



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

**EMPODERAMIENTO DE VIDA,
EMPODERAMIENTO DE MUERTE**

(Una propuesta para la vida personal y el proceso de transformarse en
Tanatólogo)

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN
TANATOLOGÍA

PRESENTA:

Lic. **MARÍA GUADALUPE LANDEROS HINOJOSA**

Asesor de Tesina:

Mtro. **Víctor Hugo Bolaños Macías**

MÉXICO, D.F. marzo de 2014



Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C

México, D.F., a 20 de marzo de 2014

**DR. FELIPE MARTÍNEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN
MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A. C.**

P R E S E N T E

Por este medio le informo que revisé y aprobé la tesina que presentó:

Lic. MARÍA GUADALUPE LANDEROS HINOJOSA

Integrante de la Generación 2013 – 2014

El nombre de la Tesina es:

**EMPODERAMIENTO DE VIDA,
EMPODERAMIENTO DE MUERTE**

(Una propuesta para la vida personal y el proceso de transformarse en Tanatólogo)

Atentamente

Mtro. Víctor Hugo Bolaños Macías

Psicólogo y Tanatólogo Clínico

DEDICATORIAS

A LA FUERZA SUPREMA:

Te dedico este trabajo reconociendo que infundes en mí los dones que comparto con mis semejantes y que me permiten disfrutar mi existencia. Todos los días de mi vida tengo presente tu amor, fortaleza, sabiduría y grandeza que me otorgas para mostrarme constantemente la importancia de la vida y la muerte. Eres esa fuerza y esa luz que ilumina mi camino cuando entro en senderos oscuros. Gracias por las maravillosas lecciones de vida durante la realización de este trabajo. Te amo

A LA PERSONA MÁS IMPORTANTE DE MI VIDA: GUADALUPE LANDEROS

Me dedico este trabajo con todo mi amor, pues soy quien se motiva, se da valor, y trabaja por ser mejor cada día. Soy quien dedicó meses, desvelos, y más al elaborar mi tesina. Me agradezco por ser una mujer valiosa, constante, proactiva, empoderada y amorosa, pues gracias a ello tengo la bendición de vivir y morir amorosamente, de disfrutar cada día y reír, llorar, estar alegre, enojarme y sentirme en toda la extensión de la palabra, manteniendo mayoritariamente una actitud positiva, me amo por darme la oportunidad de acertar y equivocarme, de ganar y perder, de disfrutar los detalles más pequeños que son en los que encuentro la grandeza de la vida y por cumplir mis metas asertivamente. Me amo

A MI AMADO COMPAÑERO DE VIDA CARLOS ORTIZ ORTIZ

Te dedico este trabajo por todo lo que implica tu presencia en mi vida, por compartir el sendero conmigo, por ser un maestro y alumno excepcional. Gracias por la nobleza, comprensión, escucha, tolerancia, empatía, amor, y de más valores que has compartido conmigo, gracias por ese ejemplo de desapego pues ello me hace verme constantemente y trabajar conmigo misma. Te dedico este trabajo también, por ser quien se ha tomado la tarea de conocerme, de respetar y valorar la importancia de estudiar y el tiempo que ello requiere, por tolerar este temperamento (maravilloso) que ha fluido más en la elaboración de este trabajo, eres quien ha hecho los esfuerzos de comprenderme y acompañarme en todas las pérdidas y cierres que he tenido en los años más próximos. Gracias por tu apoyo incondicional para cumplir con una meta más. Te amo.

ISAAC Y CARLOS

A mi dulce primavera y a mi cálido invierno que son un regalo maravilloso en mí poderoso verano y con quienes puedo hacer una perfecta analogía de la vida y la muerte, del principio y el fin desde un concepto amoroso que la vida me está entregando en las cosechas de mi verano.

En estos momentos de mi vida el gozo de la primavera y la plenitud asombrosa del invierno vividas en mi verano, son regalo divino para la preparación de un futuro otoño Los amo.

MARTITA Y ALFONSO:

Porque fueron el vehículo para hacer posible mi llegada a esta hermosa vida y de quienes siempre tendré en cuenta lo bello que cada uno tiene, ambos la generosidad, **Martita** tu fuerza de voluntad, tu honestidad y tu responsabilidad. **Alfonso** la puntualidad, tu emotividad, tu gracia entre otras cosas. Gracias por compartirme sus vidas, pues siempre tendré historias bellas, tristes, alegres, chuscas, divertidas que contar como la de don Luisito y la de la Coleman. Los amo

AGRADECIMIENTOS

Gracias a la **AMTAC** (Asociación Mexicana de Tanatología A.C.) por todos los conocimientos otorgados.

Gracias **Israel, Maricarmen, Gerardo, María, Galia hermosa, Oscar, Salvador, Víctor Hugo, Felipe, Delia, Maitreya**, entre otros, mis queridos maestros quienes con su paso en el sendero de la vida han contribuido para mi proceso personal y profesional.

A **Marina** por el trato digno que me diste, por tus sonrisas, por tus atenciones y sobre todo por permitirme conocerte.

A **Eduardo y Alfonso** por ser mis hermanos, por todos los momentos de alegría, payasadas, carcajadas, trabajo en equipo y más, por la infinidad de reflejos que me han brindado para alcanzar a verme y descubrir quién soy cada día. A ambos por la contribución junto con sus compañeras para concebir a dos seres especiales que indudablemente me han llenado de alegría el alma **Lalito e Isaac**.

Lalito, gracias hijo de mi corazón por todos los momentos de juego, confianza, risas, lagrimas, aprendizaje, respeto, admiración y recuerdos mutuos que me hacen saber que mi paso por tu vida no ha sido en vano. Te amo precioso.

Para **Goretti** por tu tiempo, tolerancia, paciencia y comprensión, la vida me da regalos hermosos y tú eres uno de ellos.

Gracias a **Rocío** por todo el amor que me has entregado y ser un hermoso ángel en mi vida, a **Sara** por tu confianza, tú dulzura y tu escucha en momentos retantes de mi vida. **Lolita** porque has sido el medio para poder mirar y abrazar el amor y la fuerza del Ser Supremo.

A **Víctor Hugo** por las asesorías técnicas en este trabajo, pero sobre todo por los reflejos y proyecciones, por tu paso por mi vida, por tus palabras hacia este trabajo. Porque al hacerme correcciones he tenido que investigar y la ganancia fue aprender más cosas. Dos palabras me dijiste que se me han quedado grabadas y que las recordaré en muchos instantes. Gracias por los elementos humanos que has desarrollado y que he sido afortunada en aprender de ellos pues sin pretenderlo conscientemente has sido parte de mi “darme cuenta”, en puntos torales de mi existencia.

Para todos con amor

Lupita Landeros

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| — A manera de prólogo | 11 |
| — Objetivos | 12 |
| — Introducción | 13 |
| — Experiencia en la AMTAC, aprendizajes y motivación | 15 |
| • Capítulo I Conceptos prioritarios | 18 |
| — Tanatología..... | 18 |
| — Empoderamiento | 21 |
| — Relación entre Tanatología y Empoderamiento | 23 |
| — Ser humano, ser persona | 24 |
| — Desarrollo humano integral | 25 |
| — Áreas de desarrollo humano | 26 |
| — ¿Es posible estar empoderados-equilibrados como seres humanos al 100%? | 28 |
| • Capítulo II Corrientes psicológicas como ayuda y orientación para aprender a conocernos, comprendernos, tolerarnos y entendernos. | 31 |
| — Psicología Humanista | 31 |
| — Análisis Transaccional | 35 |
| — Terapia Gestalt | 38 |
| — Logoterapia | 43 |
| • Capítulo III Cojeras que impiden, detienen y retrasan el empoderamiento (la sombra, culpa, ansiedad, miedo, angustia, depresión, represión. Sólo son algunas) | 48 |
| • Capítulo IV Algunos elementos y valores para desarrollar el empoderamiento personal (pinceladas gruesas y delgadas) | 57 |
| — Temperamento , carácter y personalidad | 57 |
| — Temperamento colérico | 60 |
| — Temperamento sanguíneo | 61 |
| — Temperamento melancólico | 61 |
| — Temperamento flemático | 62 |
| — Inteligencia Emocional | 64 |
| — Competencias de la inteligencia emocional | 65 |
| — Hemisferios cerebrales | 66 |
| — ¿Qué es el chantaje emocional? | 69 |

| | |
|--|----|
| — Anatomía de un asalto emocional | 70 |
| — Sentido del humor | 71 |
| — Relaciones intrapersonales e interpersonales sanas | 74 |
| — Manejo adecuado de conflictos | 74 |
| — Darse cuenta | 75 |
| — Validación del sentimiento | 76 |
| — Decretar | 76 |
| — Trabajo en equipo | 77 |
| — Saber decir no | 78 |
| — Comunicación asertiva- escucha activa- escucha empática | 79 |
| — Resiliencia | 81 |
| — Manejo adecuado del estrés | 81 |
| — Valores | 83 |
| — Autoestima | 85 |
| — Amor (amor profundo por lo que hacemos y amor por el servicio) | 87 |
| — Humildad | 87 |
| — Respeto (evitar juicios a toda costa) | 88 |
| — Empatía | 88 |
| — Optimismo | 90 |
| — Ética | 91 |
| — Sabiduría | 91 |
| — Sensibilidad | 91 |
| — Sexualidad | 92 |
| — Asertividad | 92 |
| — Liderazgo | 93 |
| — Proactividad | 93 |
| — Responsabilidad | 93 |
| — Libertad | 94 |
| — Aceptación | 94 |
| — Perdón | 94 |
| — Madurez | 96 |
| — Espiritualidad | 97 |
| — Ternura | 98 |

| | |
|--|-----|
| — Tolerancia | 98 |
| — Paciencia | 98 |
| — Compasión | 99 |
| — Más elementos que empoderan (sólo como referencia) | 99 |
| • Capítulo V Conceptos a tener en cuenta en lo cotidiano y saber la diferencia | 101 |
| — Emoción-sentimiento | 101 |
| — Sufrimiento-dolor | 101 |
| — Consejo-opinión | 102 |
| — Vínculo-apego | 102 |
| — Vida-morir-muerte | 103 |
| — Orden-desorden | 104 |
| — Actitud-aptitud | 106 |
| — Felicidad-plenitud | 107 |
| — Capítulo VI Regalos de vida | 109 |
| — Sufrimiento como oportunidad de vida | 109 |
| — La importancia de cerrar ciclos y dejar ir | 111 |
| — El poder de las palabras | 112 |
| — Los cinco acuerdos de la sabiduría tolteca | 114 |
| — Las cuatro leyes espirituales | 117 |
| — Principios herméticos | 118 |
| • Capítulo VII Preguntas y cuestionamientos para darme cuenta en qué proceso de ser persona y transformación Para ser tanatólogo estoy. | 120 |
| • Capítulo VIII Reflexiones | 123 |
| — Ironías lúdicas | 124 |
| — Dos números menos | 127 |
| — El burrito | 129 |
| — La vaca | 130 |
| — El violinista | 135 |
| — Los 3 consejos | 137 |
| — El hombre que se creía muerto | 140 |
| — Carpintería “el 7” | 141 |
| — El portero del prostíbulo | 143 |
| — Las ranitas en la crema | 146 |

| | |
|--|-----|
| — El secreto de las águilas | 147 |
| — La esposa sorda | 148 |
| — El círculo del noventa y nueve | 150 |
| — El cruce del río | 154 |
| — Vive el presente | 155 |
| • Capítulo X Frases para el día a día | 157 |
| — Música | 159 |
| — Conclusión | 161 |
| — Bibliografía, referencias, pág.web | 164 |

POR SI ACASO

Hoy vivo, mañana no lo sé.

**Pero por si acaso, disfrutaré de la ternura que hay en
mi ser...**

**Por si acaso, disfrutaré el roce del viento en mi faz,
al unísono del canto de las aves, sintiendo la paz,
placiéndome con la presencia de mis semejantes.**

**Por si acaso me amaré pensando en el hoy
y quizá en una nulidad del mañana,
por si acaso recibiré lo que merezco en la vida
para disfrutarla plenamente.**

**Por si acaso dejaré que mi cuerpo,
dance al ritmo de mi corazón con paso firme e
impetuoso,**

**hasta que llegue el momento de mi muerte
y cierre mis ojos para entregarme a ella con un
suspiro sublime y poderoso.**

Guadalupe Landeros H.

A MANERA DE PRÓLOGO

A través de la vida me he dado cuenta que el género humano es la especie más beneficiada de la naturaleza, sin embargo es la que más desperdicia en su mayoría todos los dones de los que es dotado, de hecho ni siquiera sabemos los alcances que tenemos y vivimos por vivir dejándonos morir poco a poco día tras día. En ocasiones, aparentemente podemos movernos de manera exitosa e impactante con un elemento tremendamente constructor o por el contrario absorbente y engañoso **“el poder”**.

En la vida se habla mucho de éste término tan antojable y atractivo pues permite: “Tener la sartén por el mango”, da el privilegio de “el que pega primero pega dos veces”, de cacaraquear una “alta autoestima”, de éxito, dinero, etc. Nos da el valor de “envalentonarnos” y llenarnos la boca con frases como “Así soy y qué”, “el que me quiera que me acepte como soy y si no le parece ni modo”, “yo no tengo pelos en la lengua y digo lo que pienso”, “tengo mucho dinero”, “tengo muchos estudios”, “uso ropa de marca”, “como en lugares caros”, “yo trueno los dedos y me hacen caso”, “estoy a la moda”, “yo estoy bien, los demás están mal”, y más y más... demasiado número de humanos creen que ser así habla de poder y de respeto, (claro que para la sociedad en que vivimos así funciona en bastantes lares). Aclarando que nos merecemos todo lo anterior y que no es inadecuado del todo, el punto es cómo disfrutarlo y no hacerlo para los demás sino por uno mismo.

Para términos de Psicología, Desarrollo Humano y Tanatología esto habla de complejo de inferioridad, miedos, culpas, ansiedades, vacíos existenciales, querer pertenecer a ciertos grupos, tener estatus, etc. Pero precisamente dichas áreas tienen un cúmulo de conocimientos que permiten la evolución y crecimiento espiritual que se requiere para darle un valor diferente al poder humano del que desafortunadamente carecemos por ignorancia, falta de voluntad, constancia y amor a nosotros mismos.

El empoderamiento se recomienda trabajarlo desde que somos concebidos hasta que morimos y nos llevará toda la vida ir aprendiendo, descubriendo y aplicando la sabiduría en nuestro día a día y en nuestras pequeñas muertes.

El camino es arduo, rudo, retante, amoroso, cálido, frío, constante, lleno de caídas pero con un sinfín de oportunidades para levantarnos y seguir.

Creo fervientemente en que si el ser humano trabaja en todas las áreas que lo conforman desarrollará un poder personal que enfocado en llevar una vida consciente y plena la consecuencia será una muerte liberadora y poderosa.

Por otra parte es conveniente que quienes queramos dedicarnos a la Tanatología de manera asidua, tenemos como responsabilidad trabajar en un proceso de transformación interna y externa basado en el Empoderamiento Personal, con la variable de que es certero que se requiere de preparación tanatológica profesional para complementar el enorme y respetable reto de llamarse tanatólogo.

OBJETIVOS

1. Plasmar información de elementos, actitudes, valores y herramientas para vivir y morir empoderados como personas y como base elemental para transformarse en tanatólogo exitoso.
2. Tener una opción para vivir y morir plenamente.
3. Dejar claro que para transformarse en tanatólogo (a) se requiere de un trabajo personal profundo y constante.

INTRODUCCIÓN

En Base a mi experiencia de vida y en el constante transitar de los años, he observado que la mayoría de individuos que escuchan la palabra Tanatología y qué saben parte del significado e incluso varios humanos dedicados a ella hablan mucho de la muerte, de la pérdida, del dolor, del sufrimiento, etc., es válido por supuesto, pero estoy convencida que la Tanatología es vida y que se puede “vender” como “vida, compañera fiel de la muerte” y viceversa es decir se puede entender como un binomio inquebrantable e indudablemente necesario. (Aclaro que también existen los que mencionan la importancia de la vida).

Es relevante tener en cuenta que este binomio nos acompañará toda nuestra existencia, desde la concepción que es cuando comenzamos a vivir, a transformarnos y a morir constantemente, hasta la muerte final.

Aunado al desarrollo de la vida existe el poder personal que cada cual desarrollará según lo desee y sobre todo lo trabaje.

Si aprendemos a empoderarnos en la vida, nuestra muerte también será poderosa, si sabemos vivir sabremos morir, si nos responsabilizamos de nuestra vida nos responsabilizaremos de nuestra muerte.

Como tanatólogos es imprescindible estar empoderados, ello nos servirá para amarnos y amar a los demás sin descuidar nuestra vida ni la de los otros, dando un servicio de calidad que a su vez empodere al otro para vivir y para morir.

Esta tesina nos dará elementos y algunas herramientas para desarrollar nuestro poder personal y vivir plenamente, cabe mencionar que para ello no basta con leer, o saber, sino aplicar y esforzarnos día a día por querer ser más plenos. Este camino lleva días, semanas, meses, años, décadas, y sin afán de desanimar a nadie requiere de toda la vida, ya que tener esta actitud poderosa para vivir y morir implica un compromiso continuo.

El tema es amplio, imagínense si es para trabajarlo toda la vida jamás terminará. Por tanto veremos pinceladas que servirán para formar nuestra propia guía de empoderamiento.

Este escrito no es sólo teorizar, también es para tener elementos y una profunda reflexión de llevar a la práctica lo que nos sirva y así decidamos transformar nuestra vida. Evitaré (lo más que pueda) detenerme a explicar profundamente etimologías, semántica, gramática y demás, pero sí definiré de manera sencilla conceptos, significados o apreciaciones personales. Posiblemente en algunos temas sí aborde conceptos un poco rebuscados o complicados pero serán los menos. Aclarando que, es sano y positivo investigar todo aquello en donde nos quede duda o que no estemos de acuerdo pues el empoderamiento justamente permite la libertad de dudar, de aceptar, de preguntar, de equivocarse, pero también de responsabilizarse.

Es una realidad la cantidad de información que hay en la vida y que no alcanzarían ni mil años para aprender y leer todo lo que existe, pero es adecuado poder asombrarse (que para eso sirve nuestro niño interior) de todas las maravillas que vemos o leemos expresando: “mientras más aprendo más cuenta me doy de todo lo que hay por aprender”.

Guadalupe Landeros

EXPERIENCIA EN LA AMTAC (ASOCIACIÓN MEXICANA DE TANATOLOGÍA A.C.), APRENDIZAJES Y MOTIVACIÓN

Definitivamente el amor a mí misma, a la vida y a la muerte me han motivado a escribir acerca de este tema, soy creyente ferviente de que cada humano construye su destino para llegar a la meta final, la cual es para muchos, la plenitud holística.

Desde los ocho años de edad he trabajado conmigo y muchos años sin ser consciente de ello, fue hasta los veintidós que al leer un libro me di cuenta de que hacía muchas cosas para crecer emocional y espiritualmente, por estas razones y otras estoy convencida que el Empoderamiento Personal es base de una vida exitosa.

Hace 12 años me interese en la Tanatología y desde entonces comencé a leer y a comprender lo que era la muerte, tuve la meta desde hace 11 años de estudiarla en un lugar serio; por razones de estudios, trabajo y situaciones personales no había optado por ella, pero en diciembre de 2012 decidí que era el momento de comenzar mi proceso como tanatóloga profesional y acerté.

Desde que entre en las instalaciones de la AMTAC mi primer referente fue la Sra. Marina Lobo de quien he recibido siempre y en todo momento un trato digno, quiero manifestar que fue por sus atenciones que decidí estudiar en este maravilloso lugar.

Me gusta hablar mucho pero también escuchar, este último fue uno de mis objetivos al entrar a estudiar Tanatología, además de observar, respetar y aprender lo máximo posible de maestros y compañeros.

Tuve la dicha de lograr mi objetivo y participar sólo cuando fuese necesario y un poco más, pero esto me dio la oportunidad de poder ver en un porcentaje amplio la dimensión enriquecedora del grupo al que pertenezco.

Dicho grupo me regalo hasta el último momento el material para elaborar algunas de las preguntas que invitan a reflexionar si estamos o no en el camino adecuado de ser Tanatólogos, y afrontar situaciones retantes en los últimos meses del diplomado.

He tenido la fortuna de vivir en este año de estudio tanatológico cierres de ciclos, dejar ir, duelos anticipados y muertes de gente cercana directa o indirectamente, ello me ha remarcado la importancia del perdón, de los vínculos afectivos sanos, de despedirse siempre pensando que puede ser la última vez y más. Lo más fuerte lo viví en el mes de noviembre -justo cuando ya tenía los libros, esbozos e ideas que desde septiembre comencé a buscar, leer hilar y más- cuando estaba entusiasmada por iniciar el armado de mi tesina, dude de mi tema pues era consciente de lo que me estaba pasando (gracias a los aprendizajes en la AMTAC detecté y viví conscientemente el impacto de un duelo

anticipado), pero al pasar los días me di cuenta de que mi tema era el adecuado para poder plasmar la importancia de estar Empoderada (o) en la vida para recibir las noticias de la mejor manera y comencé a observar y preguntarme lo complicado que es cuando no hemos trabajado mucho en nuestra vida y menos en nuestra muerte para estar dispuestos a ambas cosas.

Finalmente digo que mi experiencia en la AMTAC ha sido un regalo extraordinario pues con los admirables profesores que trabajan en este lugar y sus enseñanzas trascendentes, he decidido hacer conscientes mis apegos, aceptarlos y trabajar en ellos sin dejar de estar en el maravilloso tránsito por la vida, sus alegrías y sin sabores que finalmente son la ruta de preparación a la muerte.

