temperatura de ese lugar sobre tu piel, mira los colores, las imágenes, huele ese olor a tierra *tan agradable*, tan especial. Acércate a *tú árbol* y desde ahí míralo, siéntelo, tócalo.

Fíjate cómo son sus raíces, esas raíces que lo detienen firmemente a la tierra, *seguro*, aún en medio de los vientos y tempestades. Con esas raíces *tú árbol* toma de *tú tierra* lo que necesita para crecer, lo transforma en savia suave que sube por el duro tronco *fortaleciéndolo*, haciendo extender sus ramas y su follaje, *haciendo crecer* sus frutos si es que tiene frutos.

Ese árbol, *tú árbol* está *continuamente creciendo*, sin parar, aunque tú no te des cuenta. Y si ves para arriba, podrás distinguir los diferentes verdes que tiene el follaje: verdes oscuros de las hojas maduras, verdes claros y brillantes de las nuevas hojas, porque *tú árbol* está continuamente sacando nuevas hojas y seca y tira las hojas que ya dejaron de servirle, se las da a *tú tierra* que con ellas *se alimenta* y más tarde *las devuelve al árbol* a través de sus raíces.

Tú árbol, tú tierra, están siempre creciendo, siempre cambiando, siempre renovándose, siempre alimentándose uno a otro. Así es la vida, así es la Naturaleza, así es la tierra, así son los árboles.

Si quieres, acércate a tú árbol, a tú tierra, tócalos, huélelos, *deja que entren adentro de ti, llenándote de frescura, de paz y bienestar y, cuando quieras, puedes ir abriendo los ojos, guardando dentro de ti todas las lindas sensaciones que tienes ahora.*

Notas y referencias bibliográficas

¹ ABIA, Jorge y Teresa Robles, *Autohipnosis. Aprendiendo a caminar por la vida*, 2ª edición, Alom Editores, S.A. de C.V., México, 1998, pp. 137-145. (Ahora *Aprendiendo a caminar por la vida* publicado por esta misma editorial. De ese libro se eliminaron los tres capítulos de Jorge Abia y permanecen los de Teresa Robles con otras aportaciones.)

² Ver: "Descubro quién soy yo y aprendo a bienusar mis disfraces", en ABIA, Jorge y Teresa Robles, *Autohipnosis. Aprendiendo a caminar por la vida*, recién citado, pp. 95-108.

³ ABIA, Jorge y Teresa Robles, *Autohipnosis. Aprendiendo a caminar por la vida*, 2ª edición, Alom Editores, S.A. de C.V., México, 1998, pp. 137-145. (Ahora *Aprendiendo a caminar por la vida* publicado por esta misma editorial. De ese libro se eliminaron los tres capítulos de Jorge Abia y permanecen los de Teresa Robles con otras aportaciones.)

⁴ Este ejercicio está inspirado en el final de mi primer libro sobre Hipnosis: *Concierto para cuatro cerebros en psicoterapia*, 3ª edición, publicado por esta misma editorial en 2005, pp. 190-192.

TÉCNICAS

concierto para cuatro cerebros en psicoterapia, quince años después
por Teresa Robles

Te invitamos a que conozcas un libro ya clásico en español sobre psicoterapia ericksoniana, que es la referencia obligada, no sólo para los estudiosos del tema, sino para todo público interesado en conocer nuevas propuestas para mejorar su calidad de vida.

terapia cortada a la medida. Un seminario ericksoniano con Jeffrey K. Zeig por Teresa Robles

Trascripción del seminario impartido por el Dr. Jeffrey K. Zeig en la ciudad de México, que propone una comunicación más eficiente, cortando las intervenciones a la medida de cada paciente y envolviéndolas para regalo (conversación hipnótica).

la magia de nuestros disfraces por Teresa Robles

En este libro la autora muestra las bases teóricas que sostienen intervenciones ericksonianas, aparentemente muy simples. Está escrito de manera que nos lleva a reconocernos en cada párrafo, en cada página y abre las puertas al cambio.

compartiendo experiencias de terapia con hipnosis editado por Elizabeth Méndez

Recopilación de nueve capítulos escritos por terapeutas ericksonianos latinos, de los cuales dos son de corte teórico y los siete restantes presentan técnicas originales que se pueden aplicar en distintos estilos de terapia.

hipnosis y terapia sexual por Daniel Araoz

Este libro, establece un puente entre la terapia sexual y la hipnoterapia. Propone el concepto de autohipnosis negativa, así como un método para transformarla en positiva. El autor presenta su esquema de trabajo, junto con numerosas técnicas, fáciles de aplicar por cualquier terapeuta.

destrezas teatrales psicoterapéuticas por Pedro H. Torres-Godoy con la colaboración de Mario J. Buchbinder y Elina Matoso

A partir de una interesante experiencia con un grupo de actores, este práctico libro te enseñará cómo aprender amenos ejercicios que te

permitirán desarrollar habilidades teatrales que podrás utilizar en la terapia y en la vida diaria.

la psicoterapia, un proceso de autoconstrucción: I. los cimientos por Yolanda Aguirre

Primero de dos volúmenes. Un libro de texto sobre Epistemología constructivista y Teoría de Sistemas que ilustra las explicaciones racionales con cuentos, haciendo que el lector aprenda con sus dos hemisferios cerebrales.

la psicoterapia, un proceso de autoconstrucción: II. la propuesta por Yolanda Aguirre

Este segundo tomo nos presenta una propuesta psicoterapéutica que utiliza la capacidad creadora que todo ser humano tiene, y la posibilidad de ponerla a nuestro servicio en la construcción de nuestro propio ser.

jardineros, princesas y puerco espines, construyendo metáforas por Consuelo Casula

Este primer libro de la autora en español es un verdadero tratado sobre la metáfora, uno de los elementos esenciales del lenguaje hipnótico, para ser aplicada tanto en la psicoterapia como en la enseñanza. Los distintos lectores y estudiosos del lenguaje hipnótico, de la comunicación indirecta, encontrarán en este libro justo lo que les interesa.

MANUALES ERICKSONIANOS DE GRUPOS

manual del grupo de crecimiento por Teresa Robles

El primero de una serie de manuales de técnicas ericksonianas para trabajar con grupos, escritos en forma tal que cualquier terapeuta puede aplicarlos. En cada capítulo se ofrece con conversación hipnótica una visión original sobre el tema que trata así como ejercicios para trabajarlo.

CASOS CLÍNICOS

salir del túnel y olvidar, hipnosis ericksoniana con sintomatología psicótica por Cinthia de Gortari

Este libro muestra en cada sesión, cómo la actitud cercana, la mirada compasiva del terapeuta y las técnicas ericksonianas, pueden resolver problemáticas frente a las que otras psicoterapias se muestran escépticas.

ELIZABETH Y MILTON H. ERICKSON

homenaje a Elizabeth Moore Erickson, mujer extraordinaria, profesional, esposa, madre, compañera por Marilia Baker

Te recomendamos este primer libro de la serie que se crea en conmemoración del padre de la terapia breve, la hipnosis moderna y de su compañera de vida. La obra nos muestra la contribución de Elizabeth a la obra del Dr. Erickson a través de la sinergia de una pareja que duró cerca de 16 mil días, uno tras otro. Publicado en inglés y español.

seminarios de introducción a la hipnosis, California 1958 por Milton H. Erickson

Este seminario, dictado a un grupo de médicos en la época de madurez de su trabajo, muestra paso a paso su forma de hacer hipnosis. Es así un excelente punto de partida para principiantes, y aclara ideas a quienes ya trabajan con hipnosis.

estrategias psicoterapéuticas de Milton H. Erickson por Dan Short

El autor propone una sistematización de las estrategias psicoterapéuticas del Dr. Erickson, ilustradas con casos clínicos. Se incluye un capítulo de la terapeuta italiana Consuelo Casula donde explica dos conceptos Esperanza y Resiliencia, que marcaron la obra del Dr. Erickson.