**“INCREMENTAR
LA CONCIENCIA
DE TENER
CONCIENCIA ES
TOCAR LA
PLENITUD”**

Héctor Salama Penhos

CAPÍTULO I

CONCEPTOS PRIORITARIOS

TANATOLOGÍA

El término Tanatología, “la ciencia de la muerte”, fue acuñada en 1901 por el médico ruso Elías Metchnikoff, quien en 1908 recibió el Premio Nobel de Medicina por sus trabajos que culminaron con la teoría de la fagocitosis. En ese momento, la Tanatología fue considerada una rama de la medicina forense que trataba de la muerte y de todo lo relativo a los cadáveres desde el punto de vista médico-legal.

En 1930, como resultado de grandes avances en la medicina, empezó un periodo que confinaba la muerte a los hospitales, y en la década de 1950 esto se generalizó cada vez más. Así, el cuidado de los enfermos en fase terminal fue trasladado de la casa a las instituciones hospitalarias, de modo que la sociedad de la época “escondió” la muerte en un afán de hacerla menos visible, para no recordar los horrores de la guerra que acababa de terminar.

Después, en la década de 1960, se realizaron estudios serios (sobre todo en Inglaterra) que muestran que la presencia de los familiares durante la muerte de un ser querido se vio disminuida a sólo 25%. Durante esa época se hizo creer a todos que la muerte es algo sin importancia, ya que al ocultarla se le despojaba de su sentido trágico y llegaba a ser un hecho ordinario, tecnificado y programado, de tal manera que fue relegada y se le consideró insignificante. Sin embargo, a mediados del siglo pasado, los psiquiatras Eissler (en su obra “*El psiquiatra y el paciente moribundo*”) y Elizabeth Kübler Ross (en su libro “*Sobre la muerte y los moribundos*”), dieron a la Tanatología otro enfoque que ha prevalecido en la actualidad.

Etimología del término Tanatología.

El vocablo tanatos deriva del griego Thanatos, nombre que en la mitología griega se daba a la diosa de la muerte, hija de la noche, denominada Eufrone o Eubolia, que quiere decir “madre del buen consejo”. La noche tuvo a su hija (la muerte a Tanatos) sin la participación de un varón, por lo cual muchos la consideran diosa; no obstante, algunas veces también la diosa de la muerte es representada por un genio alado. La muerte es hermana del sueño al cual se daba el nombre de Hipnos o Somnus, que también era hijo de la noche o

Eufrone, pero él si tenía padre, Erebo o el infierno quien, además de esposo era hermano de la noche y tanto él como ella eran hijos del Caos. De ahí que la Muerte o Tanatos sea sobrina de Erebo o el infierno y nieta del Caos.

Tanatos (la muerte) es representada con una guadaña, un ánfora y una mariposa: la guadaña indica que los hombres son cegados en masa como las flores y las hierbas efímeras, el ánfora sirve para guardar las cenizas y la mariposa que vuela es emblema de la esperanza en otra vida.

A la muerte se le ubicaba geográficamente en una región comprendida entre dos territorios de la antigua Hélade: a la derecha el territorio de la noche (su madre) y a la izquierda el territorio del sueño (su hermano).

La muerte o Tanatos es una deidad capaz de sanar todos los males, pero como es la única entre todos los dioses que no acepta dadas, nunca cura a nadie. A su vez logos deriva del griego Logos, que tiene varios significados: palabra, estudio, tratado, discurso, sentido, etc. La gran mayoría de filósofos griegos le daban la acepción de sentido, pero el que haya prevalecido como estudio, tratado u otro se debe a errores interpretativos con el transcurso del tiempo, uno de los cuales fue tomar la acepción correspondiente al vocablo logos. Para efectos de esta obra retomaremos para el vocablo logos el significado de sentido.

De ahí que la Tanatología pueda definirse etimológicamente como “La ciencia encargada de encontrar sentido al proceso de muerte”.

La Dra. Elizabeth Kübler Ross se dio cuenta de los fenómenos psicológicos que acompañan a los enfermos en fase terminal durante el proceso de muerte, por lo que define a la Tanatología moderna como “Una instancia de atención a los moribundos”; por ello, es considerada la fundadora de esta nueva ciencia. Con su labor dicha psiquiatra hace sentir a los moribundos que son miembros útiles y valiosos de la sociedad y para tal fin crea clínicas y *hospices* cuyo lema es “*ayudar a los enfermos en fase terminal a vivir gratamente sin dolor y respetando sus exigencias éticas*”.¹

En mi opinión es importante conocer la etimología de la palabra Tanatología si es nuestra pretensión dedicarnos a ella de manera profesional; en dónde surge, quiénes son los pioneros, cómo se fue construyendo, cómo surgen los cuidados paliativos -los cuales son un punto toral en la vida- pues estos son enfocados a pacientes terminales y en fase terminal, pero sin saberlo son parte del día a día en las acciones de cuidado que tenemos con nosotros y con los demás en momentos de enfermedad física o emocional.

¹ Behar, D. (2003). *Tanatología, Un Buen Morir*. México, D.F.: Editorial Pax México, pp.1,2,3

Considero que la Tanatología es una oportunidad para cimentar nuestras vidas adecuadamente, la AMTAC (Asociación Mexicana de Tanatología A.C.) da un cúmulo de herramientas relevantes para prepararse como Tanatólogo y comparto plenamente la postura de que para ejercerla apropiadamente la preparación es constante y de responsabilidad constante.

EMPODERAMIENTO

El empoderamiento personal es un vocablo que se deriva del inglés “Empowerment/empowering”, según el Dr. Gilbert Brenson este término fue creado en 1968 por el Dr. Leonardo Campos, psicoterapeuta norteamericano de origen latino, quienes en 1979 comenzaron a utilizar y enseñar el concepto con adaptación al contexto colombiano, aplicándolo en las áreas clínica (1982), educativa (1985), organizacional (1988) y, finalmente, comunitaria (1992). Dichos autores dicen: “El “poder” como sustantivo viene del verbo “poder” y durante muchos siglos los sabios de varias culturas han afirmado que todos los recursos básicos necesarios (poder) para la evolución de un sistema, ya se encuentran dentro de ese mismo sistema. No es que determinado sistema (persona, pareja, grupo, familia, etc.) no necesite más oportunidades o menos amenazas en determinado momento o contexto, sino que la “materia prima” ya existe.” El empoderamiento está relacionado con el proceso de facilitar el desarrollo del poder inherente a un sistema. Leonardo Campos y Gilbert Brenson definen el empoderamiento personal como: “Facilitar en nosotros mismos y en nuestras relaciones, el desarrollo (desenvolvimiento, soltura) de los Recursos (poder) que tenemos y todavía no hemos desarrollado, con el fin de seguir una sana y armónica evolución sistémica” (1)

Julian Rappaport Psicólogo comunitario de la Universidad de Illinois propone al final de los setentas, el modelo del empowerment. Se trata de un modelo que pretende mejorar el bienestar y calidad de vida con la potenciación de recursos individuales, grupales y comunitarios. Se parte de la idea de que el desarrollo de estos recursos genera nuevos entornos en los cuales las personas tienen una mayor capacidad para controlar por sí mismas su propia vida. “ El empoderamiento es el proceso por el cual las personas, organizaciones y comunidades adquieren control y dominio (mastery) de sus vidas (Rappaport, Swiff y Hess, 1984) (2)

Por otra parte, la Psicología Comunitaria utiliza el término empowerment denotando una orientación valórica y un proceso con componentes cognitivos, afectivos y conductuales, basándose en autores como Rappaport y Zimmerman entre otros. El concepto de empoderamiento se analiza a partir de cuatro componentes relevantes: como valor, como proceso, situado en un contexto y experimentado en diferentes niveles del agregado social.

Menciono sólo una breve descripción del componente valor y el componente proceso según Rappaport y Zimmerman.

(1) <http://www.amauta-international.com/GERENSINuevo.pdf>

(2) http://www.uv.es/lisis/sofia/sofia_empower.pdf

El Empoderamiento Como Valor

Como orientación valórica, el empoderamiento implica un tipo de intervención comunitaria y de cambio social que se basa en las fortalezas, competencias y sistemas de apoyo social que promueven el cambio en las comunidades. Parte de su atractivo como concepto nace de su énfasis en los aspectos positivos del comportamiento humano, como son la identificación y fomento de las capacidades y la promoción del bienestar más que la curación de problemas o la identificación de factores de riesgo. Es un enfoque que analiza las influencias del contexto en vez de culpabilizar a las víctimas (Zimmerman, 2000). Por tanto, dentro de esta perspectiva, el profesional tiene un rol de colaborador, de facilitador y de proporcionador de recursos, más que de un experto y consultor para la comunidad. De esta manera, la comunidad se convierte en una participante activa en el proceso de su propio desarrollo (Zimmerman, 2000).

Para Rappaport, el empoderamiento implica que no concebimos a las personas como niños con necesidades o simples ciudadanos con derechos que deben ser defendidos por un agente externo, sino como seres humanos integrales que tienen necesidades y derechos, que son capaces de tomar el control sobre sus propias vidas. Una ideología del empoderamiento implica la creencia de que personas y grupos locales son capaces de resolver problemas paradójales y multifacéticos en mayor medida que los expertos externos que aplican políticas y programas en forma centralizada, ya que una variedad de personas encuentra una variedad de soluciones. En este escenario, los expertos actúan como colaboradores, quienes, entre otras cosas, aprenden de las experiencias de las comunidades, aportan en la creación de entornos de encuentro entre las personas, apoyan la habilitación de éstas para encontrar sus propias soluciones y difunden estas experiencias (Rappaport, 1981).

El Empoderamiento Como Proceso

Como se señaló anteriormente, el empoderamiento es también concebido como un proceso cognitivo, afectivo y conductual. Rappaport (1984) refiere que el empoderamiento implica un proceso y mecanismos mediante los cuales las personas, las organizaciones y las comunidades ganan control sobre sus vidas. En su formulación del empoderamiento los procesos y los resultados están íntimamente ligados. Por su parte, Cornell Empowerment Group (1989) define el empoderamiento como un proceso intencional, continuo, centrado en la comunidad local, que implica respeto mutuo, reflexión crítica, cuidado y participación grupal, a través del cual personas carentes de un compartir equitativo de recursos valorados ganan mayor acceso a, y control sobre esos recursos. Zimmerman (2000) y Rappaport (1988) coinciden en que el empoderamiento es un constructo que relaciona

fortalezas individuales y capacidades (competencias), sistemas naturales de ayuda y conductas proactivas con asuntos del cambio social y de política social. (3)

Manifiesto que para esta tesina la definición que doy al empoderamiento es: “Tener poder sobre mí mismo, desarrollando una autoestima sana y saber conscientemente que soy merecedor de todo, tener claro que la persona más importante de mi vida soy yo, asumiendo el compromiso de desarrollar el amor, la humildad, la espiritualidad y la sabiduría entre un acervo de valores considerable. Es tener plenamente claro que soy invaluable pero que el que está frente a mí también lo es”.

RELACIÓN ENTRE TANATOLOGÍA Y EMPODERAMIENTO

Pienso que la relación que existe entre ambos términos se da cuando a través del poder personal se aprende a vivir, a gozar y a morir plenamente.

La muerte y la vida están definitivamente unidos no hay vida sin muerte ni muerte sin vida, todos los días morimos y todos los días vivimos.

Si vivimos adecuadamente, cuando llegue la muerte final del ciclo terrenal podremos entregarnos plenamente a la dimensión siguiente, para ello se requiere el poder personal que nos dará la conciencia de la importancia de la Tanatología en la vida.

Todos los días somos diferentes, vamos cambiando, este cambio es vivir-morir, morir- vivir. Desde que somos concebidos hasta nuestra muerte existirán los cambios. Cuando nacemos todo se transforma, salimos de un mundo acuoso y entramos a la “tierra” en donde podemos experimentar el aire, el fuego y el agua pero en otro contexto, después transitaremos los años que sean necesarios, desarrollándonos en las áreas que decidamos consciente o inconscientemente y cuando llegue el momento moriremos, saliendo el alma del cuerpo pasando a otra dimensión. (Respeto todo tipo de ideas, ésta es la mía).

Estoy convencida de que el empoderamiento de vida nos permite vivir las pérdidas, cambios y muertes con mayor firmeza, fe, fortaleza y espiritualidad genuinas pues se cultivan día a día, claro es, que en los momentos de impacto se viven las crisis sin lugar a duda pero cuando se ha desarrollado el poder personal es como tener un generador extra o una planta de luz que nos reactiva y nos permite sentirnos seguros ante la adversidad y sabedores de que después de pasar por los procesos rigurosos, sombríos y nublados llegará la luz natural nuevamente...

(3) http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-22282004000200003&script=sci_arttext

SER HUMANO, SER PERSONA

Considero que la diferencia importante entre una y otra es que ser humano cualquiera de nuestra especie lo es y ser persona requiere desarrollar y utilizar los privilegios de los que somos conferidos, esto no se da por arte de magia sino con trabajo integral constante.

Estamos dotados de un temperamento, de un cuerpo, de inteligencia, de emotividad, de creatividad, entre otras. Las oportunidades de vida serán diferentes pero siempre habrá para todos, el chiste es como nos movamos. Si nos quedamos únicamente balbuceando y vanagloriando que somos una especie superior, -pero no hacemos trabajo interno y externo a lo largo de nuestras vidas- pasaremos en esta como simples humanos.

Opino que ser persona implica conocernos lo más que se pueda en todos los sentidos, es aventurarnos en los senderos de nuestro interior para descubrir lo asombroso de nuestro Ser , de nuestro cuerpo, de la vida, de la muerte, es desarrollar nuestro empoderamiento utilizando nuestros talentos y potencialidades, asumiendo nuestras responsabilidades, nuestras consecuencias, de lo que hacemos, pensamos, sentimos o lo contrario, es aprender a desarrollar actitudes como la empatía, el amor, la humildad, la sabiduría y demás, es reconocernos como seres perfectibles mas no perfectos, es incluir y respetar al otro. Recordemos que antes de mirar a los otros primero estar con nosotros y reconocernos. Si estamos en este camino ¡un aplauso! pues estamos en el proceso adecuado de ser personas y en el camino para transformarnos en tanatólogos.

A continuación Virginia Satir nos habla de los permisos “inherentes” a ser persona, en éstos se resume la importancia de amarnos y el tener presente que somos merecedores y responsables de cómo fuimos o no en la vida.

- Me concedo a mi mismo el permiso de estar y de ser quien soy, en lugar de creer que debo esperar que otro determine donde yo debería estar o cómo debería ser.
- Me concedo a mi mismo el permiso de sentir lo que siento, en vez de sentir lo que otros sentirían en mi lugar.
- Me concedo a mi mismo el permiso de pensar lo que pienso y también el derecho de decirlo si quiero, o de callármelo si es que así me conviene.
- Me concedo a mi mismo el permiso de correr los riesgos que yo decida correr, con la única condición de aceptar pagar yo mismo los precios de esos riesgos.
- Me concedo a mi mismo el permiso de buscar lo que yo creo que necesito del mundo, en lugar de esperar que alguien más me dé el permiso para obtenerlo.²

²(Satir en Bucay) Bucay, Jorge. (2011). *El camino de la Autodependencia*. Valladolid, España: Océano Expres, p.61

DESARROLLO HUMANO INTEGRAL

En la UAE (Universidad Albert Einstein)^{*} aprendí que El Desarrollo Humano Integral es una disciplina que se encarga de revisar y orientar para actualizar en constante las 6 áreas del Desarrollo Humano a través de un diagnóstico que consta de preguntas basadas en cada una de las áreas que conforman dicha disciplina con la finalidad de acompañar al humano a que se equilibre lo máximo posible.

La PNUD (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo) lo ve como la ampliación de las oportunidades de los individuos para que con libertad alcancen una vida larga y saludable, pueda adquirir conocimientos individual y socialmente valiosos, y tengan la oportunidad de obtener los recursos necesarios para disfrutar de un nivel de vida decoroso.

El Desarrollo Humano tiene dos dimensiones la horizontal y la vertical.

La dimensión horizontal es todo aquello que queda involucrado en el proceso de desarrollo.

La dimensión vertical representa la dirección del desarrollo, es decir el sentido.

Al Desarrollo Humano se le considera una metadisciplina por estar vinculado con varias ciencias auxiliares tales como Psicología Humanista, Psicología Transpersonal, Nutrición, Filosofía, Axiología, entre otras, es indispensable que todas estén integradas de manera equilibrada.³

^{*} Universidad Albert Einstein ubicada en el Edo. de México, en donde se imparte la Licenciatura en Desarrollo Humano, entre otras.

³ Bedoya, Juan. (2005). *Hacia una visión integral del Desarrollo Humano*. Material de lectura para estudiantes de la licenciatura en Desarrollo Humano en la Universidad Albert Einstein

ÁREAS DE DESARROLLO HUMANO

Los seres humanos tenemos diversas áreas de desarrollo: espiritual, mental, emocional, física, sociocultural y la natural; en todas ellas se da la tendencia actualizante en numerosas actividades, actitudes, valores, etc. (Bedoya, J. 2005 UAE)

Quiero manifestar que cuando tomamos la decisión de empoderarnos, la revisión de estas áreas es básica, nos ayuda a hacer un mapeo de integralidad; eso sí hay que tener disposición y estar conscientes que el trabajo - como ya lo he mencionado - será constante.

Lo mejor es tener cada una de estas áreas en equilibrio para llegar a una plenitud óptima... Revisate y descubre qué áreas has trabajado más en tu vida y sácales provecho para motivarte a trabajar en las demás sin descuidar las que tienes pulidas. Recordemos que nunca terminaremos de ocuparnos en y con nosotros.

Les comparto algunas preguntas que desde mi experiencia personal he diseñado para que nos podamos escanear un poco en cada área.

Espiritual: esta área se refiere a cómo alimento mi espíritu. ¿Qué virtudes he desarrollado? ¿Qué tanto respeto mi naturaleza? ¿Qué hago para conectarme con mi Ser? ¿Mi voluntad es sólida? ¿Hago oración? (en base a la creencia en un ser superior o con lo que me identifique según mis creencias, ubiquemos que espiritualidad no es lo mismo que religión) ¿Qué tanto me escucho? Etc.

Mental: es concerniente al cuidado de mis facultades mentales. ¿Qué tanto ejercito mi mente? ¿Leo? ¿Hago gimnasia cerebral como tal? ¿Identifico plenamente qué inteligencias tengo desarrolladas? ¿Investigo? ¿Estudio? ¿Qué tan abierto a otras ideas y pensamientos soy? ¿Cuántas veces al día hago pausas para descansar el cerebro y oxigenarlo? Etc.

Emocional: aquí se revisa lo pertinente a las emociones, sentimientos y la relación de vínculo o apego con los demás. ¿Qué tanto conozco mis emociones? ¿Me permito manifestarlas? ¿Me doy permiso de llorar? ¿Río con frecuencia? ¿Hago depósitos emocionales? ¿Soy inteligente emocionalmente? ¿Qué tan tolerante soy con las emociones de los demás? ¿Qué emociones me distinguen? ¿Me defino como alguien emocional? ¿Sé la diferencia entre una emoción y un sentimiento? ¿Mis emociones fluyen o se atorán constantemente? ¿Tengo apegos emocionales? Etc.

Física: es todo lo implica al cuerpo físico y el cuidado de de la salud. ¿Llevo una dieta balanceada? ¿Cuántas veces como al día? ¿Tomo agua simple? ¿Duermo bien o exagero y duermo mucho o por el contrario duermo poco? ¿Hago ejercicio? ¿Cuántas veces a la semana lo hago? ¿Mi sexualidad es sana? ¿Qué tanto permito que me toquen o qué tanto toco a los demás? ¿Me baño habitualmente? ¿Me lavo los dientes, cuántas veces al día? ¿Voy al médico, con qué regularidad? ¿Acudo al odontólogo?, etc.

Sociocultural: revisa la interacción cotidiana con los humanos con los que nos relacionamos, con nosotros mismos, en la escuela, en el trabajo, en la familia, con los hijos, con los amigos, etc. Con las diferentes creencias e ideas. ¿Cómo son mis relaciones con los demás? ¿Voy al cine, al teatro, a algún espectáculo de cualquier índole? ¿Salgo con amistades? ¿Cómo está mi relación familiar? ¿Tengo pareja o prefiero la soledad? ¿Respeto las diversas orientaciones sexuales? ¿Tengo amigos o sólo son compañías? ¿Valoro la amistad? ¿Tengo contacto con mis familiares? ¿Qué tipo de lectura me gusta?, ¿Qué tipo de música disfruto?, ¿Qué tipo de vocabulario me acomoda?, ¿Qué tan abierto a las culturas diferentes a la mía soy?, ¿Cómo son mis relaciones en el trabajo? ¿Comparto con mis vecinos? A los grupos que asisto, ¿convivo con la mayoría o sesgo mi círculo de convivencia? Etc.

Natural: revisa nuestra relación con la naturaleza y su cuidado. ¿Cuido el agua? ¿Cuido la luz? ¿Qué tanto papel (de todo tipo) desperdicio? ¿Me gustan los animales? ¿Convivo con ellos? ¿Me gustan las flores? ¿Separo los desechos orgánicos e inorgánicos? ¿Disfruto del canto de los pájaros? ¿Reciclo? ¿Qué tipo de detergentes utilizo? ¿Uso aerosoles? ¿Dejo aparatos encendidos sin utilizarlos? ¿Soy consciente de lo que están hechas las cosas que utilizo en el diario vivir y de donde surgen? ¿Qué hago cuando miro hormigas, arañas y otro tipo de insectos? Etc.

Sólo es un pequeño muestreo de preguntas, es importante hacerse un diagnóstico para saber cómo estamos en nuestra integralidad, en nuestra tendencia actualizante, qué quiero y qué voy a hacer para nivelarme.