Milton H. Erickson, un sanador americano editado por Betty Alice Erickson y Bradford Keeney

Es un honor y un placer contar con la publicación de este libro en español, porque además nos ofrece una visión diferente del Dr. Erickson. Una visión que propone que su trabajo era también espiritual. Y esto queda claro a través de las aportaciones de las personas más cercanas a él, y de sus amigos, discípulos y colaboradores.

NUEVOS PARADIGMAS DE LA CIENCIA

tejiendo sueños y realidades, aportaciones del paradigma holográfico a la psicoterapia ericksoniana por Guillermina Krause

La autora nos presenta en forma sencilla las últimas propuestas de la física cuántica para entender el Universo. Estas propuestas fascinantes, ofrecen una explicación a los cambios "milagrosos" que se dan a través de la psicoterapia ericksoniana. Es un libro de interés general que nos lleva a expandir la conciencia.

AUTOAYUDA - Libros

revisando el pasado para construir el futuro por Teresa Robles

A partir de elementos autobiográficos, la autora nos presenta en lenguaje cotidiano, conceptualizaciones teóricas, junto con sencillos

ejercicios de auto hipnosis. Lectores y lectoras se reconocen en estas páginas constando que, si bien somos únicos e individuales, en el fondo somos muy parecidos.

síndrome de pánico, una señal que nos despierta por Sofia Bauer

La autora menciona que el síndrome de pánico o crisis de angustia, es una señal que aparece para que cambies tu estilo de vida. Si escuchas su mensaje, puedes curarte. Ofrece ideas y ejercicios prácticos para disminuir la ansiedad.

la granja de la esperanza, transformando las huellas de la vergüenza editado por Cecilia Fabre

La vergüenza es universal y puede surgir a partir de distintas experiencias que generan una maraña de emociones. Este libro de cuentos terapéuticos para niños y grandes te ayudará a manejarla mejor.

abriendo puertas con amor, caminos en la educación de los hijos y en la prevención de problemas futuros por Angela Cota Guimarães Mendonça y J. Augusto Mendonça

Es un libro dirigido especialmente a los padres, psicólogos y educadores, donde a través de relatos sencillos, sobre temas universales, los autores ofrecen ejemplos prácticos y útiles de su vida para enfrentar situaciones de todos los días.

guía de auto-preparación para el parto que sueñas tener por Armelle Touyarot

Este libro es una guía de auto-preparación para el acontecimiento “nacimiento” y está construido como un programa. El objetivo de la autora es que tengas una buena experiencia de tu parto utilizando la hipnosis ericksoniana. En la medida que vayas avanzando en su lectura podrás darte cuenta si responde a tus dudas, si tranquiliza tus miedos, si te da las herramientas que necesitas para sentirte lista para ese momento. Incluye un CD de audio con ejercicios de autohipnosis para ayudarte a entrar en el estado mental que necesitas para vivir tu parto como tú lo estás soñando tener.

Audio

Y si quieres trabajar contigo mismo, evitar la terapia o salir de ella en poco tiempo, prueba nuestra serie de audio presentada en CD y en audiocinta. El CEM, a través de Alom Editores, promueve esta serie con ejercicios sencillos, seguros, protegidos, para que puedas trabajar en casa.

recupera tu fuerza de vida por Teresa Robles

Es como un servicio general que todas las personas deberíamos hacernos de vez en cuando para estar bien en la vida, como hacemos servicio a nuestros coches y aparatos.

música para entrar en contacto contigo producción Francisco Robles

Dos versiones producidas a partir del Canon de Pachelbel, que te ayudan a entrar adentro de ti. Una, con instrumentos musicales mexicanos. Otra, con el sonido del mar y un sonido producido con diferentes cantos de sanación. Esta música es el fondo de los otros materiales de audio. Al escucharla, se reactivan y refuerzan los procesos desencadenados con los ejercicios que realizaste con ellos.