¿ES POSIBLE ESTAR EMPODERADOS - EQUILIBRADOS COMO SERES HUMANOS AL 100%?

Desde mi práctica personal y profesional considero que la respuesta es NO, si escuchamos a alguien decir que está muy equilibrado cabe la posibilidad de que no se ha dado cuenta de lo que implica la palabra. Unos tenemos más desarrollada el área espiritual, mientras que otros el área física o la emocional, o dos o tres de ellas pero no todas.

Justo el tema anterior habla de las 6 áreas de Desarrollo Humano y el ideal (en mi particular punto de vista es una utopía) es que todas estas áreas estuviesen desarrolladas en un equilibrio armonioso que diera lugar a una plenitud y un empoderamiento sublime... pero no, pues somos únicos e irrepetibles y estamos dotados de un temperamento que no se puede negar pero si transformar al educarlo y forjar el carácter situación que requiere de años y años de ejercitamiento cerebro-emocional y que tiene mucho que ver en nuestro desarrollo evolutivo y actualizante.

Estoy convencida que tenemos una espiritualidad que creemos que por ser humanos se desarrollará y pulirá “solita, solita”, una mente que necesariamente necesita acción para que no se anquilese, un cuerpo físico que cuidamos, medio cuidamos o de plano no nos interesa en lo absoluto y ni siquiera a una consulta general vamos; poseemos emociones que en ocasiones muchos decimos: ¡qué la vida nos ampare de nosotros mismos cuando se nos desborda la ira y el coraje! y queremos que los demás nos entiendan y comprendan pero eso sí nosotros a ellos no, ¿por qué?, por lo cual también requerimos de autoconocimiento y manejo emocional; en nuestra área sociocultural ni siquiera “tenemos tiempo” para nosotros, menos para la familia, las actividades y el esparcimiento ¡no! eso es para quien pierde el tiempo, y en cuestión del área natural desperdiciamos agua con todo lujo, al fin que para eso la pagamos ¿no?, prendemos focos sin utilizar los espacios en donde están, o dejamos la televisión, el modular, la computadora y más encendidas pues “las estamos utilizando”, el papel higiénico ni se diga, al fin que para eso lo compramos ¿o no?, para tirarlo. Hacemos basura y no nos interesa separar los desechos pues ¿para qué? Si todos los revuelven o en el camión de la basura no les importa... eso sí a nadie más que a cada uno de nosotros nos corresponde responsabilizarnos y hacer nuestro máximo esfuerzo para estar lo mejor que podamos.

Creo que es relevante la educación diferente que se nos da, pues de ello dependerá la evolución que vayamos teniendo. Tomemos en cuenta el nivel de cultura de nuestros padres, el nivel socioeconómico, valores, ética, moral, creencias, religión o no, ideas, traumas, amor, desamor, necesidades básicas cubiertas o no, cuidados, descuidos, orden, desorden con que vamos creciendo ... ¡qué barbaridad!...

Tanto y tanto que somos que ni nosotros mismos nos alcanzamos a conocer al 100% y mucho menos nos terminamos de pulir y equilibrar. Lo que sí es seguro es que somos perfectibles y responsables de lo que nos suceda en el transcurso de nuestras vidas, cuando en el momento preciso y adecuado para cada cual decidimos dar el salto a la vida, nos revisamos y resolvemos trabajar por la mejora continua, asumiéndonos como adultos y amándonos plenamente.

Una herramienta principal para ordenar y decidir por dónde comenzaremos nuestro proceso consciente será tener como consigna “primero lo primero”. Ahora contéstate ¿estás equilibrado?

**“MÁS VALE
RECONOCER QUE
NO SABEMOS, A
ENLODARNOS EN
LA VERGÜENZA
DE LA
PETULANCIA”**

Guadalupe Landeros

CAPÍTULO II

ALGUNAS CORRIENTES PSICOLÓGICAS COMO AYUDA Y ORIENTACIÓN PARA APRENDER A CONOCERNOS, COMPRENDERNOS, TOLERARNOS Y ENTENDERNOS.

(Señalo en forma somera cada una de estas corrientes)

PSICOLOGÍA HUMANISTA

Esta corriente trata de sacar lo mejor del individuo para así devolverle su calma interior. El paciente es guiado para que pueda encontrar por sí mismo las causas de sus males. La idea es que la persona logre conectarse consigo misma. (4)

Para los psicólogos humanistas el hombre es psicológicamente distinto de los animales. Es naturalmente bueno en sí mismo. Cada hombre, además de la naturaleza específica, común a la de otros hombres, posee una naturaleza individual, que es única e irrepetible. Por ser cada hombre distinto a los demás, como tal debe ser tratado y estudiado. Se debe evitar por tanto, en lo posible, el uso de esquemas o conceptos preestablecidos, a través de los cuales se puede explicar o interpretar la conducta coincidente de un colectivo pero, en modo alguno, la del individuo como ser diferente que recibe y asimila cada experiencia de una manera típica y personal.(5)

La psicología humanista o existencial no se fundamenta en la psicología experimental ni es científica en el sentido más estricto del término; por el contrario, tomará las categorías básicas de su doctrina de la filosofía existencialista, la fenomenológica entre otras. Estos psicólogos se negarán a reducir al hombre a términos químicos, biológicos, fisiológicos o conductuales, y considerarán necesario comprenderlo a partir de categorías espirituales como la conciencia, la responsabilidad, la autenticidad, la libertad, la voluntad, los sentimientos, los ideales y los valores. En la terapia intentarán situar al individuo y su peculiar situación existencial en el centro de ésta, y se referirán a su dimensión espiritual, la autorrealización y el sentido de la vida.(6)

(4) <http://www.psicologiahoy.com/corrientes-psicologicas/diciembre 2013>

(5) <http://psicologiaalfuturo.blogspot.mx/2012/06/corrientes-psicologicas-contemporaneas.html>

(6) <http://www.e-torredebabel.com/Psicologia/Vocabulario/Psicologia-Humanistica.htm>

A la psicología Humanista también se le conoce como la tercera fuerza de la Psicología siendo las otras dos el Conductismo y el Psicoanálisis.

El movimiento humanista, más que una Escuela, es una *nueva orientación* hacia la Psicología, un modo de pensar sobre el hombre y toda la empresa científica que modifica la imagen que tenemos de los seres humanos y libera a la Psicología de varias restricciones artificiales que le impusieron teorías que ahora aparecen como superadas. No se puede decir que los proponentes principales de esta orientación –Abraham Maslow, Carl Rogers, Gordon Allport, Charlotte Bühler, Rollo May, Viktor Frankl, Wilhelm Dilthey, Edward Spranger, William Stern, Kurt Lewin, Kurt Goldstein, Gardner Murphy, Erich Fromm, Fritz Perls, Eric Berne, al igual que un gran número de otros psicólogos actuales– tengan una ideología básica común, pero tanto ellos como los demás psicólogos humanistas simpatizan o comparten muchas posiciones sostenidas por la Psicología de la Gestalt, la Psicología Adleriana, la Junguiana, la Neo-Freudiana, la Psicología del Yo, la Fenomenológica, la Existencial, la "Self-theory", la Transaccional y la Proactiva.

Siguiendo e integrando las ideas de la *Asociación de Psicología Humanista*, podemos señalar cuatro características como las más típicas en los autores más representativos de esta orientación psicológica:

- Una atención centrada en la *experiencia humana consciente* como fenómeno primario ineludible al estudiar al ser humano. Las explicaciones teóricas y la conducta externa son consideradas como posteriores y secundarias ante la experiencia misma y ante la significación de ésta para la persona.
- Un énfasis en *cualidades tan profundamente humanas* como la elección, la creatividad, la valoración y la auto-realización, en cuanto opuestas a un pensar sobre los seres humanos en términos mecanicistas y reduccionistas.
- Fidelidad al "*significado y valor*" cuando se eligen los problemas de estudio e investigación, y oposición al énfasis que se pone en la objetividad metodológica a expensas de la significación.
- Especial aprecio por la *dignidad y valor del ser humano* e interés en el desarrollo del potencial inherente a cada persona.

Charlotte Bühler comparte la prioridad de estas características, pero suele hacer énfasis especial en "el estudio y comprensión de la *persona como un todo*" –actitud holista– y en la relación que la Psicología Humanista tiene con el *Existencialismo*, como base filosófica

subyacente, y particularmente en la experiencia de la *intencionalidad* como "parte más íntima de la persona y de su motivación". La intencionalidad, que tanta relevancia ha tenido desde Franz Brentano para acá, es efectivamente una nota distintiva de la orientación humanista. Sin el conocimiento de los valores, metas y propósitos que animan la conducta humana, ésta permanecería siendo siempre un misterio. Frecuentemente nos revela menos el conocer *lo que* una persona hace que *el porqué* lo hace.

En cuanto a la *metodología científica*, la Psicología Humanista insiste, además, en que el estudio debe estar *más centrado en los problemas* y menos concentrado en los medios y métodos. Poca utilidad tendría el uso de un método muy "objetivo" si el problema estudiado carece de importancia en la vida humana. Los medios no deben prevalecer sobre los fines, sino estar supeditados a éstos.

En segundo lugar, los problemas humanos no pueden ser tratados adecuadamente manejando simples abstracciones, palabras y conceptos, como suelen hacer los intelectuales con mucha frecuencia. Es necesario llegar a la *experiencia real originaria*, que es el proceso humano básico del cual depende toda operación de la ciencia.

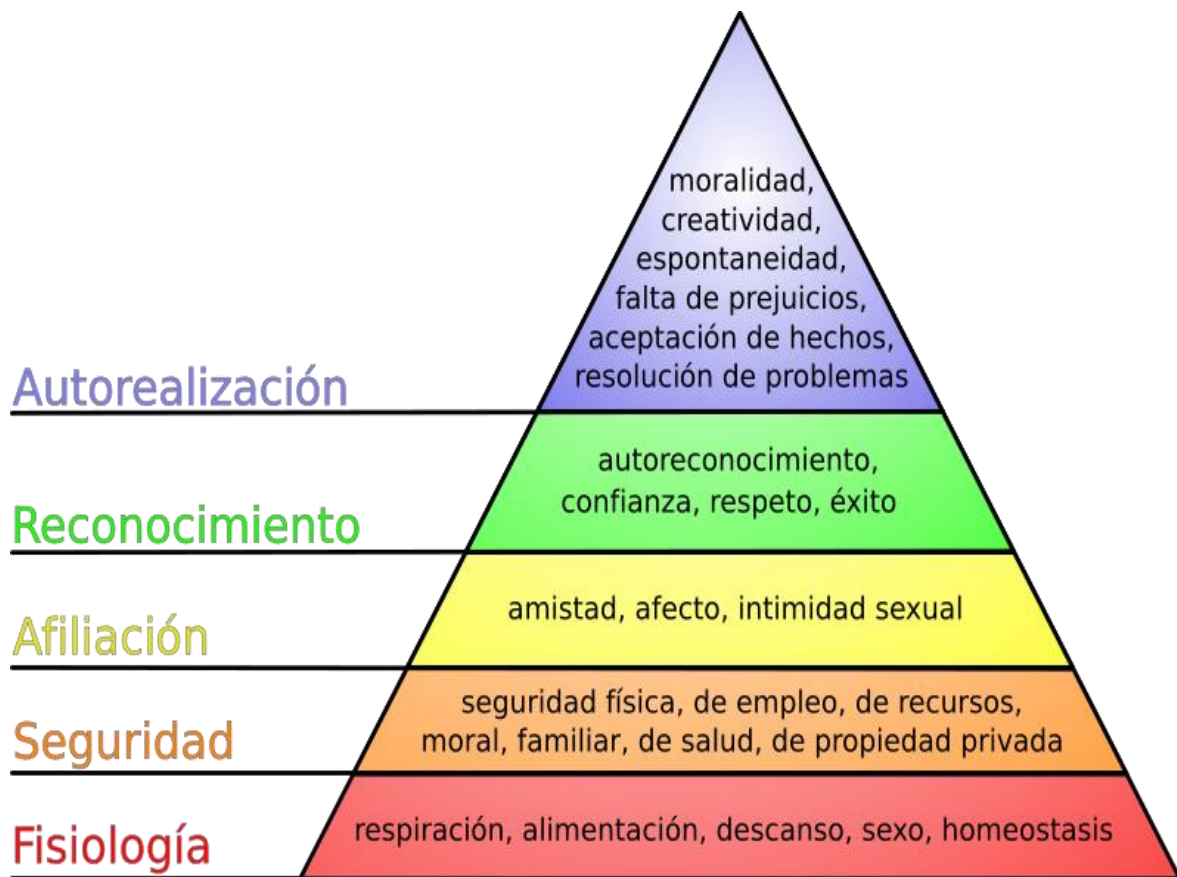
En tercer lugar, el ser humano es una *unidad irreductible*; cada una de sus "partes" está relacionada con todas las demás. La coordinación e interacción mutua de los procesos no permite aislarlos sin que pierdan su naturaleza, su relevancia y su significado. Haciéndolo, tenemos sencillamente *otra cosa*. Por esto, es necesario aprender la gran lección de la Psicología de la Gestalt, la cual nos muestra que "el todo contiene propiedades que no se encuentran en la suma de las partes". De aquí, la necesidad de una *metodología holista*, que sea a la vez científica y profundamente respetuosa de la naturaleza humana.

En esta línea de prioridades, los métodos de investigación deberán ser fieles a la naturaleza del objeto estudiado, por profunda y compleja que sea. La metodología deberá crearse, si es necesario, adaptarse y estar en función de su objeto y jamás podrá sacrificarse la naturaleza del objeto a una metodología prestada y más fácil de aplicar, hecho del cual la Historia de la Psicología nos ofrece abundantes ejemplos.

Finalmente, señalamos que muchos psicólogos humanistas se consideran a sí mismos como oponentes al Conductismo y al Psicoanálisis, considerando esta característica casi como una autodefinición. Abraham Maslow, padre de la Psicología Humanista, tiene a este respecto un pensamiento muy diferente. Él consideraba la *orientación humanista* como "una estructura supra ordenada más amplia" que puede dar cabida al Conductismo, al Psicoanálisis y a otras posiciones en Psicología. Maslow se oponía a las dicotomías (pro-freudiano o anti-freudiano, pro-conductista o anti-conductista, etc.). Él decía de sí mismo: "yo soy freudiano y soy conductista y soy

humanista..." Lógicamente, esta posición es un señalamiento y un programa de acción para las futuras investigaciones psicológicas: su trabajo debe orientarse hacia el estudio de la complementariedad de los diversos enfoques.(7)

Dentro del humanismo refiere Abraham Maslow que para que un ser humano se desarrolle plenamente tiene que tener cubiertas ciertas necesidades básicas, expresadas en la siguiente pirámide, de otra manera no se puede iniciar un proceso de transformación humana



(8) - (8)¹

Nota: Las páginas 32, 33, 34 pertenecen a la siguiente referencia*

(7) * <http://prof.usb.ve/miguelm/lapsicologiahumanistacomonuevoparadpsic.html>

(8) <https://www.google.com.mx/search?q=psicologia+humanista&rlz=>

(8)¹ Autorrealización y autorreconocimiento se escriben de esta forma, no se pudo corregir en el esquema, está protegido.

ANÁLISIS TRANSACCIONAL

Eric Berne, es el fundador de la hipótesis transaccional, desarrollo su propia teoría observando las modificaciones de comportamiento de sus propios pacientes frente a determinados estímulos. Ellos modifican la expresión de la cara, la posición del cuerpo, el tono de voz, las palabras y la estructuración de una frase como si, dentro de cada uno, estuviesen encerradas tres personas distintas que cada vez, tomaban el control de la personalidad total, interactuando por lo tanto de modo distinto en las relaciones exteriores.

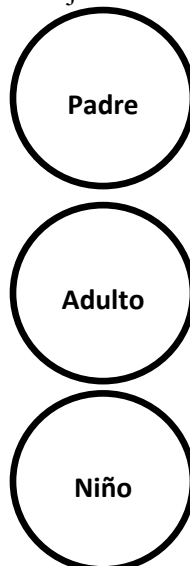
Estas modalidades distintas en la interacción con el otro (transacciones) eran más bien complejas en cuanto a su análisis, puesto que no siempre eran lineales y directas, sino que con frecuencia escondían objetivos ulteriores para enganchar a los demás en curiosos juegos psicológicos. Era como si las personas se comportasen de una manera predeterminada, casi como si estuviesen jugando un papel en el escenario. A veces el guión era el mismo; el estilo de lo recitado cambiaba, sin embargo según los actores.

Estas observaciones, y otras más, fueron elaboradas y sistematizadas por Berne en una teoría llamada “Análisis Transaccional” (A.T.), que dio lugar a una metodología analítica y psicoterapéutica precisa.

Se trata de una aproximación racional a la comprensión del comportamiento en base a la certeza de que todos pueden aprender a confiar en sí mismos, pensar por sí mismos, manifestar sus propios sentimientos y tomar decisiones autónomas.

El lenguaje del análisis transaccional es simple, al alcance de todos, fácil de usar.

Las tres “personas” que moran en la personalidad humana de cada individuo, y que se dirigen a veces en direcciones distintas, son denominadas “estados del Yo: Padre, Adulto, Niño”, y pueden ser representadas dibujando tres círculos:



En el estado del Yo Padre (P) existen las figuras parentales que han tenido significación en nuestro crecimiento y de las que hemos tomado nuestra manera de ser padre. En nosotros es una voz que comenta y crítica toda iniciativa, utilizando términos como: “muy bien”, “malo”, “ridículo”, “deberías”. Cuando ella se dirige fuera de nosotros relacionándose con los demás o con los acontecimientos, se expresa en voz alta de modo análogo o distinto, de cómo lo hace, de manera silenciosa, en nuestra cabeza. Pero este estado tiene también otro aspecto: puede ser amoroso, cariñoso, solícito, aprehensivo y usar términos como: “te quiero”, “lo hago yo”, “hazlo por mí”, “pobrecito”. El tono de la voz puede ser firme, decidido, crítico, condescendiente, disgustado.

En el círculo central se encuentra el estado del Yo Adulto (A), que funciona como una computadora recogiendo las informaciones del mundo exterior y de nuestro diálogo interior, y decide, a través de un cálculo racional de probabilidades, qué hacer y cuándo cumplir la acción. Generalmente elige soluciones elegantes y no con artimañas o desordenadas, tomando en cuenta nuestra dignidad. Su voz es lineal, precisa o monótona y usa un vocabulario del tipo: “¿por qué?”, “¿listo?”, “correcto”, “útil”...

En el último círculo está indicado el estado del Yo Niño (N), que representa efectivamente el niño o la niña que hemos sido y que aún subsiste en nosotros, más allá de nuestra edad cronológica. Es esa parte de nosotros creadora, inteligente, espontánea, afectuosa y también empacada, irracional, exigente y a veces cruel. Cuando toma la iniciativa la persona obra de modo infantil y no es siempre fácil tratar con ella. La voz es llorosa, desafiante, gozosa, exigente, y se expresa usando un vocabulario del tipo: “no puedo”, “quisiera”, “gracias”, “¡viva!”, “¡ufa!”...⁴

En el análisis transaccional existen cuatro posiciones existenciales básicas:

- Yo estoy bien- Tú estás bien
- Yo estoy bien- Tú estás mal
- Yo estoy mal- Tú estás bien
- Yo estoy mal- Tú estás mal

⁴ Baldo, Elisabetta .(2000). *¿Príncipe o Sapo?* Argentina: Lumen, pp.7, 8, 9

Estoy de acuerdo con Berne y con Baldo, opino que el asunto es que nuestra mente, nuestra emoción y nuestro físico actúan en diferentes instancias ya sea como padres, niños o adultos, esto es algo complejo de entender pero cuando lo aplicamos a la vida diaria y nos damos la oportunidad de revisarnos constantemente nos vamos familiarizando con ellas y las podemos comprender permitiendo que el adulto rija nuestra vida y no el padre ni el niño, no por ello estás dos últimas se tienen que anular pues son necesarias para disfrutar, para prevenir, para cuidarnos, protegernos y definitivamente el adulto para empoderarnos. Es de vital importancia comprender las tres instancias siendo el adulto el que alcance a ver cómo se mueve él mismo y los otros dos pero más importante cuidar que nuestro adulto no trate a otro adulto como niño o padre sino como adulto de igual manera con un niño o con sus padres genéticos.

El Análisis Transaccional es una herramienta muy poderosa, con los años y haciéndolo parte de nosotros transformaremos nuestras vidas.

Pondré dos ejemplos de lo observado y vivido en la cotidianidad para explicarlo de manera sencilla:

1. Cuando alguien nos corrige algún error delante de los demás lo que hago es:

-No lo dejo que termine e inmediatamente le digo: tú deberías de verte primero, porque si no te das cuenta haces cosas que no son dignas y deberías de avergonzarte...

-Escucho con tranquilidad, respiro profundamente a manera de tranquilizarme para no engancharme y agradezco el comentario...

-Me da coraje, se me sale la furia por los ojos y le digo “tú no vendes mal las piñas” me dan ganas de insultarlo y lo hago, pues alguien le tiene que decir sus cosas o me doy la vuelta y me voy pues a mí nadie me dice lo que tengo que hacer ¿qué le pasa?...

2. Estoy en clases y el profesor hace un comentario con el que no estoy de acuerdo, lo que hago inmediatamente es:

-Comienzo a hacer muecas negativas y pienso -está mal-, cómo se atreve a decir eso, qué decepción para eso vengo a la escuela, levanto la mano y le digo que no estoy de acuerdo que me parece irresponsable de su parte y me cierro a escuchar lo que me responde porque lo que yo pienso es lo correcto...

-Pienso en lo interesante de su idea y aunque no estoy de acuerdo respeto de manera genuina lo que dice, al terminar la clase me acerco y le digo que quiero comentarle algo acerca de la clase, sin juzgar, le digo mi creencia acerca de lo que planteó de manera respetuosa, escucho su retroalimentación y me retiro amablemente.

-Levanto la mano insistentemente y como no me da la palabra me enojo y pienso que es un patán que nada más quiere estar hablando y me comienzo a distraer platicando con algún compañero burlándome de lo que dice...

En ambos ejemplos de manera consecutiva es lo que haría el padre, el adulto y el niño. ¿Te alcanzas a ver?.

Ahonda en este tema y toma de él lo mejor para ti, te ayuda mucho.

TERAPIA GESTALT

La terapia Gestalt es una terapia perteneciente a la psicología humanista (o Tercera Fuerza), la cual se caracteriza por no estar hecha exclusivamente para tratar enfermos, sino también para desarrollar el potencial humano.

Nació en la década de 1940 con la publicación del libro *Ego, Hunger and Aggression: A Revision of Freud's Theory and Method* (Durban, 1942) escrito por Fritz Perls y Laura Perls. Aunque más conocido con el subtítulo *The Beginning of Gestalt Therapy*, éste sólo fue añadido para una nueva edición en 1966.

Hacia finales de la década de los cincuenta y comienzos de los años sesenta, con la moda del crecimiento personal que se concentra en California, Fritz Perls se ve cada vez más atraído por el concepto de la terapia Gestalt como una forma de vida más que un modelo de terapia y comienza a dar cursos de formación en esa dirección en la Costa Oeste. Se abre así una brecha entre la Terapia Gestalt de la Costa Este, representada por el New York Institute, bajo la dirección de Laura Perls (con otra corriente afín en Cleveland), y la Terapia Gestalt de la Costa Oeste, liderada por Fritz Perls.

Durante los setenta y ochenta, los centros de entrenamiento en psicoterapia Gestalt se esparcieron globalmente, aunque en su mayoría no estaban alineados con centros académicos formales. Mientras la revolución cognitiva eclipsó la terapia Gestalt en la psicología, muchos pensaron que ella era anacrónica. En manos de sus practicantes, esta terapia se convirtió en una disciplina aplicada en los campos de la psicoterapia, desarrollo organizacional, acción social y eventualmente coaching. Hasta el cambio de siglo, los terapeutas Gestalt desdeñaron el empirismo de corte positivista, subrayando lo que ellas/ellos percibieron como un asunto para la investigación más formal, así pues, en gran medida ignoraron la necesidad de utilizar la investigación para desarrollar la terapia Gestalt más allá y darle mayor soporte a la práctica, algo que ha comenzado a cambiar.

Fundamentos de la terapia Gestalt

La terapia Gestalt se enfoca más en los procesos que en los contenidos. Pone énfasis sobre lo que está sucediendo, se está pensando y sintiendo en el momento, por encima de lo que fue, pudo haber sido, podría ser o debería estar sucediendo.

Utiliza el método del darse cuenta (“awareness”) predominando el percibir, sentir y actuar. El cliente aprende a hacerse más consciente de lo que hace. De este modo, va desarrollando su habilidad para aceptarse y para experimentar el “aquí y ahora” sin tanta interferencia de las respuestas fijadas del pasado. Se prefiere usar el término cliente que paciente, ya que un paciente es alguien enfermo que va a que otro le cure, mientras que cliente es un término más neutro, el cual sólo indica que es alguien que acude a la consulta del terapeuta. En esta terapia, el cliente es quien tiene que “autocurarse”, el terapeuta sólo le guía y le ayuda para que lo consiga, haciendo más bien una función de observador externo y no tanto de “el que cura”.

El objetivo de la terapia Gestalt, además de ayudar al cliente a sobreponerse a síntomas, es permitirle llegar a ser más completa y creativamente vivo y liberarse de los bloqueos y asuntos inconclusos que disminuyen la satisfacción óptima, autorrealización y crecimiento. Por tanto, se ubica en la categoría de las terapias humanistas.

Conceptos principales

Se basa en:

- El aquí y ahora: vivir y sentir el presente. Vivir y sentir la realidad.
- El darse cuenta (“awareness”, en inglés): es el paciente quien ha de darse cuenta de lo que le pasa. Sólo se necesita ser consciente para cambiar (si se quiere) una conducta.
- Aceptar lo que uno es: no buscar ídolos, no aceptar los “deberías”, ser responsable de los propios actos.
- Enfatizar en el cómo o en el para qué, más que en el por qué: ¿Cómo me siento?, ¿cómo me siento en esta situación?, ¿cómo me siento ahora?, ¿para qué estoy haciendo esto?, ¿para qué me sirve sentirme de este modo?

También es importante el uso de la primera persona, puesto que una de las fortalezas de la terapia Gestalt es, como se ha mencionado, el asumir la responsabilidad de nuestros propios pensamientos, sentimientos y acciones: el cliente no tiene que ocultarse usando un sujeto colectivo. Por ejemplo, al decir “los jóvenes bebemos mucho” en vez de “yo bebo mucho” se hace uso del plural, y por lo tanto se desvía la responsabilidad personal.

El terapeuta gestalt tiene la función de guiar al cliente para que se haga consciente de su situación (el darse cuenta). Hay una interacción de yo, tú, nosotros; se rompe la dicotomía médico-paciente. El cliente se expresa tanto verbalmente como con gestos y movimientos.

El término la silla caliente (“hot chair” en inglés) ha sido comúnmente asociado con la práctica de la terapia Gestalt, consiste básicamente en crear mentalmente un personaje con el cual se quiere confrontar algún problema, entonces asumir su rol en su lugar y después contestar en el lugar del cliente con el rol que le pertenece a él mismo. (9)

Héctor Salama comenta que a pesar de que ninguna otra terapia puede trabajar en el allá y entonces se señala a la Psicoterapia Gestalt como la terapia del aquí y ahora por poner el acento en lo que está pasando en este preciso momento, que siempre es continuo, tomando en consideración el tipo de contacto que efectuamos, tanto con nosotros como con lo otro.

A la Gestalt se le define como una psicoterapia que se ocupa de resolver asuntos pendientes por lo que puede considerarse como una ciencia que trata del organismo humano y sus relaciones dentro de un contexto único.

Somos organismos /energía compuestos de polaridades y nuestros intercambios con el medio pueden ser nutritivos o tóxicos, dependiendo del tipo de relaciones que hemos aprendido a establecer. Así como existen polaridades en el universo también podemos considerar que el carácter de cualquier ser humano se configura de acuerdo a las elecciones de sus polaridades.

Lo positivo de esta elección es que depende de nosotros seguir igual o realizar cambios.

Sabemos además que las personas tendemos a mantener el status quo y que un estímulo externo en el momento adecuado puede convertirse en el instante mágico del cambio hacia el crecimiento personal.

Cualquier psicoterapia es un intento de buscar el cambio hacia lo mejor que tenemos, por ello no hay terapias malas o buenas, tal vez hay terapeutas malos o buenos y lo más probable es que si la relación diádica que se establece entre paciente y terapeuta es afín, entonces el crecimiento de ambos está asegurado y digo de ambos, refiriéndome principalmente a lo que ocurre dentro de la terapia que nos ocupa: la Gestalt.

La Psicoterapia Gestalt se convierte entonces, como dice mi amigo el Dr. Zinker, en una danza entre dos expertos: el terapeuta en las técnicas vivenciales y el paciente en su propia vida. Nadie sabe más que el paciente qué le está pasando, por ello el terapeuta es un facilitador de procesos de autodescubrimiento, un acompañante, más que un guía o consejero.

Nota: Las págs. 38, 39, y el inicio de la 40 pertenecen a la siguiente referencia **
(9)** <http://es.wikipedia.org/wiki/Gestalt>

Con esto se rompe la idea generalizada del terapeuta sabio y omnipotente y se aterriza en una relación afectiva y de respeto con el objeto de lograr un entendimiento pleno de lo que ocurre en el proceso.

¿Qué es vivir? Ahora mismo siento la felicidad como un estado, que siendo temporal me invade. Estoy escribiendo este párrafo y en el parpadeo veo los pájaros revoloteando en los árboles sé que estoy vivo. Incrementar la conciencia de tener conciencia es tocar la plenitud.

El cielo está nublado desde donde yo lo veo y sin embargo más allá de las nubes sé que es azul; así de nublado me imagino al Yo cuando sufre; sólo hay que ayudar al viento del darse cuenta para que despeje y emerja el cielo limpio del entendimiento y de la fe en sí mismo.

Infiero que detrás de las máscaras que las personas se ponen para ser aceptadas hay una cara oculta de desilusión, por creerse rechazados por quienes ama. El proceso podría comenzar al revés, es decir, si estoy vivo es debido a que me dieron amor, entonces yo podría comenzar a reconocer que puedo amarme a mí mismo. Luego podré amar a los demás y esperar que los demás me amen. Ser egoísta para ser generoso. Dado que sólo se puede dar lo que se tiene; lo demás puede sólo prometerse.

Si algo me fascina de la Gestalt es el hecho de ser la puerta que me permite ingresar a un mundo donde el fluir natural, lo común con la madre naturaleza, se torna en su motivo principal, borrando de golpe los procesos racionalizadores que tanto mal le hacen al contacto entre las personas y aún de la persona consigo misma.

La posibilidad de contactar con otro ser humano como pares sin distinción de ningún tipo, me conmueve profundamente; cuando el saber que el sufrimiento de una persona es debido a sus creencias generalmente adquiridas en la infancia y adolescencia y tener la información adecuada para colaborar en el intento de cambio, es algo maravilloso.⁵

⁵ Salama, Héctor. (1996). *Gestalt*. México, D.F.: Centro Gestalt de México pp.15,16

Para terminar este paseo por la terapia Gestalt leamos su consigna principal y trascendente:

***“Yo soy yo, Tú eres Tú
Tú haces lo Tuyo, Yo hago lo Mío
Yo no vine a este mundo para vivir
de acuerdo a tus expectativas
Tú no viniste a este mundo para vivir
de acuerdo con mis expectativas
Yo hago mi vida, Tú haces la tuya
Si coincidimos, será maravilloso
Si no, no hay nada que hacer”.***

Fritz S. Perls

LOGOTERAPIA

Se basa en tres supuestos filosóficos que son fundamentales para su desarrollo:

1. La libertad de voluntad (Antropología): que explica que todo hombre es capaz de tomar sus propias decisiones, por lo que es libre de escoger su propio destino y no convertirse en una marioneta a merced del mismo, o del inconsciente colectivo (pandeterminismo).

2. La voluntad de sentido (psicoterapia): expresa la preocupación de Frankl ante los métodos psicológicos enfocados en la percepción del “componente exterior”, desvirtuando la idea del animatismo presente en el ser humano que lo hace único ante el reino vegetal y animal (psicologismo).

3. El sentido de vida (filosofía): que para la Logoterapia es un factor incondicional que no se pierde bajo ninguna circunstancia, pero puede escaparse de la comprensión humana. La Logoterapia es una percepción positiva del mundo (reduccionismo).

La cuestión es dialogar con la persona y notar en ella qué es lo que da sentido a su vida.

En general la Logoterapia sería un tipo de Psicoterapia Humanista - Existencial. La Psicoterapia Existencial es un enfoque terapéutico más filosófico que médico, que fundamenta su perspectiva en las filosofías fenomenológico-existenciales.

Algunos de estos filósofos incluyen: Nietzsche, Kierkegaard, Husserl, Heidegger, Sartre, Merleau-Ponty, Martin Buber, etc.

Este modelo contempla al ser humano como en constante desarrollo y evolución, lo que implica un movimiento y procesos constantes. La persona se encuentra en constante relación con su medio, ya que es vista como ser-en-el-mundo (Dasein), lo que implica que su existencia se vea constantemente enfrentada a circunstancias que le exigen respuesta.

(Recomiendo ahondar en la Psicoterapia existencial, es interesante y conviene para ahondar en entendimiento de la Logoterapia).

Si tenemos en cuenta que Viktor Frankl llevó su teoría -que ya había comenzado a desarrollar anteriormente- a la práctica en un campo de concentración alemán, podremos comprender el por qué decimos que utiliza el existencialismo: al desprenderse de todo lo material, de sus logros, de sus problemas, de todo aquello por lo que ha luchado en la vida, comprende que sólo le queda su esencia, su génesis, su logos. De esta forma podrá ver detalles, cualidades, recursos y características de uno mismo que nunca pensó ver o encontrar, se fijará en aspectos de la vida realmente importantes; con el tiempo la persona logrará trascender y ver un verdadero sentido en su vida y se sentirá feliz de estar vivo.

La Logoterapia se vale en alta medida del Psicodrama, una dramatización realizada por el paciente, pensando que su vida se acaba en ese preciso momento. De esta dramatización surgen planteos usualmente conocidos como "lo que cambiaría si tuviera una segunda oportunidad". Esos

cambios serán puestos en práctica por el paciente para lograr alcanzar su propio "logos" o sentido de su vida.

La Logoterapia postula que el ser humano no está motivado por la búsqueda del placer o el poder sino que está orientado al sentido de la vida. El ser humano es el ser en busca de sentido. La logoterapia busca la autodeterminación de la persona a partir de su responsabilidad y en el contexto de su mundo de valores y sentido. Según la logoterapia el ser humano representa un punto de interacción entre 3 niveles: físico, psíquico y noético, y a la vez es una unidad.

"La unidad del hombre es una unidad a pesar de la multiplicidad de cuerpo y psique y no puede encontrarse la unidad en la dimensión biológica o psicológica sino que debe buscarse en la dimensión noética, es decir la dimensión del sentido, la dimensión espiritual" (Viktor Frankl)

El noético corresponde a aquella dimensión específicamente humana del ser humano. Esta dimensión se puede situar frente a lo físico y lo psíquico y se mantiene intacto aún incluso en la enfermedad. Dicho de otro modo, desde esta dimensión de la persona, esta puede adoptar una u otra actitud frente a los condicionantes físicos y psíquicos: aunque la parte física o psíquica enferme, la dimensión noética se mantiene sana y es libre para decidir y confrontar estos condicionantes. Esta posibilidad que tiene el ser humano es lo que la logoterapia llama el antagonismo psiconoético facultativo. Lo psicológico y lo físico van paralelos. Lo noético se contrapone, y se puede confrontar con lo psicofísico.

La Logoterapia trabaja con esta dimensión de la persona noética. El terapeuta ayuda al paciente a ser consciente de esta responsabilidad y el paciente es libre de decidir qué hacer con ella. El logoterapeuta acompaña al paciente y le ayuda a ver todo el abanico de posibilidades que tiene ante sí. Uno de los conceptos antropológicos fundamentales de la logoterapia es la visión del ser humano como un ser libre, libre para algo a pesar de los condicionantes. En la medida en que es libre es entonces responsable.

"El ser humano es responsable de su propia finitud, está apretado por muchos lazos pero son justamente estos los puntos de apoyo sobre los cuales se yergue su misma libertad" Viktor Frankl.

La logoterapia enmarca la responsabilidad humana dentro de una existencia única y singular, el ser humano es responsable porque es: -Único: Irrepetible, distinto de los demás e insustituible y por ello nadie puede afrontar las tareas de la misma forma en que lo hace uno mismo. *"Ser persona significa ser absolutamente distinto de todo otro ser" Viktor Frankl.* -Singular: Finito, mortal. Sólo hay una oportunidad para cada situación ésta no se volverá a repetir.

Según Viktor Frankl, el sentido es el motor más auténtico y profundo de la actuación del ser humano. La pregunta por el sentido es una pregunta humana, que no implica ninguna patología. El sentido está siempre asociado a una situación concreta y única. La posibilidad de realizar sentido está

caracterizada por nuestra unicidad como personas irrepetibles e insustituibles, por la situación concreta que no se volverá a repetir y por la posibilidad que tenemos de salir de nosotros mismos hacia lo que el mundo nos demanda (autotrascendencia). El sentido de la vida no se puede dar, es intransferible. No existe el sentido de “la vida” como tal sino el sentido de mi vida en este momento. Siempre está en relación a una persona y a una situación concreta. La logoterapia ayuda a descubrir todas las posibilidades de sentido que existen ante nosotros.

Los Valores: El ser humano realiza el sentido a través de los valores. La dimensión noética del ser humano se dinamiza por la aspiración a estos valores. Según la logoterapia, los valores son posibilidades de sentido, son conceptos universales, objetivos, están aunque nosotros no aspiremos a ellos. Existen tres categorías de valores para Frankl: Creativos: aquellos que tienen que ver con lo que uno hace, tiene que ver con crear, con actuar. Lo que el ser humano aporta al mundo. Vivenciales. Aquellos que tienen que ver con experimentar, percibir, asimilar, con enriquecerse con lo que el mundo aporta a cada uno. Actitudinales: Aquellos valores que tienen que ver con la toma de posición ante los condicionantes que no podemos cambiar. Cuando los condicionantes físicos o psíquicos no nos permiten realizar los valores creativos o vivenciales siempre nos queda la libertad para realizar los valores actitudinales.⁽¹⁰⁾

Viktor Frankl tiene una frase trascendental *“Al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas - la elección de la actitud personal que debe adoptar frente al destino- para decidir su propio camino.”*

¿QUÉ ES LA LOGOTERAPIA?

Viktor Frankl dice que la logoterapia mira más bien hacia el futuro, es decir al sentido y los valores que el paciente quiere realizar en el futuro.

La logoterapia, ciertamente, es una psicoterapia centrada en el sentido. Al mismo tiempo, la logoterapia, rompe el círculo vicioso y los mecanismos de retroalimentación que juegan un papel tan crucial en el desarrollo de las neurosis. De esta forma se quiebra el típico egocentrismo del neurótico, en vez de encontrarse constantemente alimentado y fortalecido, al aplicar la logoterapia el paciente se encuentra con el sentido de su propia vida, y a continuación debe confrontar su conducta con ese sentido de la vida.

Nota: las págs. 43, 44, y parte de la 45 pertenecen a la sig. Referencia^{***}

(10)^{***} <http://es.wikipedia.org/wiki/Logoterapia>

Viktor Frankl emplea el término logoterapia para designar su teoría por el siguiente motivo. *Logos* es una palabra griega que equivale a “sentido“, “significado“, o “propósito“. La Logoterapia o como la han denominado algunos estudiosos, “Tercera Escuela Vienesa de Psicoterapia“, se centra en el sentido de la existencia humana y en la búsqueda de ese sentido por parte del hombre. De acuerdo con la Logoterapia, la primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrarle un sentido a su propia vida. Por eso alude constantemente a la voluntad de sentido en contraste con el principio del placer (podríamos denominarlo *voluntad de placer*) que rige el Psicoanálisis freudiano y en contraste también con la *voluntad de poder*, enfatizada por la Psicología de Alfred Adler.⁶

Considero que la Logoterapia es importante para el empoderamiento pues este nos va dando pauta a que nosotros seamos el sentido de nuestra vida y no otros seres, cosas materiales, animales, relaciones, etc.

Hay que desarrollar la voluntad, la fortaleza y otras destrezas espirituales, esto ayudará a encontrar nuestro sentido y no a inventarlo.

Tener claro quién soy, qué quiero en mi vida, que elijo, mi misión, mi visión, saber hacia dónde voy, con quién voy; amarme plenamente y saber que no tengo control sobre todo lo que pasa resulta indispensable para encontrar mi sentido, pero sí aunado tengo el poder de la aceptación daré un salto contundente a mi poder personal utilizando la logoterapia.

Aceptarse es algo relevante – trascendente, nos hace ver cuánto valemos por lo que hacemos y somos no por lo que tenemos o nos parecemos a los demás dinero, belleza, poder, marcas, lugares, paseos, estudios, etc., etc. Esto no es camino a la plenitud de sentido, es sólo una creencia y forma de vida, y claro se respeta. Pero hay otros caminos la humildad, el disfrute, la espiritualidad, el amor, la inclusión, la belleza con sentido, sí, darme lujos, pero por mí y para mí no por ni para los demás ni por el qué dirán. Así como estos caminos hay más y cada cual es responsable de elegir y asumir decisiones y consecuencias de su libertad, de su plenitud, como mejor le parezca, lo piense y lo sienta.

Recordemos que él único experto en nuestra vida somos nosotros mismos, con la opción de que vivimos con otros, de poder sentirnos persona a persona, comunicándonos, pidiendo apoyo acudiendo a terapia, en fin que cada cual juegue su juego, escriba su libro, dirija su película con los elementos que decida, teniendo presente el valor de su sentido de vida.

⁶ Frankl, Viktor . (2004). *El Hombre en Busca de Sentido*. España: Herder, pp.120,121

**“OCÚPATE DE
RESOLVER TU VIDA
ALINEÁNDOTE, GASTAR
TIEMPO EN JUZGAR A
LOS DEMÁS O EN
ESTARLES
RESOLVIENDO LA VIDA,
HARÁ QUE LA TUYA
QUEDE EN EL OLVIDO”**

Guadalupe Landeros

CAPÍTULO III

COJERAS QUE IMPIDEN, DETIENEN Y RETRASAN EL EMPODERAMIENTO (LA SOMBRA, CULPA, ANSIEDAD, MIEDO, ANGUSTIA, DEPRESIÓN, REPRESIÓN. SÓLO SON ALGUNAS)

LA SOMBRA

En 1886 – más de una década antes de que Freud se zambullera en las profundidades de la mente humana – Robert Louis Stevenson tuvo un sueño muy revelador en el que un hombre perseguido por haber cometido un crimen ingiere una pócima y sufre un cambio drástico de personalidad que le hace irreconocible. De esta manera, el Dr. Jekyll, un amable y esforzado científico termina transformándose en el violento y despiadado Mr. Hyde, un personaje cuya maldad iba en aumento a medida que se desarrollaba el sueño.