Yo Soy sanando por Teresa Robles

Estamos en nuestro lugar cuando disfrutamos la vida y tenemos paz interior. Yo Soy Sanando te ayuda a encontrar tu lugar, cumpliendo tu Misión, resolviendo las dificultades que encuentras en el camino y despertando tu Sabiduría Interior.

escuchando mi cuerpo, mis emociones y mi espíritu por Iris Corzo

El ser humano es integral: es mente, cuerpo y espíritu. Si vivimos como un todo unificado, obtendremos la armonía. Esta grabación te invita a atender estos aspectos para favorecer tu bienestar.

salud y enfermedad por Iris Corzo

Salud y enfermedad son partes de la vida. Este audio te invita a enfrentar la enfermedad de una manera diferente, participando activamente en tu curación, recuperando tu independencia y autonomía, utilizando tus recursos internos.

para quererte tú a ti justo como necesitas por Teresa Robles

Aprendemos a mirar hacia fuera y olvidamos mirarnos a nosotros mismos. Dejamos de percibir las señales de nuestro cuerpo, tragamos nuestras emociones. Este CD te ayudará a reconocer tus emociones, escucharlas y digerirlas. Es ideal para personas que sufren de depresión, ansiedad y/o estrés.

la herencia. música que desata imágenes producción Francisco Robles

Esta música compuesta te lleva a entrar adentro de ti, desencadenando los procesos naturales que requieres en este momento de tu vida. Contiene una introducción de Teresa Robles para proteger el proceso y un final para facilitar que te pongas nuevamente en contacto con el mundo externo.

ejercicios de liberación de la energía negativa y el estrés por Margarita Ramos Elorduy

En este audio aprenderás ejercicios para manejar mejor tus emociones a través de golpecitos en distintas partes del cuerpo. Verás cómo puedes ponerlos en práctica desde el primer momento.

para relacionarte mejor contigo y con los demás por Teresa Robles

Si la vida es una escuela, las relaciones con los demás son la universidad. Este compacto constituye un servicio general a tus relaciones para ayudar a pasar al postgrado donde nos toca disfrutar la vida con paz interior.

para volver a dormir como antes por Montserrat Ramos

Los sueños son parte de nuestros mecanismos para digerir las emociones que vamos acumulando día tras día. Cuando tenemos muchas indigestas, viene el insomnio. Este disco compacto te ayudará a digerir las emociones viejas y nuevas de forma agradable y protegida mientras descansas y vuelves a dormir como antes.

construye tu realidad y ayúdanos a construir un mundo mejor por Teresa Robles

Hoy en día, la Física Cuántica nos dice que el mundo que consideramos real es una proyección, algo como una ilusión y que nosotros construimos la realidad material. La construimos con nuestra intención, nuestro deseo y la imaginación. En este CD, aprenderás algo sobre estos temas, pero sobre todo te invitaremos a hacer un pacto entre tu parte humana y el Dios adentro de ti, para construir tu mundo a tu estilo y ayudarnos a, entre todos, construir un mundo mejor.

cuentos terapéuticos para chicos y grandes por Cecilia Fabre

Los cuentos abren la puerta a una comprensión diferente de los problemas abriendo opciones más saludables para contactar con nuestras emociones y con nuestras experiencias de vida. Con este CD verás que los cuentos permiten que tanto adultos como niños se conecten con vivencias pasadas de una manera segura y protegida, poniendo a distancia los problemas mientras de manera cercana se resuelven, aprendiendo de ellos, cómoda y protegidamente.