Stevenson utilizó la materia prima de este sueño como argumento para escribir su hoy famoso “El Extraño Caso del Dr. Jekyll y Mr. Hyde”. Con el correr de los años el tema de esta novela ha terminado formando parte integral de nuestra cultura popular y no es infrecuente escuchar a nuestros semejantes tratando de explicar su conducta con justificaciones del tipo: “no era yo mismo”, “era como si un demonio le poseyera”, o “se convirtió en una bruja”, por ejemplo. Según el analista Junguiano John A. Sanford, los argumentos que resuenan en gran parte de la humanidad encierran cualidades arquetípicas que pertenecen a los sedimentos más universales de nuestro psiquismo.

Cada uno de nosotros lleva consigo un Dr. Jekyll y un Mr. Hyde, una persona afable en la vida cotidiana y otra entidad oculta y tenebrosa que permanece amordazada la mayor parte del tiempo. Bajo la máscara de nuestro Yo consciente descansan ocultas todo tipo de emociones y conductas negativas -la rabia, los celos, la vergüenza, la mentira, el resentimiento, la lujuria, el orgullo y las tendencias asesinas y suicidas, por ejemplo-. Este territorio arisco e inexplorado para la mayoría de nosotros es conocido en psicología como sombra personal.⁷

⁷ Jung, Carlos., Campbell, J., Wilber, Ken. “et al”. (2000). *Encuentro con la Sombra*. Barcelona, España: pp.14,15

Afirmo sin lugar a dudas, que conocer nuestra sombra tiene carácter de requisito pues de no reconocernos como entes positivos y negativos nos obstruirá conseguir empoderarnos, hay que permitarnos mirar a nuestro interior y descubrir, aceptar y trabajar en todo lo que somos pues no podemos quitar lo que no nos gusta de nosotros, pero sí podemos elegir qué nos conviene más a cada momento si la bondad o la maldad, el amor o el odio, el rencor o el perdón, etc. Nadie puede juzgarnos más que nosotros mismos... Piensa entonces qué te conviene utilizar más de lo que hay en ti y por ejemplo ante cualquier evento diario decir: estoy muy molesto y si quisiera en este momento lo lastimaría... pero no, me reconozco como un ser violento pero decido utilizar la paz que también manejo, me tranquilizo y después platicaré con él (es sólo un ejemplo). Es decir los seres humanos podemos reconocernos como buenos y malos, tiernos y fríos, alegres y enojones y así; hay un libro que dice que todos llevamos un asesino dentro, pero también llevamos un ser amoroso y bondadoso, todo esto es una oportunidad para ejercer el libre albedrío.

LA ANSIEDAD

La ansiedad es una respuesta ante la incertidumbre que surge cuando se ve amenazada la propia sensación de integridad, de coherencia, de continuidad o la sensación de ser agente activo. Algunas historias de aprendizaje, caracterizadas por la imprevisibilidad y la ausencia de control interpersonal, pueden producir muchas ansiedades interpersonales, incluyendo el miedo a la intimidad y el miedo a perder el control. La ansiedad, también, es un motivador clave de la acción humana y de la interacción. La capacidad de experimentar ansiedad es casi sinónimo de la capacidad de planear para el futuro, y el aumento de la activación asociado con la ansiedad puede mejorar el desempeño. La ansiedad también puede ser vivida bajo la forma de entusiasmo, dependiendo de cómo uno ve la situación. Por ejemplo, el miedo escénico puede ser visto como una excitación preparatoria o como una ansiedad debilitadora. La ansiedad resulta debilitadora y disfuncional cuando es intensa y crónica, cuando la persona está continuamente anticipando peligros o esperando que se repitan amenazas del pasado.⁸

⁸ Greenberg, Leslie., Paivio, Sandra. (s.f.). *Trabajar con las Emociones en Psicoterapia*. España: Paidós, p.223

LA ANGUSTIA

Hablaremos de angustia como el trastorno que es. Por crisis de angustia se entiende una oleada de ansiedad intensa sobrecogedora que suele durar poco tiempo: algunas veces no más de unos pocos minutos y rara vez más de unas cuantas horas. Las crisis parecen surgir cuando menos te lo esperas y sin que exista ninguna causa aparente. Durante las crisis de angustia notarás al menos, cuatro sensaciones desagradables, como mareo, latidos fuertes del corazón, un nudo en la garganta, aceleración del pensamiento, temblores o sacudidas, opresión torácica, palpitaciones, diarrea o malestar abdominal, respiración acelerada, sensación de ahogo o asfixia, respiración entrecortada, sensación de hormigueo o de entumecimiento de los dedos, sofocaciones, escalofríos, o sudoración. Es posible que te sientas extraño o que te parezca que tú, o el mundo que te rodea es irreal.

Estos síntomas se desarrollan con gran rapidez y su intensidad aumenta de forma extraordinaria durante unos diez minutos. En el momento de máxima intensidad de una crisis de angustia, uno o más de los siguientes miedos te aterrorizarán:

¿Qué pasará si pierdo el control sobre mí mismo?

¿Qué pasará si me vuelvo loco?

¿Qué pasará si me da un infarto?

¿Qué pasará si me desmayo?

¿Qué pasará si me muero?

Al cabo de poco tiempo la pesadilla desaparece. Te habías aferrado desesperadamente a la vida y piensas que es un milagro que no te hayas venido totalmente abajo. No deseas que nadie sepa lo que ha ocurrido, porque te sientes avergonzado, anormal y raro. Vives atemorizado porque la crisis se repita. Tu vida transcurre en estado continuo de alerta en espera de alguna señal de que ésta espantosa experiencia se vuelva a repetir. Esto lleva a tener miedo del miedo propiamente dicho.⁹

⁹ Burns, David. (2009). *El Manual de Ejercicios de Sentirse Bien*. España: Paidós, pp.77,78

EL MIEDO

Si por alguna razón nos sentimos invadidos por el miedo, este nos provocará una verdadera parálisis, aislándonos dentro de nosotros mismos, y promoviendo que nuestros pensamientos y nuestros sentimientos cobren una nueva dimensión, haciendo que lo desconocido nos produzca pánico.

El miedo nos hace reflexionar sobre lo fugaz de nuestro paso por la vida. Esta sensibilización nos hace conscientes de nuestra debilidad y de la necesidad de recibir apoyo. Esto nos ayuda a sentirnos más dispuestos al cambio, pues percibimos que los viejos modelos o paradigmas ya no resuelven nuestros interrogantes existenciales.¹⁰

El miedo el peor de los carceleros.

El miedo es el medio usual y más fácil para controlar la conducta tanto la infantil como la adulta, pero es dañino. Perjudica los nervios y causa neurosis, de hecho suele ser el compañero inseparable de la infancia y de la neurosis. El miedo, como emoción, desorganiza y debilita la mente y, como sometimiento, inhibe y provoca timidez e inseguridad.¹¹

LA CULPA

Otro sentimiento importante que debemos considerar a la hora del análisis del rol de víctimas frente al mundo es el de la culpa, que nos ayuda a reconocer que hemos violado nuestra propia integridad. Algo hemos hecho y nuestro comportamiento no ha estado en armonía con nuestra visión de nosotros mismos. Los valores que se han transgredido no son los que se imponen desde afuera de nuestra persona, sino los que forman parte de nuestros principios de conducta interna.

Cuando aparece esta emoción es comparable a lo que sucede cuando la luz roja del tablero de un auto se enciende en señal de aviso de que hay algo en el sistema eléctrico que no funciona bien.

Tiene su riesgo ignorar el aviso. Si no tomamos medidas inmediatas, como detener el vehículo y cerciorarnos de qué está pasando o llamar a alguien especializado en el tema, las consecuencias podrían ser mucho más graves que la crisis que estamos afrontando en la actualidad.¹²

^{10, 12} Dresel, Walter. (2009). *Toma un Café contigo Mismo*. Bogotá, Colombia.: Norma, p.58

¹¹ Lammoglia, Ernesto. (2008). *El Daño que Hacemos a Nuestros Hijos*. México, D.F.: Grijalbo, p.121

La culpabilidad y la preocupación son quizá las dos formas más comunes de angustia en nuestra cultura. Con la culpa, te fijas en sucesos pasados, te sientes abatido o molesto por algo que dijiste o hiciste y gastas tus momentos presentes afligido por comportamientos pasados. Con la preocupación gastas el valioso presente obsesionándote por algún suceso futuro. Ya mires atrás o adelante el resultado es el mismo. Estás malgastando el momento presente. El *Golden Day* de Robert Burdette es realmente “hoy día” y él resume la insensatez de la culpabilidad y la preocupación con estas palabras:

Hay dos días en la semana que nunca me preocupan.

Dos días despreocupados, mantenidos religiosamente libres de miedos y temores. Uno de esos días es ayer... y el otro día que no me preocupa es mañana.¹³

La culpa proviene de la idea de algo que hicimos o dijimos y que deseamos no haber hecho, o de algo que pensamos que debimos haber dicho o hecho y no lo hicimos. Cada vez que te encuentras a ti mismo diciendo *debí o hubiera*, te colocas en posición para sentirte culpable.

Es posible que genuina e intencionalmente hayas evitado, descuidado, lastimado o dañado a otra persona; de ser así, debes asumir la responsabilidad por tu conducta y hacer las reflexiones necesarias que te permitan, en un futuro, actuar con mayor madurez.

Por otra parte, puedes crearte culpabilidad infundadamente si te dices a ti o a otros: “no hubiese tenido el accidente si yo no le hubiera comprado ese auto”, tú mismo estás generando un sentimiento de culpa. Si *sólo y si hubiera* son preguntas para las cuales no existe respuesta. No dispones ahora de los hechos para saber lo que hubiese ocurrido; debes librarte de los reproches irracionales que te dices a ti mismo, estos pensamientos no sirven más que para conservar tu sentimiento de culpa.¹⁴

¹³ Dyer, Wayne. (2011). *Tus Zonas Erróneas*. México, D.F.: Debolsillo, pp.126,127

¹⁴ O'Connor, Nancy. (2008). *Déjalos Ir con Amor*. México, D.F.: Trillas, pp.47,48

LA DEPRESIÓN

La depresión se define, con frecuencia, como el enojo dirigido hacia adentro, incluye sentimientos de desamparo, falta de esperanza e impotencia; es una perturbación del ánimo. También intervienen en ella sentimientos de tristeza, decepción y/o soledad.

Cuando una persona está deprimida, suele alejarse de la gente y las actividades, pierde la capacidad para sentir placer o gozo y evita las situaciones agradables que antes experimentaba en la vida. Es posible que sientas malestar físico en forma de dolores, indisposiciones, fatiga, mala digestión, perturbaciones en el sueño. Después de una pérdida de cualquier índole querrás estar sólo para ordenar tus sentimientos y empezar a hacer planes para el futuro, pero si tus síntomas son serios y se prolongan al grado de que llegues a perder completamente el interés en el mundo exterior, busca ayuda profesional. Tal vez descubras que por un lapso de tiempo un día por ejemplo, te sientes muy bien, y al siguiente, despiertas con una sensación de melancolía y desesperanza. Si esta impresión es temporal, no habrá ningún problema; con el tiempo, los días buenos serán más numerosos que los malos.

Para ayudarte a ti mismo durante este periodo, ocúpate con las cosas que necesitan de tu atención; por ejemplo no pospongas el arreglo de asuntos financieros o de otro tipo, estos sólo se acumularan y, más tarde, te abrumarán. Pide consuelo y ayuda cuando los necesites. Cada día trata de hacer algo especial para ti, algo que realmente te guste: date un baño con burbujas, agasájate con un helado, escucha música, lee durante una hora, o cualquier cosa que disfrutes. El ejercicio y una buena dieta aliviarán parte de la depresión.

Ahora bien, algunas personas se instalan en la depresión. Es importante que no opongas resistencia a tus sentimientos, pero tampoco te hundas en ellos. Practica alguna actividad física que te ayude a dormir mejor, mientras caminas, corres, nadas o juegas tenis, concéntrate en tu cuerpo, no en tu tristeza. Escucha grabaciones sobre relajamiento, sonidos ambientales, calmantes o música que propicie la reducción del nerviosismo y la depresión.¹⁵

¹⁵ O'Connor, Nancy. (2008). *Déjalos Ir con Amor*. México, D.F.: Trillas, pp.46,47

LA REPRESIÓN

Con base a mi tránsito por este mundo oso en decir que la represión no es otra cosa más que ocultar lo que en realidad queremos, es, en muchas ocasiones, castigarnos y no darnos permiso de hacer las cosas que deseamos, en las cuales habitualmente existe el placer sexual y placer de todo tipo, descargas emocionales, gustos infantiles como gritar, reír, llorar, incluso amar, jugar.

Reprimir es no decir lo que pensamos y asentar ante lo que otros piensan aunque no estemos de acuerdo, reprimir es ser duros con nosotros mismos y por ende con los demás (no siempre), es guardar la compostura, manejarse bajo reglas y normas de educación rígidas, es no ser empáticos ni comprensivos, es atormentarnos día tras día y decir que somos felices, dichosos, por ocultar nuestra miseria y tristeza humana.

Reprimir es estar atados al qué dirán, al miedo, a la angustia, a la desesperación. En ocasiones podemos reprimirnos en ciertas áreas, en otras ser ampliamente libres y en otras terriblemente encerrados en nosotros mismos, por ejemplo en la sexualidad se limita e incluso se niega, ¡qué error! esto nos sirve de liberación y para satisfacernos plenamente. Reprimir es sujetarnos a lo que los otros nos dicen qué hacer, la represión es una cárcel en la cual podemos estar toda la vida y sufrir a escondidas, o podemos salir de ella y ser libres, pero cuidado con confundir libertad con libertinaje y cuidado también con querer cortar de tajo la cadena de represiones hay que deshacer eslabón por eslabón, esto ayudará a que poco a poco nos demos el permiso de dejar que nuestra espontaneidad aflore. La represión no es sana en ningún aspecto. Existe la moderación y esto implica un disfrute adecuado.

¡Ah!, todo lo anterior parece una película de terror, si lo has experimentado sabes a qué me refiero; así que para ponernos positivos, riamos -en la medida que cada cual se de permiso- después de tanto miedo, angustia, culpa y represión; con la siguiente reflexión de Jorge Bucay que habla de la culpa.

La madre ve que su hija se está arreglando para salir aquella noche con su jefe, que la había invitado por primera vez.

Mientras la joven que tenía dieciocho hermosos años muy bien llevados, se maquillaba, la madre comenzó a llorar...

-¿Qué pasa, mamá? – preguntó” la niña”.

Es que yo sé lo que va a pasar esta noche – dijo la madre.

-¿Qué va a pasar esta noche, mami?

Esta noche, hija, tu jefe te va a venir a recoger en un coche de lujo. Te va a llevar a cenar a uno de esos lugares caros con velas y músicos que van tocando el violín entre las mesas. Después te va a llevar a una discoteca y a tomar una copa en algún lugar obscuro y, mientras estén bailando, te va a decir lo guapa que eres y todo eso...

-Bueno, mamá. ¿Y qué pasa? –pregunta la hija.

Que después te va a invitar a conocer su departamento.

Yo sé cómo va a pasar todo.

-¿Y?

Y el departamento va a ser uno de esos modernos que tienen un balcón desde donde se ve el río, y entonces, mientras estén mirando por el balcón él va a poner música y va a destapar una botella de champaña. Va a brindar por ti y por su encuentro y te va a invitar a que veas toda su casa... y entonces es cuando podría pasar la tragedia.

-¿Qué tragedia, mamá?,

-cuando lleguen al dormitorio él te va a mostrar las vistas desde ahí y te va a dar un beso; eso no me asusta. Pero después, hijita, después... él te va a mostrar la cama y se va a arrojar encima de ti. Y si tú le permites que se acueste encima de ti, yo me voy a morir. Y si yo me muero, tu vas a cargar con esa culpa durante el resto de tu vida... ¿entiendes ahora por qué lloro, hija? Lloro por ti, por tu futuro.

Bueno, mamá, quédate tranquila. No creo que pase eso que dices.

-recuérdalo, hija, recuérdalo... si esta noche el se sube sobre ti me moriré de pena... no lo olvides.

A la hora prevista, un coche de importación, carísimo, se detiene ante la puerta de la casa familiar. Suena el claxon, la hija sale, sube y el auto parte...

A las cinco de la madrugada, “la niña” vuelve a casa. La madre, por supuesto, está despierta sentada en el sillón.

-¿Dime, hija? ¿Qué ha pasado? Cuéntale todo a tu madre.

Mami, ¡es increíble! Todo ha sido como tú me habías dicho. El restaurante, la discoteca, el apartamento, todo.

-¿Y? ¿y?

Pero cuando llegamos al dormitorio y él quiso subirse encima de mí, yo me acorde de ti, mami.

Recordé aquello de la culpa que me iba a quedar si tú te morías.

-Muy bien, hijita. Y te fuiste...

-No. me acosté yo encima de él. ¡Y que sea su madre la que se muera!¹⁶

¹⁶ Bucay, Jorge. (2010). *De la Autoestima al Egoísmo*. México, D.F.: Océano, pp.180,181.

**“SI TE PREGUNTAS
SI TENDRÁS
BUENA COSECHA,
PREGÚNTATE
MEJOR SI
ABONASTE BIEN
EL CAMPO”**

Proverbio Chino

CAPÍTULO IV

ALGUNOS ELEMENTOS Y VALORES PARA DESARROLLAR EL EMPODERAMIENTO PERSONAL (PINCELADAS GRUESAS Y DELGADAS)

Hablar acerca de todos los elementos que mencionaré implica profundidad, requieren de vasta investigación y profunda reflexión por lo que hablaré extensa o brevemente de ellos invitándote a que descubras más por tu cuenta, si así te interesara. Espero de corazón te ilustres y desarrolles estos regalos de conocimiento para la vida.

TEMPERAMENTO, CARÁCTER Y PERSONALIDAD

REFERENCIAS HISTÓRICAS DEL TEMPERAMENTO

Desde los Pitagóricos el número cuatro gozaba de gran prestigio místico. Empédocles, Aristóteles y otros filósofos enseñaron que los elementos de la tierra eran cuatro. En seguimiento de esta doctrina descubrieron los médicos hipocráticos (500 a 400 años a.C.) cuatro líquidos orgánicos fundamentales a los cuales atribuían la génesis y el mantenimiento de la vida: sangre, bilis, flema o linfa, bilis negra o atrabilis. Estaban convencidos de que la vida bullía en estos líquidos o humores del cuerpo y sobre la base de esos humores los hombres podían ser distribuidos en cuatro grupos o tipos, según que en ellos predominara uno u otro de esos líquidos. Estos tipos eran: Sanguíneo-sangre, melancólico - “bilis negra”, colérico- “bilis amarilla”, flemático- flema.⁽¹¹⁾

El término” **temperamento**” aparece en la teoría Hipocrática; Galeno afirmaba que el predominio de uno de los humores traía manifestaciones de rasgos psicológicos, desde características emocionales hasta intelectuales.

(11) http://html.rincondelvago.com/escuelas-psicologicas_1.html

El carácter

Etimológicamente el término carácter proviene del griego y significa "marca" o "sello" que distingue inconfundiblemente a una persona. En el mundo griego el concepto carácter suponía lo que uno debe ser, lo que implicaba que cada uno es responsable de su comportamiento, así el carácter tiene un contenido ético e indica lo distintivo de una persona o de un sistema.

Según Allport si analizamos el temperamento lo que hacemos es ver la forma, no el contenido, una forma que tiene que ver con el sistema nervioso y está conectado a la forma expresiva de la emoción, es el continente emocional que se desarrolló a una edad temprana, y que puede existir con características genéticas. Si vemos el carácter nos damos cuenta que es lo volitivo y lo ético, el carácter aporta contenido moral, referirse a moral es referirse a emoción. (12)

“El **temperamento** se refiere a los fenómenos característicos de la naturaleza emocional de un individuo, incluyendo su susceptibilidad a la estimulación emocional, la fuerza y la velocidad con que acostumbran a producirse las respuestas, su estado de humor preponderante y todas las peculiaridades de fluctuación e intensidad en el estado de humor, considerándose estos fenómenos como dependientes en gran parte de la estructura constitucional y predominantemente hereditaria.” (Allport 1961). (13)

Lo anterior pertenece a diversas teorías de personalidad, no hay alguna corriente psicológica que las maneje como propias, diversas corrientes las ocupan.

Considero que este tema es extenso y requiere de amplia investigación, les recuerdo que no es el objetivo de esta tesina, por ello recomiendo indaguen (para conocerse más) acerca de Hipócrates (460 a.C.- 370 a.C.), Galeno (130 d.C.- 200 d.C.), Alfred Adler (1870-1937), Carlos Gustavo Jung (1875-1961), la biotipología del psiquiatra alemán Ernest Kretschmer (1888-1964), lean sobre William Herbert Sheldon (1898-1977, Hans Eysenck (1916-1997), entre otros; todos ellos hablan de tipologías, carácter y personalidad.

(12) <http://institutoananda.es/rasgos/>

(13) <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8295/Tjds1de1.pdf?sequence=1>

Pocas personas llegan a darse cuenta de la importancia que tiene en la vida el conocimiento del propio temperamento. La ignorancia o impropiedad comienza desde llamarlo carácter. Muchas veces escuchamos en las conversaciones familiares la queja de tener un mal carácter... Oímos también decir qué carácter tan voluble, o qué bonito carácter o es todo un carácter. Calificativos tales son impropios si los consideramos desde el punto de vista etimológico y psicológico.¹⁷

Lo siguiente son definiciones sencillas y cortas para más practicidad.

Temperamento: conjunto de rasgos heredados; lo dado genéticamente, inclinaciones innatas propias de un individuo.

Carácter: es el temperamento educado, implica un trabajo personal.

Personalidad: conjunto de rasgos irrepetibles, físicos, psíquicos y sociales. Lo que se refleja al exterior.

Se puede decir que el temperamento es algo más próximo a la biología, más dependiente de nuestro cuerpo, mientras que el carácter es más libre. No somos responsables de nuestro temperamento, y en parte sí lo somos de nuestro carácter. (López de Lerma).

El carácter hace referencia a la inteligencia y a la voluntad, pero siempre estará influido por el temperamento.¹⁸

Estoy de acuerdo con autores diversos que mencionan que el temperamento es algo con lo que nacemos, que no se puede cambiar es parte de nuestra biología y el carácter es cómo vamos tornando nuestra forma de ser, es cuando educamos el temperamento, conocer nuestro temperamento nos da la pauta a educar el carácter y utilizarlo a nuestro favor de otra manera nos desconocemos, negamos constantemente quiénes somos y desperdiciamos el tiempo justificando que no somos tan buenos o tan malos como los demás dicen.

Conocer tu temperamento es básico para ejercitar tu poder personal. Y tú ¿sabes cuál es tu temperamento?

¹⁷ Hock, Conrado. (1996). *Los Temperamentos*. México, D.F.: Librería Parroquial de Clavería p.5

¹⁸ (2000-2001) *Carácter y Personalidad* México D.F.: Enlace-Excelencia Educativa. Diplomado en Orientación Familiar. Módulo 6, p.5

A continuación una descripción resumida de los cuatro temperamentos básicos según Conrado Hock

TEMPERAMENTO COLÉRICO

1. Su esencia y distintivo: ante la influencia que recibe se excita de inmediato y vehementemente y la impresión queda por mucho tiempo.
2. Cualidades:
 - a) Aspiración y entusiasmo por lo grande
 - b) Agudeza de entendimiento ordinariamente
 - c) Fortaleza de voluntad ante las dificultades
 - d) Apasionamiento en lo que emprende
 - e) Instinto de dominar, mandar y organizar
 - f) Constancia y fortaleza en lo que emprende
 - g) Paciencia y fortaleza en los sufrimientos
 - h) Activo y eficiente en lo que emprende
 - i) Digno de confianza y fiel en guardar secretos
3. Defectos:
 - A. Orgullo que se manifiesta en mostrarse:
 - a) Muy pagado de sí mismo
 - b) Caprichoso y egoísta
 - c) Se fía mucho de sí mismo
 - d) Desprecia a los demás
 - e) Ambicioso y mandón
 - f) Imprudente, terco y poco reflexivo
 - B. Cólera, que se manifiesta en:
 - a) Enojarse profundamente ante la contradicción y ofensas
 - b) Puede llegar al furor, al odio y al deseo de venganza
 - c) Dificilmente olvida los grandes insultos
 - d) “prefiere la muerte a la humillación”
 - C. Hipocresía y disimulo, que se manifiesta en rebajarse en fingir fraudes y mentiras, cuando fracasan sus proyectos. Si es castigado no corrige sus vicios, los oculta
 - D. Insensibilidad y Dureza, se manifiesta en:
 - a) Frialdad de sentimientos y ante el dolor ajeno
 - b) Para lograr su propio bien puede pasar sobre la felicidad de otros

- c) Este defecto puede librarle de problemas afectivos y sentimentales relacionados con amistades particulares

TEMPERAMENTO SANGUÍNEO

1. Su esencia, lo distintivo: se excita rápida y fuertemente por cualquier impresión con la reacción consiguiente, la que es de poca duración y su recuerdo no provoca fácilmente nuevas emociones.
2. Manifestaciones generales:
 - a) Superficialidad
 - b) Inconstancia
 - c) Interés por las cosas exteriores
 - d) Serena concepción de la vida
 - e) Carencia de pasiones arraigadas
3. Cualidades:
 - a) Comunicativo y simpático
 - b) Afable y alegre
 - c) Atento y obsequioso
 - d) Sensible y compasivo
 - e) Facilidad para notar los defectos sin herir y para reprender sin lastimar
 - f) Olvida pronto las ofensas y no guarda rencor
 - g) Dócil y sumiso con los superiores
 - h) Sincero y fácil para desahogarse
 - i) Desconoce la obstinación y la terquedad

TEMPERAMENTO MELANCÓLICO

1. Su esencia y distintivo: su reacción ante los acontecimientos es débil pero profunda y la repetición de nuevas impresiones la ahondan más hasta apoderarse intensamente del alma.
2. Manifestaciones generales:
 - a) Propensión a la reflexión
 - b) Posee un corazón lleno de abundantes y tiernos afectos
 - c) Amor a la soledad
 - d) Seria concepción de la vida e inclinación a la tristeza
 - e) Inclinación a la quietud
3. Cualidades del melancólico:

- a) Facilidad y gusto para la oración mental
- b) En el trato con Dios halla mucha paz
- c) Su deseo de hacer el bien le hace un gran bienhechor de los demás

4. Defectos:

- a) Es muy reservado
- b) Es irresoluto
- c) Fácil al desaliento y a la timidez
- d) Lento y pesado: en pensar, en el modo de hablar y en sus trabajos
- e) Muestra un orgullo peculiar fundado en una falsa humildad
- f) Padece angustias de conciencia por falta de fe y de confianza en Dios, que puede llegar a la desesperación
- g) Tendencia al pesimismo
- h) Pierde fácilmente la confianza en los demás
- i) Se indigna fácilmente contra cualquier desorden e injusticia, que puede ser justa pero excesiva
- j) Dificilmente olvida las ofensas
- k) Con dificultad supera las antipatías
- l) Es muy desconfiado
- m) Tendencia a verlo todo por el lado oscuro
- n) Disciplente, hipocondriaco y aún misántropo
- o) Gran dificultad en ser prudente y equilibrado al corregir y reprender los defectos de los súbditos.

TEMPERAMENTO FLEMÁTICO

1. Su esencia y distintivo: reacciona débilmente a las impresiones y por poca duración.
2. Manifestaciones generales:
 - a) Poco interés por las cosas, sobre todo las que pasan fuera de él
 - b) Pocas ganas para el trabajo. Propensión al descanso; para él no hay prisas todo lo toma lentamente
3. Cualidades:
 - a) Trabajo lento pero constante y que no sea demasiado
 - b) No se irrita fácilmente ante insultos, fracasos o dolencias
 - c) Juicio práctico y sobrio; cachazudo y discreto. Previsor
 - d) No lo dominan las pasiones, ni exige grandes cosas a la vida

- e) Cierta facilidad para las ciencias exactas
- 4. Defectos:
 - a) Propensión a descansar, a comer y a beber
 - b) Perezoso y negligente en cumplir sus obligaciones
 - c) Carece de energía y decisión para grandes cosas y elevados ideales
 - d) Poca imaginación y sensibilidad.

La mayor parte de los humanos tienen un temperamento mixto. Predominan en los tales un temperamento principal, vale más tener un temperamento mixto que puro; pues la mezcla suaviza la estrecha y vigorosa índole del predominante.¹⁹

Existe una Tipología caracterológica de Le Senne es interesante y de igual manera útil para determinar qué temperamento tenemos, consta de ocho tipos de temperamento en donde se incluyen tres de los que menciono aquí, estos son: colérico, apasionado, nervioso, sentimental, sanguíneo, flemático, amorfo, apático y se les agrega las características de primario, secundario, emotivo, no emotivo, activo, no activo.

¹⁹Hock, Conrado. (1996). *Los Temperamentos*. México, D.F.: Librería Parroquial de Clavería, pp,46,47,66,67,89,90,97,98,103

INTELIGENCIA EMOCIONAL

María López dice que la inteligencia emocional es la capacidad de brindar la mejor respuesta emocional, para adaptarnos, sobrevivir, buscar el bienestar y trascender, ante los estímulos internos y de nuestro entorno.

Por muy jóvenes o mayores que seamos podemos desarrollar un dominio más eficaz de las emociones. El éxito en la toma de decisiones depende mucho de la madurez y estabilidad emocional de quien decide, en síntesis, la inteligencia emocional incluye la capacidad de:

- Identificar nuestros estados de ánimo.
- Entender nuestras emociones.
- Controlar nuestras respuestas impulsivas.
- Lograr un manejo emocional adecuado.
- Modificar nuestras respuestas emocionales.

Esto nos permitirá:

- Identificar los estados de ánimo de los demás.
- Entender las emociones de quienes nos rodean.
- Manejar nuestra respuesta emocional y optimizarla de acuerdo con los estímulos recibidos aquí y ahora.
- Favorecer la contención y manejo de emociones de nuestros interlocutores.
- Propiciar e influir para que se establezca un clima emocional de crecimiento y bienestar mutuo o colectivo.²⁰

Veamos un poco más de este tema no sin antes recomendarte el libro: “La Inteligencia Emocional” de Daniel Goleman

COMPETENCIAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

María López menciona que las competencias de la inteligencia emocional son las destrezas y habilidades técnicas y emocionales que, desarrolladas en forma óptima, nos brindan la capacidad de contar con sentimientos que cada vez se hacen más competitivos y necesarios en la familia, el ámbito laboral y la sociedad.

²⁰ López, María. (2008). *La Inteligencia Emocional en el Divorcio*. México, D.F.: Trillas, pp. 16,17

Dicho de otra forma, las competencias emocionales son las habilidades, conocimientos, capacidades, destrezas, que te hacen un ser único, valioso, reconocido y requerido por tu alto nivel de desempeño en todas las actividades.

La mayoría de los autores coincide en cuatro grupos básicos, de los cuales se desprenden muchas otras competencias, que son:

Autoconocimiento. La habilidad para identificar y comprender los sentimientos y emociones propias y el efecto que causan en los demás.

Autorregulación. La habilidad para controlar impulsos y emociones negativos, evitar hacer juicios a priori y de pensar antes de actuar.

Empatía. Las habilidades para sentir e identificar las necesidades de los demás y la apertura para facilitar la eliminación de sus inquietudes.

Socialización. Las formas de relacionarse afectiva y efectivamente con los demás, creando redes de comunicación y relaciones que generen un clima agradable y abierto.²¹

“Cuando se es inteligente emocionalmente es adecuado tener conocimiento de que existen emociones placenteras y displacenteras, las primeras son placer, gozo, alegría, amor, y las segundas ira, miedo, tristeza”. (López, M.2008.p.45)

Goleman habla de estas y otras emociones y sus familias, menciona que aún se sigue el debate científico de cómo clasificar las emociones. Así que lo importante para el quehacer del empoderamiento es ubicarlas.

Ira: furia, ultraje, resentimiento, cólera, exasperación, indignación, aflicción, acritud, animosidad, fastidio, irritabilidad, hostilidad y, tal vez en el extremo, violencia y odio patológicos.

Tristeza: congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, abatimiento, desesperación y, en casos patológicos, depresión grave.

Temor: ansiedad, aprehensión, nerviosismo, preocupación, consternación, inquietud, cautela, incertidumbre, pavor, miedo, terror; en un nivel psicopatológico, fobia y pánico.

²¹ López, María. (2008). *La Inteligencia Emocional en el Divorcio*. México, D.F.: Trillas, p. 59

Placer: felicidad, alegría, alivio, contento, dicha, deleite, diversión, orgullo, placer sensual, estremecimiento, embeleso, gratificación, satisfacción, euforia, extravagancia, éxtasis y, en el extremo, manía.

Amor: aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, infatuación, ágape, (amor espiritual).

Sorpresa: conmoción, asombro, desconcierto.

Disgusto: desdén, desprecio, menosprecio, aborrecimiento, aversión, disgusto, repulsión.

Vergüenza: culpabilidad, molestia, disgusto, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación y contrición.²²

Opino que la Inteligencia emocional se tiene que ejercitar constantemente y dejar claro que no por el hecho de jactarse de ser emocionalmente inteligente se pierde el derecho de equivocarse y en ocasiones manejar inadecuadamente las emociones. Hablar de inteligencia emocional implica el desarrollo de la espiritualidad, de la autoestima y más, también ayuda ejercitar los hemisferios del cerebro constantemente para ello es recomendable la gimnasia cerebral, este elemento es relevante para el empoderamiento, pues entrenar la mente ayuda indudablemente a mantenerla lúcida y abierta para aprender constantemente, si pulimos ambos hemisferios cerebrales nos ayudará a mantener sanas las neuronas y a comprender con mayor facilidad el manejo adecuado de emociones. (La gimnasia cerebral desarrolla también la motricidad fina y gruesa, y los tipos diferentes de inteligencias).

LOS HEMISFERIOS CEREBRALES

Amparo Inestrillas expone que el tronco o raíz cerebral, regula las funciones vitales básicas de nuestro cuerpo, como lo es el respirar, que es un acto reflejo. Son funciones pre programadas para facilitar la supervivencia. Nuestra esencia básica, es emocional y en un aspecto secundario, racional. Es importante hacer notar que no es lo contrario. Primero se conectan las emociones y luego la razón. Quizás después, hay gente que aprende a frenar sus emociones para dar cabida primero a que la razón hable por temor o vergüenza de expresar sus sentimientos con libertad.

²² Goleman, Daniel. (2002). *La Inteligencia Emocional*. Querétaro, México: Vergara, pp.331,332

Al recibir un estímulo, lo primero que se manifiesta es una reacción emocional y con ello creamos vínculos, a veces positivos, a veces negativos, con los demás.

Nuestro cerebro está dividido en dos hemisferios: el derecho y el izquierdo. Estos están unidos y a la vez separados por un cuerpo caloso que permite la interacción recíproca entre ellos. Cada hemisferio consta de funciones específicas predominantes y tiene su propio estilo de procesar la información. El neurólogo Roger Sperry descubrió que ambos lados son diferentes y que tienden a dividirse las funciones.

En el Hemisferio Izquierdo (H.I.), se localizan las funciones matemáticas, es analítico, lógico y secuencial; procesa paso a paso y de forma lineal. Se rige por la lógica lineal y binaria: sí-no, más-menos, arriba-abajo, frío-caliente, bueno-malo, antes-después... tiene un enorme conocimiento de la temporalidad, el ayer, el hoy y el mañana; así como del transcurso del tiempo. Piensa en palabras y números, es decir, cuenta con las funciones verbales. Encontramos en este hemisferio entonces, el centro del habla. Aquí podemos ver el área de la lectoescritura y la capacidad matemática. La percepción verbal y su generación dependen del conocimiento del orden secuencial en el que los sonidos son producidos. Cuenta con la capacidad de captar pequeños detalles, entendiéndolos de uno en uno, llega a comprender el todo globalizando la información recopilada. Va de las pequeñas partes a un todo (análisis).

Se encarga del movimiento de las extremidades derechas del cuerpo.

Aquí se encuentra la inteligencia lingüística, la inteligencia matemática.

Las ideas llegan a él surgiendo de la información ya existente es decir, su pensamiento es convergente, su estilo radica en obtener nueva información usando datos ya disponibles, formando así nuevos conceptos de patrones convencionales. Busca una respuesta determinada, única, ya conocida a los problemas.

En el Hemisferio Derecho (H.D.), encontramos la parte no verbal. El H.D. es estructurador e imaginativo. Se rige por la intuición. Aquí no hay palabras sino imágenes. Su pensamiento es divergente, se mueve en varias direcciones para buscar una solución, para resolver problemas que siempre enfrenta como nuevos, para los que no tiene un patrón de resolución. Por ello encuentra varias resoluciones apropiadas, no sólo una única correcta. Controla el pensamiento creativo. Domina el intelecto. Este hemisferio no pasa de una característica a otra, sino que busca la relación de una con la otra, y así brinca a la siguiente, la cual vuelve a relacionar y sigue así sucesivamente. Su proceso de información parte de un todo y es así como comprende las partes que lo componen (síntesis) es fantasioso y se basa mucho en el sentimiento.

Necesita de la imagen global para poder llegar a entender lo que conforma, no importando cada pieza de una en una, paso a paso; lo que le interesa es la interrelación que entre ellas exista.

Se encarga del movimiento de las extremidades izquierdas del cuerpo.

Aquí encontramos la inteligencia emocional, la inteligencia musical, la inteligencia visual y la inteligencia cinestésica.

Las ideas surgen de él en enorme cantidad y variedad (brain- storming). Se llena de nuevas y creativas ideas lejos de la convencionalidad.

Esto es realmente interesante. Sabemos que ambos hemisferios son muy diferentes y excesivamente complejos. Cada uno percibe el entorno de una manera distinta, pero aún así, aún cuando cada uno está especializado en manera muy diferente, gracias a los millones de fibras nerviosas que los unen (cuerpo caloso), hay una intersección entre ambos, comparten funciones como el pensamiento y la regulación de la temperatura en el cuerpo, entre otras.

De todas las habilidades contenidas en cada uno de los hemisferios, sólo algunas son utilizadas por los seres humanos. Sin embargo esto no quiere decir que no podamos ejercitarlas y poder así darle un mayor aprovechamiento a toda esa materia gris que tenemos.

Ningún hemisferio es más importante que el otro, y para realizar cualquier tarea necesitamos hacer uso de ambos, en especial si se trata de algo muy complejo, equilibrando el uso de ambos lados.²³

²³ Inestrillas, Amparo. (2010). *La Inteligencia Holística*. -----: Amparo Inestrillas, pp.71,72,73,74

Les recomiendo que tengan cuidado con confundir que ser inteligente emocional es manipular a través de las emociones.

Dentro de la inteligencia emocional debe quedar claro que uno de sus opuestos es el chantaje emocional que desafortunadamente es mucho más sencillo de aprender y de utilizar que la inteligencia emocional.

¿QUÉ ES EL CHANTAJE EMOCIONAL?

Es una forma de manipulación muy poderosa, en la cual personas cercanas y afectivas nos amenazan, directa o indirectamente, con castigarnos de alguna manera si no hacemos lo que ellos quieren. En el origen de cualquier tipo de chantaje hay una amenaza básica que puede ser expresada de modos muy distintos:

“si no te comportas como yo quiero, vas a sufrir”. Un chantajista delictivo puede amenazar con utilizar cierta información sobre el pasado de una persona para arruinar su reputación, o pedir dinero por guardar un secreto. El chantaje emocional es algo mucho más íntimo. El chantajista emocional sabe cuánto valoramos la relación que nos une a él. Conoce nuestros puntos débiles. A menudo está enterado de nuestros secretos más profundos. Y a pesar de su cariño o amor, cuando teme no obtener lo que necesita, utiliza ese conocimiento íntimo y personal para formular las amenazas con que logrará su objetivo: que hagamos lo que él nos pide.

Al saber que queremos su amor o aprobación los chantajistas nos amenazan con privarnos de uno o de otra, o nos hacen sentir que debemos ganarlo. Por ejemplo, si usted está orgulloso de ser una persona generosa y preocupada por los demás, el chantajista emocional podrá calificarlo de egoísta y desconsiderado si no acata sus exigencias. Si usted valora el dinero y la seguridad, el chantajista podrá poner condiciones para proveérselo o amenazar con quitárselo. Y si usted le cree al chantajista, terminará por dejarlo controlar todas sus decisiones y actitudes.

Se suele terminar entrelazado en una siniestra danza con el chantajista, una danza con miles de pasos, formas y desplazamientos.²⁴

²⁴ Forward, Susan., Frazier, Donna. (2003). *Chantaje Emocional*. México, D.F.: Diana, pp.8,9

Otro punto esencial a saber es que si no ejercitamos nuestra inteligencia emocional, podemos ser clientes constantes de lo que Daniel Goleman llama:

ANATOMÍA DE UN ASALTO EMOCIONAL

Era una calurosa tarde de agosto de 1963, el mismo día en que el reverendo Martín Luther King, Jr.; pronunció, durante una marcha en Washington por los derechos civiles, en el discurso en el que dijo: “Tengo un sueño”. Aquel día Richard Robles, un avezado ladrón que acababa de quedar en libertad condicional tras una condena de tres años por más de cien asaltos que había perpetrado para mantener su hábito con la heroína, decidió hacer uno más. Quería apartarse del delito, afirmó Robles más tarde, pero necesitaba desesperadamente dinero para su novia y la hija de tres años de ambos.

El apartamento en el que entro aquel día pertenecía a dos mujeres jóvenes, Janice Wylie, de veintiún años investigadora de la revista Newsweek, y Emily Hoffert, de veintitrés años, maestra de escuela primaria. Aunque Robles eligió robar en el apartamento del ostentoso Upper East Side de Nueva York porque pensó que no encontraría a nadie, Wylie estaba en casa. Después de amenazarla con un cuchillo, Robles la ató. Mientras salía del apartamento, llegó Hoffert. Para escapar sin problemas, Robles empezó a atarla también a ella.

Como relata Robles años más tarde, mientras estaba atando a Hoffert, Janice Wylie le advirtió que su delito no quedaría impune: ella recordaría su cara y ayudaría a la policía a localizarlo. Robles, que se había prometido que aquel sería su último asalto, sintió pánico al oírla y perdió totalmente el control. En un ataque tomó un sifón y golpeó a las mujeres hasta que quedaron inconscientes y luego, dominado por la ira y el temor, las apuñaló una y otra vez con un cuchillo de cocina. Veinticinco años más tarde, al reflexionar sobre aquel momento, Robles se lamentaba: “Me volví loco, la cabeza me estalló”.

En la actualidad Robles tiene mucho tiempo para arrepentirse de aquellos pocos minutos de rabia desatada. Mientras escribo esto unas tres décadas más tarde, él todavía se encuentra en prisión por lo que se conoció como el “Asesinato de las jóvenes profesionales”.

Estos estallidos emocionales son asaltos nerviosos. En esos momentos, como sugiere la prueba, un centro del cerebro límbico declara una emergencia y recluta al resto del cerebro para su urgente orden del día. El asalto se produce en un instante, desencadenando esta reacción unos decisivos instantes antes de que la neocorteza, el cerebro pensante, haya tenido oportunidad de vislumbrar plenamente lo que está ocurriendo, para no hablar de decidir si es una buena idea. El sello de semejante asalto es que una vez que el momento pasa, los que han quedado así dominados tienen la sensación de no saber que les ocurrió.