FASCÍCULOS

textos selectos

abriendo puertas con amor por Ángela Cota Guimarães Mendonça y J. Augusto Mendonça

Los terapeutas ericksonianos sugieren y proponen a través de contar anécdotas de su vida. Este fascículo es una selección de textos dirigidos a maestros y padres de adolescentes, donde los autores narran sus experiencias como padres y como terapeutas.

manual del grupo de crecimiento por Teresa Robles

Asómate a este ameno fascículo que te encantará y en donde encontrarás una manera diferente de ver la vida, que corresponde a la manera de hacer psicoterapia que estamos construyendo en el Centro Ericksoniano de México, incorporando otros marcos de referencia.

aprendiendo a caminar por la vida por Teresa Robles

Desde sus primeras páginas, este práctico fascículo te enseña, de manera segura y natural a utilizar los instrumentos necesarios, que de alguna forma ya conoces, y poderlos aplicar efectivamente en tu vida diaria.

ideas prácticas

para el manejo de conflictos y algunas reflexiones por Teresa Robles

Es un texto que te invita a mirar y cambiar los aprendizajes que nos hacen competir por el primer lugar, tratar de ganar aplastando a los demás. Te enseña a colaborar en lugar de competir, a establecer negociaciones donde todos ganen y a entrar en contacto con tu Sabiduría Interior y la de los demás.

para detectar y prevenir la anorexia y la bulimia entre tus seres queridos

por Adriana Barroso y Raúl D Ángelo

La anorexia y la bulimia son padecimientos que pueden ser mortales y aparecen cada vez más y más temprano en nuestros adolescentes. Te invitamos a leer este fascículo que te ayudará a conocerlas y detectarlas con la ayuda del cuestionario que se incluye al final.

DICCIONARIOS

diccionario breve en psicología: psicología activa por Guillermo Flores

Primer texto de la serie Diccionarios. Este sencillo y práctico texto resulta un excelente apoyo para todo estudiante de la materia, así como para la gente interesada por conocer más sobre esta fascinante disciplina, ya que proporciona la definición de los términos más utilizados dentro del campo de la psicología.

TESTIMONIOS

Victoria de las Mercedes por Laura Elena Barrientos

La biografía de una niña que, a pesar de graves errores y negligencia médicos, gracias a su extraordinario apego a la vida, la dedicación de sus padres y las “mercedes” de los amigos, ha salido victoriosa sobre diagnósticos derrotistas.

voces abiertas al Amor Testimonios del Premio Nacional Victoria de las Mercedes 1999, editado por Laura Elena Barrientos.

Si te interesó el primer libro de esta serie, te cautivaremos con el segundo de la colección, en donde convergen veinte testimonios de vida, veinte vivencias y experiencias de seres humanos (cuidadores, familiares, discapacitados) que han aceptado el compromiso de vivir con orgullo y con valentía una existencia que la vida les deparó o que ellos eligieron como Misión.

HELIOS-VESTA

los maestros ascendidos escriben el libro de la vida

Un texto de Metafísica y para aquellos lectores que no comulgan con estas enseñanzas, es un bello cuento de hadas que, al leerlo, va abriendo puertas, estableciendo conexiones, acercándonos a una realidad y a una sabiduría diferentes, a través de un camino que va por rumbos distintos de la lógica racional.

encuentra tu misión por Alicia Rodríguez

La presidenta del Comité Internacional de la Bandera de la Paz, organización no gubernamental de Naciones Unidas, nos relata cómo entró en contacto con este símbolo sagrado universal, así como su significado e importancia para el momento actual, para ayudar a generar la paz al interior de cada ser humano.

tu alma gemela llamada Dios por Ivonne Delaflor

Es un libro que realmente produce cambios internos al leerse y al ejercitar sus diez visualizaciones prácticas. Representa el símbolo del nuevo movimiento espiritual: un despertar que se está dando en todas partes. Publicado en inglés y español.

tu alma gemela llamada Dios II por Ivonne Delaflor

Si te interesó el primer tomo, asómate a esta segunda obra en la que encontrarás pensamientos de amor a Dios, a la vida, con el recorda-

torio siempre positivo de que tú tienes la capacidad de elegir lo que quieras vivir. Publicado en inglés y español.

la Maestría de la vida, co-creando una realidad de Amor, a través del poder del Compartir por Ivonne Delaflor

Tan interesante como sus obras anteriores, ésta es una recopilación en la Internet que la autora realizó de tres años de compartir experiencias con personas de diferentes tradiciones, lugares y religiones a través de un boletín inscrito en la Internet.

transfórmate en Bandera de la Paz, claves para lograr ser una persona armónica y saludable, por medio del Símbolo de la Bandera de la Paz por Alicia Rodríguez

La presidenta del Comité Internacional de la Bandera de la Paz, organización no gubernamental de Naciones Unidas, nos ofrece ideas prácticas y ejercicios para ayudarnos a ser una persona armónica y saludable utilizando el significado de paz que nos ofrece este Símbolo sagrado universal.

en alas de Luz I por Ronna Herman

Este libro forma parte de una colección de cuatro libros que tratan sobre la esperanza. A través de sus páginas nos transmite mensajes sobre el amor: el amor a uno mismo, amor a la vida y cómo disfrutar de la experiencia de ser un ser humano potencialmente espiritual. El libro reafirma nuestra creencia en la unidad ya que sus mensajes nos ayudan a entender quiénes somos y cómo crear nuestra realidad perfecta, y ayudar a otros a hacer lo mismo, compartiendo la experiencia de la sabiduría y el amor.

LITERATURA

el viaje y la luna por Ariel Sánchez

Joven hacedor de audaces entreveros poéticos, Ariel Sánchez amalgama en un solo río tumultuoso ficción y realidad, lucidez apasionada y desgarramientos existenciales que asoman a honduras inexploradas del alma.

TITLES IN ENGLISH

TECHNIQUES

A Concert for Four Hemispheres in Psychotherapy by Teresa Robles

If you want to know what it is the ericksonian psychotherapy, you can start reading this book. On it, Teresa Robles, Ph. D., shows us her own style to make therapy, in a simple language, clear and with many examples. As it happens with all her books, its reading takes you inside of you, something change and it makes you feel well.

There Is Someone in There by Susana Carolusson

This is a book about a perfectly healthy 23 year old who acquires a lifelong disability. It is about the greatest fear parents have concerning their children, that their child will be the victim of an accident and will be deprived of their ability to think, move, speak or do anything we associate with the ability to live a full life.

ELIZABETH & MILTON H. ERICKSON

A Tribute to Elizabeth Moore Erickson, Colleague, Extraordinaire, Wife, Mother and Companion by Marilia Baker

This book show us the contribution of Mrs. Elizabeth Moore Erickson to the work of his husband, Dr. Milton H. Erickson, through the synergy of a couple that spend together about 16,000 days, one after the other.

HELIOS-VESTA

The Soulmate Called God, Vol. I by Ivonne Delaflor

This book it is divided in five sections. In the first, named Inspirations, 54 poems are presented. The second contains nine creative visualization exercises. The third corresponds to a series of messages. The fourth contains affirmations of the Twin Soul and the last one, daily contemplations to inspire the hearth.

The Soulmate Called God, Vol. II by Ivonne Delaflor

In this book you will find love thoughts to God, to Life, with the reminder always positive that you have the capacity to choose what you want to live.



CENTRO ERICKSONIANO
DE MÉXICO, A.C.
un lugar de encuentro...

¿quieres ser terapeuta
ericksoniano?

iniciamos:

**diplomado y maestría en
psicoterapia ericksoniana**

- enero y agosto de cada año -



en una ciudad cerca de ti: Cuernavaca, D.F., León, Mérida,
Monterrey, Morelia, Hermosillo, Oaxaca, Texcoco y Veracruz.

¡pregunta por nuestros descuentos por pago semestral!

Y puedes pagar por Internet con Tarjeta de Crédito

tels.: (0052) (55) 8500-6161, 8500-6262, 8500-6363, 8500-6767
escuela@grupocem.edu.mx

www.hipnosis.com.mx

**Impreso en Vargas Impresores, S.A. De C.V.
Francisco Fernández del Castillo N° 2601
Delg. Benito Juárez 03500 México, D.F.
Tels.: 5590-4442 y 5579-0019
1000 ejemplares
México, D.F., febrero 2011**