Estos asaltos no son en modo alguno incidentes aislados y horribles que conducen a crímenes brutales como el Asesinato de las chicas profesionales. En una forma menos catastrófica- aunque no necesariamente menos intensa- nos ocurren con bastante frecuencia. Piense en la última vez que “perdió los nervios”, y estalló con alguien su cónyuge o su hijo, o tal vez el conductor de otro coche hasta un extremo que más tarde, tras un poco de reflexión y comprensión le pareció injustificado.²⁵

¡Cuidado con estos asaltos!, para evitarlos o alertarnos cuando podrían pasar, conoce tus emociones, manéjalas adecuadamente, mantente en niveles de estrés bajos para que pases lo menos por estos eventos.

SENTIDO DEL HUMOR

Considero que hablar de sentido del humor es emular la alegría, la actitud positiva, y la empatía.

El sentido del humor es una actitud con la característica de constante, no momentánea, pero ¡cuidado! tener sentido del humor es ser agradable, tomar las cosas con liviandad, tener la capacidad de reírnos o esbozar sonrisas ante los momentos negativos y más. Hacernos los “chistositos”, faltar al respeto, hacer mofa de todo se llama burla y no es agradable, además de no ser actitud requerida para el empoderamiento personal.

“El sentido del humor es un estado de ánimo que, sobre todo en un inicio requiere de una voluntad firme y mucha perseverancia para mantenerlo y encontrar lo “bueno en lo malo”, lo risible en lo austero y lo simpático en lo diferente”.(López,M.2008.p.67)

“La alegría es un sentimiento que acompaña la expresión productiva de nuestras facultades humanas esenciales, la alegría no es el éxtasis momentáneo, sino el resplandor que acompaña al Ser.”
(Fromm, E.2004.p.116)

²⁵ Goleman, Daniel. (2002). *La Inteligencia Emocional*. Querétaro, México: Vergara,pp.32,33

Horacio Jaramillo nos comparte que el amor desarrollado y actualizado en la persona evolucionada llena el corazón de alegría y aparece el sano humor filosófico. La risa y el buen humor son, indiscutiblemente, la mayor fuerza del alma para romper todas las cadenas que esclavizan a la mente y es el mejor bálsamo que cura eficazmente las experiencias dolorosas del pasado. Porque la persona cuando logra reírse de aquello que le impone, inmediatamente se coloca por encima de ello y lo relativiza.

Las personas, las cosas y las situaciones tienen fuerza sobre nosotros y nos dominan cuando nos encuentran débiles, sin embargo, la risa nos devuelve el poder y nos libera de malas influencias. Las caras rígidas revelan a las personas que toman la vida demasiado en serio. Los serios con el cuello duro tienden a absolutizar las cosas. Mientras la persona que sabe reírse de todo un poco, y de sí misma, logra liberarse del poder de las cosas y las personas sobre ella. El que se toma demasiado en serio se debilita psicológicamente porque regala sus energías hacia las cosas que ve con tanto empeño. Entre más serio sea yo ante mí mismo, más sufro, cuando los demás no me comprenden, no me apoyan o me desafían. En el fondo me hacen sufrir porque tienen más poder que yo, porque influyen más en mi interior.

La risa, la alegría y el buen humor son la expresión de la fuerza interior y del amor que se tiene uno mismo. Se ríe la persona libre y llena de paz interior.

Jamás logra esbozar sonrisas el que está preocupado y enfrascado en las paredes oscuras de tantas ideas obsesivas, porque la alegría brota de la paz y del silencio de la mente desocupada.

La situación que narra aquel cuento del pobre borrachín que choco con un poste, giro lentamente a la derecha del mismo, avanza y volvió a golpearse contra la madera dura; con tenacidad volvió a girar otro poco, avanza y se pega nuevamente con el mismo obstáculo; el borrachín, dominado por las imágenes calientes del alcohol, volvió a chocar dos veces más contra el poste y sin más empezó a gritar desesperado: “me encerraron, me encerraron, déjenme salir”.

El borrachín de este cuento cree que está aprisionado como nos aprisionan las ideas que tomamos muy en serio, por eso, cuando la persona logra reír de aquellas cosas que le atormentan por dentro de las prisiones interiores de la cabeza, desmantela inmediatamente los castillos de humo y anula el poder de los tiranos que usurparon el dominio del alma desde tiempo inmemorial, pero solamente nos reímos cuando sentimos la fuerza y el control de nosotros mismos. Por ejemplo los adolescentes, que no han salido de los desequilibrios del cambio de niño a adulto jamás podrán reírse un poco de sus equivocaciones en público o de las fallas humanas en los primeros acercamientos al mundo de lo femenino; y viven como

tragedia irreparable la burla de los demás en los momentos donde la imagen importada de galán y artista quedo en ridículo, dentro de la escuela o en las fiestas de fin de semana. Nada más podemos reírnos de aquellas cosas que ya controlamos, dominamos e integramos bajo nuestro poder, por eso cuesta trabajo intentar reírse de la muerte; aunque el día de los muertos juguemos con las calaveritas de azúcar, por ejemplo el esclavo jamás podrá reírse de su amo mientras este dominado por el miedo, porque el miedo jala la cara, le dibuja la mueca de angustia y le desbarata la sonrisa. El buen humor suaviza los contornos del propio rostro y de la realidad porque quita el miedo del corazón, ya que al aumentar la energía del espíritu, la persona sonriente ve sin dificultad los puntos fallos de los que se creen sabios y las innumerables limitaciones de los que se sienten perfectos, olvidados de que vivimos en el mundo de lo contingente.²⁶

Cuando he tenido y tengo situaciones retantes en mi vida me ayuda mucho pensar y creer fervientemente que la vida es un juego, un tablero en donde hay dados, fichas, amigos, adversarios, estrategias, emociones, razonamientos, azares, causalidades, en donde a veces ganamos y a veces perdemos pero sea una u otra cosa hay que tener destreza, sabiduría, tolerancia a la frustración, actitud y claro BUEN HUMOR para reponernos a las jugadas inesperadas, esfuézate por encontrarlo está en ti, desarróllalo.

Y hablando de buen humor hay un dicho que dice: “Me río para no llorar”, reír y llorar son dos opuestos a los que tenemos derecho y que nada ni nadie nos puede quitar, hay que darse permiso para llorar y para reír esto nos ayuda a vaciarnos, a fluir, a mostrarnos tal cual somos, a manifestarnos, hay que aprender a no fingir alegría cuando estamos tristes o a la inversa, hay que ser espontáneos y ganar los beneficios de las lágrimas y las risas.

Cuando quieras reír hazlo, date la oportunidad de ser simple de vez en vez; cuando quieras llorar libérate de lo que te acongoja , date el permiso de que esa parte de ti tierna y vulnerable se exteriorice y limpie tu organismo de los estragos que las emociones y los sentimientos generan.

²⁶ Jaramillo, Horacio. (1992). *El Despertar Del Mago*. México, D.F.: Diana, pp.205,206,207

RELACIONES INTRAPERSONALES E INTERPERSONALES SANAS

Estoy convencida de que es una virtud poder relacionarse de manera adecuada con nosotros mismos pues por ende nos llevará a tener relaciones óptimas con los demás, dicha relación se denomina intrapersonal; es todo un arte pues implica conocernos a conciencia , ¿quién soy?, ¿a dónde voy?, ¿con quién voy?, ¿qué es lo adecuado para mí?, ¿cuáles son mis virtudes y cuáles son mis áreas de oportunidad? (entiéndase áreas de oportunidad como lo que algunos conocen como defectos), también tiene que ver con la capacidad de entender a otros, convivir y trabajar con ellos, liderar grupos, equipos, adherirse a otros liderazgos sabiendo que lo importante es ser líder de nosotros mismos, se trabaja en equipo empáticamente, se valora la amistad y se cultiva, se pueden resolver conflictos asertivamente, etc. Esta relación nos lleva a tener clara la importancia de saber cuál es nuestra misión y visión en la vida, cuál es nuestra filosofía y cuáles son los valores por los que nos regimos. Una de las ganancias de lo anterior es que nos permite vivir plenamente.

Las relaciones interpersonales sanas son la oportunidad de verter lo bello que hay dentro de cada uno de nosotros en los demás, este tipo de relaciones se da por añadidura cuando a la par se va desarrollando la primera, de tal forma que esto involucra un proceso sano de ser personas y tanatólogos profesionales.

MANEJO ADECUADO DE CONFLICTOS

En base a mi experiencia de vida y las lecturas constantes acerca de este tema con autores como Eduardo Aguilar K., Jorge Bucay, Virginia Satir, y con profesores en mi preparación profesional, entre otros, un conflicto es un choque de ideas entre dos o más individuos o cuando no podemos tomar una decisión por situaciones o “cortometrajes” que armamos en segundos en nuestras mentes que nos impiden pensar asertivamente.

Pienso que existen conflictos y pseudoconflictos, complicarse la vida es adentrarse en hábitos incómodos que a los únicos que perjudica es a nosotros mismos, cuando estamos a la defensiva y competimos por “ganar” y lo hacemos queda un sabor de boca delicioso pero amargo a la vez, lo primero porque gané, lo segundo porque después de mi triunfo llega ese vacío en donde surge la pregunta: ¿Y qué fue lo que gané?... Tenemos que trabajar con nuestra intolerancia e impulsividad pues ellas suelen convertir los conflictos en problemas. Al escuchar la palabra conflicto nos remitimos a actitudes negativas pero un conflicto no necesariamente implica disgustarse así que estemos alertas.

Es vital saber qué creencias tenemos, que aprendizajes, qué ideas nos mueven, con qué nos enganchamos; etc. Existe una frase que dice “hablando se entiende la gente”, pero es mejor comunicarnos o escucharnos que hablar por hablar... Hay que evitar evadir el conflicto, aprendamos a bajarnos de nuestras posturas y atendamos la necesidad real... El conflicto existe, la diferencia es cómo lo abordamos.

Religiones, economías, políticas, roles... no podemos resolver todo pero sí lo que nos corresponde. Si nos encontramos en un conflicto y resulta que tenemos la disposición de resolver pero la otra parte no, cuidado de no atorarme y mi responsabilidad será asumir lo que me corresponde para liberarme de ello, en qué contribuí y cómo lo puedo y quiero resolver.

El conflicto es adecuado mirar, contemplar y validar al otro es una herramienta para resolverlo, ya que en ocasiones solemos tratar a los demás como objetos para nuestros objetivos y no como sujetos complementarios de nuestra existencia. De ahí derivan algunos conflictos.

DARSE CUENTA

Un hombre camina por un sendero y encuentra al costado, sobre la hierba, un espejo abandonado.

Lo levanta, lo mira y dice:

“que horrible, con razón lo tiraron”

No es que uno tenga un cuerpo, sino que uno es un cuerpo.

No es que uno tenga emociones, sino que uno es las emociones que siente.

No es que uno tenga una manera de pensar, sino que uno es su manera de pensar.

En definitiva, que cada uno de nosotros es sus pensamientos, sus sentimientos, su propio cuerpo, y es al mismo tiempo, algo más: su esencia. (Bucay,J.2011.p.92,93)

Estoy convencida que “**Darnos Cuenta**” requiere de ejercitar y abrir la conciencia y el “corazón” para ubicarnos en la vida y tener la certeza de qué suelo pisamos y cómo caminamos, es decidir tomar un rumbo certero con derrotero a nuestra misión a sabiendas que encontraremos piedras, estrecheces, amplitudes, atajos y más. “darse cuenta” nos servirá entre otras cosas para madurar y vivir en plenitud.

VALIDACIÓN DEL SENTIMIENTO

Este término lo escuche por primera vez en Fundación JUCONI A.C. (Junto con las niñas y los niños) en el diplomado “Atención Educativo-Terapéutica a Personas Afectadas por Violencia”, lo que aprendí y se los comparto es que la validación del sentimiento es básica, consiste en respetar lo que el otro siente, sin burlarnos, ni pensar y mucho menos decirle que está mal, que cómo puede llorar por algo así, o no llorar, o que cómo puede estar triste o preocupado por esto o por el otro, etc.

La validación consiste en acompañar, empatizar, escuchar y callar a nuestro juez crítico.

Pongo el siguiente ejemplo de acuerdo a mi punto de vista:

Llega con nosotros alguien que se queja, llora y dice dolerle mucho un dedo que se acaba de cortar. (No es de peligro)

Invalidar. ¡Ay! ¿Por eso lloras?, ya ni yo cuando me corte la mano, además ni me dolía pues yo soy muy fuerte y nunca me queje. Eres un exagerado.

Validación del sentimiento. Lo escucho y le digo: entiendo que te duele mucho, yo te acompaño (lo dejo que lloré sin decirle nada), después espero a que se calme, seguramente nos dirá gracias o no pero de que sentirá que alguien lo comprendió es indudable.

Aunque existan cosas que nos parezcan ilógicas, exageradas o inadecuadas, respetemos el sentir del otro. Este es un elemento muy poderoso y de los más retantes para desarrollar.

DECRETAR

Decretar es una palabra que he escuchado en la corriente de psicoterapia Gestalt, con Jorge Bucay y Paulo Coelho, yo la utilizo desde hace varios años y pienso que es una herramienta muy útil y poderosa, los decretos se hacen día a día para vivir plenamente, visualizar lo que queremos, afirmándolo para nosotros y para los demás; lo que decretemos en algún momento se realizará (claro, trabajando por y para ello, no caerá del cielo). No recuerdo en qué libro leí algo que para mí ha sido trascendente: “ten cuidado con lo que sale de tu boca porque puede convertirse en realidad”. En ocasiones decimos cosas que no pensamos y es tanta la fuerza con la que anhelamos que lo volvemos realidad, decretemos en positivo y con conciencia.

Existe un decreto que les comparto y dice: cuando estés en un lugar o con alguna persona o realizando alguna actividad el decreto es:

La vez más próxima o la vez más cercana que hice, que dije, que estuve etc. Me la pase muy bien.

Se refiere a que evites decir la última vez que estuve o la última vez que hice o fui... Pues sin saberlo puedes estar decretando algo que no quieres, utiliza última vez cuando sepas con seguridad que jamás volverás a estar, a hacer o ser algo.

Algunos decretos positivos

Soy valioso, poderoso y asertivo.

Soy amoroso y leal.

Mi día es sabio.

Decretar es hablar en presente y en positivo acerca de lo que queremos en nuestra vida.

TRABAJO EN EQUIPO

Declaro con seguridad que todos pertenecemos a un equipo de trabajo desde que nacemos, pues por decreto somos parte del mundo, de la vida, entonces el mundo, la vida, son un equipo. En este equipo como en cualquiera siempre sin lugar a dudas jugamos roles diferentes, de acuerdo a la etapa que estemos viviendo, la edad, la apertura, las creencias, etc. Así que preguntémonos qué rol jugamos o hemos jugado, pues no siempre es el mismo.

¿Maduro, Víctima, victimario, juez, sumiso, chivo expiatorio, salvador, analítico, sabelotodo, pacífico, enojón, tierno, firme, obediente, quejumbroso, sufrido, positivo, ganador, perdedor, ególatra, cabizbajo, feliz, pleno, pesimista, optimista, deber ser, empoderado?... y tú, ¿qué rol juegas en el equipo de la vida?

Curiosamente somos todo lo anterior y más; lo vital es reconocernos como un todo que es claro y oscuro, positivo y negativo y utilizarlo a nuestro favor y al de nuestro equipo.

El trabajo en equipo es indispensable, pues es mejor unir talentos y concentrarlos hacia las metas en común que llegar solos por disfrutar las mieles del placer que da el éxito individual. Para la vida se requiere trabajar juntos, algunos de los elementos que tenemos que desarrollar para saber trabajar en equipo son los siguientes: escuchar empáticamente, ser inclusivos, tener humildad, apertura, liderazgo de sí mismo, autoestima, poder personal, etc.

Es toral que quitemos la envidia de nuestra vida pues con frecuencia cuando alguien (sea de un equipo o no) llega a la cima antes que nosotros nos corroe este sentimiento tan indigno y destructivo o a veces nos da gusto; también suele suceder que quien ya llegó nos pone trabas para que nosotros no

concluyamos adecuadamente... cuando puede ser a la inversa, ¡es una pena!, pues mientras más logremos la meta en común y compartamos, el disfrute será mayor y pleno.

Muchos decimos que sabemos trabajar en equipo lo cual es cierto, lo que no sabemos es que la vanagloria nos gana y el individualismo predomina por encima del bien común que es lo relevante de un equipo.

Más que repetitiva seré incisiva en lo que diré a continuación:

Transformémonos y creémonos fidedignamente merecedores de todo, de llegar a donde queremos porque así lo decidimos y si los demás llegan ¡genial! ¿A caso no es supremo sentir alegría por llegar con otros, a sentir que llegué únicamente yo?... dejemos esto como reflexión.

Claro que en concurso, competencia o como le quieras llamar, ni modo el primero es el que gana eso ni discusión tiene; pero en el equipo de nuestra vida, en nuestro trabajo, familia, escuela, comunidad etc. Hay que trabajar por llegar todos. La envidia y el egoísmo combinado con la soberbia y peor aún disfrazado de bondad y compañerismo sólo nos hace daño a nosotros, recuérdalo constantemente.

Crear ambientes de confianza, prepararse continuamente, tener sensibilidad, responsabilidad, constancia, dignidad y promover la de los demás es desarrollar el camino para estar en equipos valiosos... trabajar en equipo es todo un reto y no cualquiera puede jactarse de ello. Como persona y como tanatólogos es un requisito fundamental.

SABER DECIR NO

Saber decir no marca límites, nos beneficia, nos permite hacer lo que realmente queremos, nos aporta valor para disfrutar de la vida, nos empodera, nos libera. Evitemos ser tapetes que los demás pisotean a su antojo, no pretendamos ser buenos y bonitos pues a la larga nos convertimos en pusilánimes y desvalorados y lo peor es que somos los primeros en humillarnos.

Sé asertivo y aunque te duela, te cueste trabajo, te parezca imposible HAZLO. Tú decides y eliges estar pleno contigo o en revolución emocional constante.

COMUNICACIÓN ASERTIVA, ESCUCHA ACTIVA, ESCUCHA EMPÁTICA

Creo firmemente que un requisito indispensable en la comunicación es saber escuchar, -no oír- y saber estar, validar el sentimiento del otro y saber hablar en el mismo nivel y el lenguaje común para que ambas partes se puedan comunicar.

“La comunicación es la acción de hacer a otro participe de lo que siente, de hacer saber alguna idea, situación, inquietud, narrar cierta experiencia, compartir. Es el proceso por medio del cual intercambiamos pensamientos y sentimientos. Muchos de los principales problemas que preocupan a las personas son por la falta de comunicación, restándoles fuerza y eficacia”. (Castro,M.2012. p.61,62)

Norma Alonso refiere el siguiente ejemplo:

Juan es una persona que está viviendo algo que quiere transmitir a los demás. Como no sabe comunicar directamente sus sentimientos, se vale de acciones y palabras no relacionadas con ellos. Pensemos que Juan celebró su cumpleaños y nadie lo felicitó. Comienza entonces a enojarse y hace comentarios sarcásticos al respecto, pero no expresa directamente “me siento mal porque nadie me felicito”. Su amigo Ramón que conoce la técnica de la escucha empática, recibe el mensaje de Juan y busca interpretar su significado, el sentimiento o emoción que está detrás de sus gestos y palabras.

¿Cómo saber si entendimos lo que el otro dijo?

La escucha empática requiere parafrasear lo que se entiende del mensaje, devolviendo en palabras propias para verificar si lo que se entendió es correcto o no. la clave está en reflejar y regresar el posible sentimiento presente en la comunicación del emisor.

Es importante estar en contacto con nuestras propias necesidades para conocer las de los demás.

Requisitos para la escucha empática

ACTITUD POSITIVA HACIA EL INTERLOCUTOR

No te prejuzgo ni juzgo lo que dices.

Te acepto, soy sensible a tu necesidad. Me interesa ayudarte.

Busco comprender antes que ser comprendido

CONCENTRACIÓN

Lo más importante eres tú en este momento.

Me fijo en lo que dices y como lo dices.

REFLEJAR

Expreso oportunamente entendimiento (frases de reflejo) sobre los sentimientos y emociones que experimentas.

Sé que al hacerlo abro canales de comunicación.

Hago preguntas sobre lo expresado por ti para darle seguimiento a lo que me compartes.²⁷

“La importancia de escuchar tiene que ver con la siguiente frase “el que sabe hablar, sabe escuchar”.

La escucha requiere:

Saber guardar silencio, buena capacidad de atención, observar, oír-escuchar a la otra persona.

Un factor importante es el silencio pues en la comunicación en las relaciones interpersonales representa la oportunidad que le damos al otro para: Ser, existir y expresarse”. (Aguilar, E.(s.f.) p.25)

Subrayo que la comunicación, escucha activa y empática van de la mano y juntas generan comunicación vasta y asertiva, un trabajo fehaciente de por vida que nos ayudará a tener relaciones de cualquier índole sanas.

La escucha empática es una herramienta de oro, es importante leer e investigar más sobre ella, es muy amplia e interesante, la finalidad es ser responsable de lo que dices y ayudarle al otro a que se exprese y asuma la responsabilidad de su integridad.

²⁷ Alonso, Norma. (2011). *Educación Emocional para la Familia*. Toluca, Edo. Méx: Producciones Educación Aplicada, p.73

RESILIENCIA

El concepto de resiliencia nace de la constatación de que algunas personas resisten mejor que otras los avatares de la vida, la adversidad y la enfermedad.

Vanistendael (2000) afirma que: “La resiliencia es la capacidad de tener éxito de modo aceptable para la sociedad a pesar de un estrés o de una adversidad que implican normalmente un grave riesgo de resultados negativos”

En la propuesta por Manciaux, Vanistendael, Lecomte y Cyrulnik (2003): “La resiliencia es la capacidad de una persona o de un grupo para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro a pesar de los acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves ”²⁸

Revisa si eres resiliente o te enfrascas en el pasado y quieres que los demás te resuelvan la vida porque (según tú) por su culpa eres como eres y actúas como lo haces. ¡Empodérate y asúmete!

MANEJO ADECUADO DEL ESTRÉS

Eduardo Aguilar Kubli con su grupo de colaboradores, definen el estrés como una reacción interna a las demandas que se nos imponen y que se manifiesta como ansiedad, preocupación o irritación, causa, precipita y agrava múltiples padecimientos: la depresión, el alcoholismo, el fracaso escolar, dolores de cabeza, tics nerviosos, la drogadicción, la obesidad, la tensión muscular, la presión sanguínea elevada, alteraciones en el ritmo cardiaco, problemas de concentración, obsesiones, fobias, el insomnio, la vejez prematura, el dolor, el cinismo, el dominio de los antivalores, la destructividad, la promiscuidad, el tabaquismo, la fatiga...

Existen múltiples métodos comprobados que conviene conocer y aplicar; entre los beneficios que nos ofrecen se encuentran el restablecimiento y sostenimiento de la paz, el equilibrio y la armonía personal en los aspectos físico, emocional y mental, esto es una responsabilidad que se cumple preparándose cabalmente como una persona completa. Es posible que vivas tensionado sin darte cuenta pues tu nivel de estrés se fue construyendo gradualmente durante meses y tú te fuiste acomodando a él sin percibirlo.

²⁸ Barudy, Jorge., Dantagnan, Maryorie. (2007). *Los Buenos Tratos a la Infancia*. Barcelona, España: Gedisa, pp. 53,56

Es posible que creas que no existe nada peculiar ni especial en ti al respecto, cuando en realidad ya se ha desbordado, cuando ya ha pasado de la irritabilidad a síntomas que tu cuerpo manifiesta y que, de prolongarse, llegarían incluso a lastimar algún órgano o sistema con una úlcera o una hipertensión crónica, o continuar hasta provocar un colapso.

La respuesta de estrés no sólo es inevitable, sino útil y positiva, siempre y cuando conozcamos cuándo y hasta dónde se desborda el límite entre el nivel que nos hace más productivos y la zona en la que existe una sobrecarga que impide nuestra mejor competencia y nos crea padecimientos físicos, emocionales, mentales y sociales.

Elementos que nos orientan para saber de dónde viene el estrés de manera más específica.

Estímulos provocadores

Ambientales:

Ajustes que exige el ambiente

Demandas externas (de las personas a tu alrededor, de la familia)

Matrimonio

Un nuevo miembro en el hogar

Ruido

Contaminación, agentes químicos, grandes recorridos para llegar al trabajo.

Mentales y conductuales:

Pensar que la situación es amenazante o peligrosa, el tirano debes, ideas irracionales, autorreproches, pesimismo, preocupaciones, expresión agresiva, expresión no afirmativa, incongruencia, deshonestidad, ambición desmedida, intolerancia a cambios de expectativas, actuar de prisa, competir en todo.

Del propio cuerpo:

Dormir poco, trabajo (excesivo o poco), lesiones, embarazo, trastornos menstruales, dolor, enfermedad corta, enfermedad crónica, úlcera, asma.

De lo que le das a tu cuerpo:

Cafeína, sal, azúcar, nicotina, alcohol, medicamentos, drogas, aditivos, chocolate, y bebidas de cola con cafeína.

Estos estímulos provocadores pueden estar interrelacionados, y las reacciones o síntomas de estrés que ocasionan, a su vez se convierten en factores poderosos para desencadenar más estrés.²⁹

²⁹ Aguilar, Eduardo. (1997a). *Domina el Manejo del Estrés*. México, D.F.: Árbol Editorial, pp.3,4,12,13

Estoy convencida de que nada de lo anterior es sano para una vida plena, por el contrario como se lee podemos darnos cuenta que son desencadenantes de problemas de salud y trastornos emocionales que anulan la probabilidad de disfrutar la vida.

Es importante revisar cómo andamos de estresores, detectarlos y modificarlos en la medida de lo posible, hacer ejercicios de respiración, de relajación, algún ejercicio de nuestro gusto, correr, caminar, bailar, yoga, etc. Comer adecuadamente y a nuestras horas, dormir, descansar y darnos tiempo todos los días para hacer lo que más nos gusta en la vida ya sea físicamente o con la mente, pero date el tiempo.

VALORES

Pienso que los valores son esenciales en la vida de todo ser humano, servirán para construir día a día una muerte poderosa llena de aceptación, tranquilidad, fortaleza, permiso y plenitud.

Los valores no sólo son para cuando vamos a la escuela y se nos enseñan, o en la casa, también sirven para el trabajo, para las amistades, para las relaciones interpersonales de cualquier tipo, para la ancianidad, para absolutamente toda nuestra vida.

A lo largo de la existencia ocuparemos los que más desarrollemos pero nunca dejarán de existir potencialmente en nuestro interior y dependiendo de las circunstancias y nuestro sistema de creencias, los ocuparemos o no, recordando u olvidándonos de que todos son útiles.

Hablar de valores es algo subjetivo, se dice que al convertirlos en hábitos de vida se les llama virtudes. Existe mucha bibliografía acerca de su estudio, pero recordemos que no pretendo hacer un tratado de ninguno de los temas expresos, sólo exponerlos como elementos importantes para la vida y hacerlo lo más sencillo posible.

“La virtud es un hábito que se refiere a la interioridad del hombre, y es fruto de actos voluntarios, de los que derivan las obras exteriores. Las virtudes acrecientan la libertad -el dominio de sí mismo- porque a través de la inteligencia y la voluntad, ordenan los impulsos humanos”.(2000-2001.Diplomado en Orientación Familiar. Módulo 8,P.7)

LA JERARQUÍA DE LOS VALORES

Risieri Frondizi menciona que el problema de la escala de valores es uno de los más complejos y controversiales en la axiología contemporánea. Muchos confunden la existencia de una escala con una escala fija, inmutable, absoluta; y al rechazarla niegan toda tabla. Que exista alguna clase de ordenamiento jerárquico no significa que sea necesariamente fijo y

absoluto; puede sufrir cambios similares al de los valores. El tipo de jerarquía depende de la naturaleza del valor. Si lo interpretamos como una cualidad estructural dentro de una situación, tendremos que llegar a una conclusión similar al referirnos a la jerarquía.

Antes de exponer nuestras propias ideas será conveniente analizar aunque en forma breve, el problema de la existencia de un orden jerárquico. Lo que digamos de “lo mejor”, se aplica *mutatis mutandi*^{*}, a lo peor.

Partamos de la realidad cotidiana todos consideramos que hay cosas, acciones, hombres e instituciones que valen más que otras, y no identificamos “lo mejor”, con nuestras preferencias personales. No sólo los individuos sino también las comunidades reconocen un orden jerárquico, aunque no sea siempre coherente y estable.

La noción de “bueno” implica la de “mejor”. Quien niegue la idea de “mejor” tendrá que negar la existencia de lo bueno y lo malo, pues, “mejor” significa “más bueno”. Por otra parte, la convivencia exige un mínimo de orden jerárquico que es imprescindible para resolver conflictos axiológicos. Nadie duda de la existencia de tales conflictos ni de la necesidad de establecer criterios adecuados para resolverlos.

Si no hubiera ninguna jerarquía de personas, actividades y cosas, no nos esforzaríamos por mejorar, careceríamos de aspiraciones, ideales, y la educación y las reformas moral y política no tendrían sentido. Lo tienen porque hay posibilidades de ascender de un valor bajo a uno más alto, de lo malo a lo bueno y de este a lo mejor. Esa posibilidad es lo que justifica el esfuerzo continuo de individuos, grupos y naciones por superar la pobreza, el hambre, la injusticia social, la rutina, la ignorancia y la esclavitud.

Si admitimos que existe lo mejor y lo peor, que hay alguna clase de ordenamiento axiológico, hemos dado un gran paso, pero nos queda mucho que recorrer. En primer lugar saber qué naturaleza tiene ese ordenamiento.³⁰

³⁰ Frondizi, Risieri. (2004). *¿Qué son los Valores?* México, D.F.: Fondo de Cultura Económica, pp. 222,223,224

*Expresión latina “Cambiando lo que debe ser cambiado”

AUTOESTIMA

EL HOMBRE DEL VIDRIO

Cuando obtienes lo que quieres en tu lucha por el bienestar
Y el mundo te hace rey por un día,
Sólo ve al espejo y mírate a ti mismo
Y observa qué es lo que el hombre tiene que decir.
Pero en esta ocasión no es tu padre o madre o cónyuge
Por cuyos juicios sueles pasar,
El compañero que tiene el veredicto que más cuenta en tu vida
Es el que se mira en el vidrio.
Algunas gentes pueden pensar que eres admirable
Y decirte que eres un ser maravilloso,
Pero el hombre del vidrio dice que sólo eres un fanfarrón
Si no puedes verlo directo a los ojos.
Él es la persona a quien hay que agradar, no importan todos los demás,
Él estará contigo claramente hasta el final,
Y tú habrás aprobado los exámenes más difíciles y peligrosos
Si el hombre del vidrio es tu amigo.
Tú podrías engañar a todo el mundo durante años
Y recibir palmadas en el hombro mientras pasas
Pero tu premio final serán lágrimas y un corazón dolido
Si tú le has hecho trampa al hombre del vidrio.

Anónimo (Aguilar, E. 1997b.P. 1)

Algunas definiciones de autoestima:

“Autoestima es la reputación que tienes contigo mismo”.

Brian Tracy

“Autoestima es la aceptación incondicional de ti mismo, sin juicio destructivo alguno. Ella te permite optar por los sentimientos más humanos, amigables y confortables hacia ti mismo y te ayuda a sortear óptimamente cualquier circunstancia”.

Eduardo Aguilar

La autoestima es una HABILIDAD en la que tú eres el actor principal, es un concepto interno en el que tú decides, es una responsabilidad en la que tú tienes la última palabra. Y tú puedes favorecerla de múltiples maneras, bien sea trabajando en tus conceptos mentales, erróneos o autodestructivos o haciendo algo en concreto para mejorar tu vida, por ejemplo:

Aprendiendo habilidades, mejorando en tu trabajo o estudio, siendo productivo (sería un tanto complicado que mejoraras tu autoestima si te mantienes improductivo y sin hacer nada útil), buscando buenas relaciones interpersonales (el desarrollo de tu autoestima se dificultaría si te mantienes en un plano agresivo e irrespetuoso hacia los demás), siendo congruente, integro.³¹

Lo siguiente lo he vivido y lo he observado en otros, no permitas que nadie te infunda miedo, duda, inseguridad, no dudes haz lo que quieres, váldate y ejerce el poder de tu autoestima; claro, responsabilizándote.

Por qué o para qué sabotarnos, dejarnos vencer, auto boicotearnos, declarando que hay alguien mejor que nosotros, o decretando que no sirvo para nada y que no valgo nada ¡por favor!. De inmediato nos minimizamos y por más ambición, temperamento y carácter que tengamos posiblemente nos quedaremos siempre en segundo o tercer lugar en nuestras vidas, porque sin autoestima siempre los demás estarán primero que yo y serán mejores, pues cómo voy a obtener el primer lugar si no me lo merezco, si no es para mí.

La autoestima es un tesoro que hay que cuidar y no permitir al juez crítico ni al tirano debes que manipulen nuestras decisiones y confianza en lo que hacemos, pues somos responsables de cuidar nuestra integridad de las trabas que nosotros mismos nos ponemos y de estar seguros de que merecemos lo mejor de la vida.

³¹ Aguilar, Eduardo. (1997b). *Domina la Autoestima*. México, D.F.: Árbol Editorial, p.9

AMOR (AMOR PROFUNDO POR LO QUE HACEMOS Y AMOR POR EL SERVICIO)

El amor tiene definiciones varias entre ellas están las siguientes:

1. Sentimiento afectivo intenso que se experimenta hacia una persona, animal o cosa.
2. Emoción que demuestra un cariño muy fuerte hacia otra persona. El amor existe entre diferentes personas y viene en diferentes formas como el amor entre las amistades, hacia los padres o hijos.⁽¹⁴⁾

“El acto de amar es una actividad productiva. Implica cuidar, conocer, responder, afirmar, gozar de una persona, de un árbol, de una pintura, de una idea. Significa dar vida, aumentar su vitalidad. Es un proceso que se desarrolla y se intensifica a sí mismo” (Fromm,E.2004.p.57)

“Amar a alguien es ponerse frente a ese alguien y decirle: ¡qué bueno que existes! ¡Es una maravilla que estés en el mundo! El amor es una realidad esencialmente misteriosa. El amor salta como una chispa para unir. No se queda en la contemplación del ser amado sino que va hacia él. Por eso no hay amor sin movimiento. El amor por los demás se manifiesta en actitud de servicio cuando es fecundo, de entrega y de generosidad”.(200-2001 Diplomado en orientación familiar,m.12.p.57)

HUMILDAD

La humildad es la conciencia que tenemos acerca de lo que somos, de nuestras fortalezas y debilidades como seres humanos, y que nos impide por lo tanto creernos superiores a los demás. Los que son humildes no se sobreestiman ni maltratan a los menos favorecidos que ellos desde el punto de vista social, económico o de educación. Saben más que nadie que esto se debe a las desigualdades de nuestras sociedades y que la suerte de haber nacido en un hogar con más oportunidades que otros no les da derecho a creerse superiores ni mejores que aquellos que no tuvieron tal fortuna.

La humildad es igualmente condición indispensable para aprender cosas nuevas y superarnos permanentemente en todos los aspectos, ya que gracias a ella tomamos conciencia de nuestra infinita pequeñez frente a la inmensidad del universo y la sabiduría de la naturaleza, así como a la de los conocimientos y experiencias atesorados por la humanidad a lo largo de su historia. Esta conciencia de nuestras limitaciones nos aleja de la soberbia y la vanidad de quienes viven como si fueran los dueños del mundo, lo supieran todo y nunca fueran a morir.³²

(14) <http://mx.answers.yahoo.com/question/index?qid=20070315093046AA5srwy>.

³²Fundación televisa. (2005). *El Libro de los Valores*. México, D.F.: Procoelsa, p.114

RESPECTO (EVITAR JUICIOS A TODA COSTA)

Mi definición del respeto es generar ambientes agradables y positivos en cualquier lugar en donde me pare, escucho con atención, evito criticar, cuido el tono de voz y gestos que muestran desprecio. Sé que todos podemos mejorar y evito encasillar a los demás. Cuido las cosas para que no sólo yo sino otros también las aprovechen, el respeto involucra el escuchar las ideas y percepciones diferentes sin juicio alguno y esto es uno de los mayores retos de la humanidad.

“el respeto se logra tratando bien a las personas. Si ellas nos tratan mal, debemos responder con buenas formas; si con ello no es suficiente, entonces tenemos que marcar límites.”

Juan Rivello

Con la frase anterior podemos hacer el ejercicio de lo que es el respeto, pues todo aquel que la lea posiblemente no la interpretará igual que otros y será respetable pues recordemos que cada cual ve desde donde está parado y nadie absolutamente nadie puede estar exactamente en el mismo espacio que otro al mismo tiempo, por ejemplo yo entiendo en la frase que a veces los individuos no están de humor y nos pueden contestar mal, o acaban de tener algún conflicto o problema, entonces cuido no engancharme y respeto su actitud y le hablo de buena manera, pero si ya es constante no puedo permitir que me trate mal y se lo digo con asertividad. Y tú, ¿cómo la interpretas?.

EMPATÍA

“La empatía es entender con claridad los pensamientos, las creencias y los sentimientos de la otra persona, qué sucede en su mundo de percepciones, escuchar sin juzgar, hacer preguntas y usar la creatividad personal para ponerse en el marco de referencia del otro. Cabe aclarar que entender no implica estar de acuerdo con la forma en que otra persona procede – ni existe alguna obligación para ello -, pero sí dejar a un lado al juez superficial y condenatorio para poder ver las fuerzas que mueven a los demás.” (Aguilar,E.1997b.p.99)

Camino a la empatía.

Para asegurarme de entender lo que la otra persona dijo y para que la otra persona se sienta escuchada podemos responder de la siguiente manera ante los comentarios de la persona con la que dialogamos:

Lo que dices es que...

Quieres decir que...

Entonces, tú te sientes...

O tú sientes que...

Entonces, tú piensas que...

(Aguilar.E.(s.f.),p.23)

Lo anterior es parafrasear la información que recibo para que quede claro que entendí adecuadamente lo que el otro me dijo.

Stortini dice que la empatía es la capacidad de entender los pensamientos, las emociones y los sentimientos de las personas con las que nos relacionamos.

La empatía permite un acercamiento a los demás más efectivo y fortalece los vínculos emocionales.

Es un tipo de vínculo que se da en todo tipo de relaciones, no sólo en las más personales. ¿No es también una reacción de empatía poder darte cuenta de que un compañero de trabajo tiene serias dudas sobre un nuevo cliente?

Todos los seres humanos tenemos cierto grado de empatía, pero esta puede ser muy variable de una persona a otra. Además una misma persona puede tener distintos grados de empatía según con quien se relacione.

No siempre utilizamos toda nuestra capacidad empática. Es importante conocer lo que sentimos para mejorarla pero también es básico aprender a leer a las personas. Debemos prestar atención a la coherencia entre lo que dicen las personas y su lenguaje no verbal.

Por ejemplo los titubeos, las variaciones de volumen y de tono, los cambios bruscos de tema, las contradicciones, la vaguedad en las afirmaciones o la endeblez de las negativas ponen de manifiesto algunas emociones. Sólo con que prestes atención a estos detalles verás cómo cambia tu percepción de lo que alguien te está diciendo. No existe una fórmula mágica para interpretar lo que dicen las personas. Hay quienes tienen una extraordinaria capacidad para bloquear la expresión de sus emociones, y también existen otros con excelentes dotes de actuación que enmascaran casi por completo sus sentimientos y sus contradicciones. Sin

embargo, en la mayoría de las personas estas irrupciones, interrupciones y contradicciones son detectables y te informarán de que algo no concuerda con lo dicho o que determinado tema resulta molesto o desagradable.

Por otra parte, el lenguaje corporal (los movimientos bruscos, la evitación de la mirada, la actitud general tensa o relajada, el ceño fruncido, y otros gestos) da cuenta de que algo puede no corresponder con lo hablado.

Resulta sumamente útil observar a los políticos cuando hablan: con un poco de entrenamiento distinguirás a los que, equivocados o no, dicen lo que piensan o sienten de aquellos que fingen, impostan o claramente mienten.

Si te entrenas en leer a la gente, podrás reaccionar con más empatía.³³

OPTIMISMO

La palabra optimismo quizá no sea del agrado de muchos pues el tema se presta a la extrema comercialización y puede implicar un engaño de fondo. “Todo es hermoso”, por ejemplo, es una frase que puede sonar hueca o que impide ver otras realidades. El reto es ser un (a) optimista inteligente, es decir buscar una interpretación de la realidad basada en datos pero que a su vez nos coloque en una posición proactiva y constructiva ante la vida. En vez de decir “No viajo en avión, pues podría caerse”, digamos, por ejemplo, “El avión podría caerse, pero la probabilidad es muy baja. El hecho de que yo viaje en él, no aumenta la probabilidad en mi contra”.

Es de suma importancia hablarnos con la verdad; si lo hacemos así y analizamos a fondo las experiencias, podremos encontrar un cúmulo de información útil. ¿Por qué no hacerlo? ¿Por qué escoger sólo elementos negativos que representan una versión parcial de la realidad?³⁴

³³ Stortini, Luis. (2010). *Inteligencia Emosocial*. Barcelona, España : Océano Ambar, pp.109,110

³⁴ Aguilar, Eduardo. (1998). *Domina el Optimismo*. México, D.F.: Árbol Editorial, p.2

ÉTICA

Desde mi punto de vista la ética es la forma en que nos movemos hacia la rectitud, para nuestro tema tomémosla como la acción de dirigirnos honesta y congruentemente con nosotros y con los demás respecto al bien común. La ética la podemos entender como la virtud de ser transparentes en nuestros actos hacia lo positivo y realizar lo que hacemos con la mayor dignidad y respeto posible.

SABIDURÍA

Ella nos sugiere una perspectiva ponderada de la vida, un sentido del equilibrio, contempla el juicio, el discernimiento y la inteligencia. Es una unidad, una totalidad integrada. En el extremo inferior del continuum de la sabiduría están los mapas imprecisos que provocan que las personas basen su forma de pensar en principios distorsionados y discordantes. El extremo superior equivale a una brújula de vida precisa y completa, donde todas las partes y principios están relacionados adecuadamente entre sí. A medida que nos desplazamos hacia el extremo superior tenemos un creciente sentido de lo ideal (las cosas tal cual deberían ser), así como un enfoque sensible y práctico de la realidad (las cosas tal cual son). La sabiduría también incluye la capacidad para distinguir el goce puro del placer episódico.³⁵

SENSIBILIDAD

Opino que es tener apertura a sentir de manera general las emociones mías y del otro, se requiere para comprender y empatizar con el entorno, debe quedar claro que sensibilidad es diferente a susceptibilidad la sensibilidad me ayuda a conectarme de una manera especial con los demás y la susceptibilidad es exagerar cualquier comentario o acción con un tono emocional desproporcionado.

³⁵ Covey, Stephen. (2003). *El Liderazgo Centrado en Principios*. México, D.F.: Paidós, p.25

SEXUALIDAD

La sexualidad sin duda alguna es un valor que tenemos que convertir en virtud pues tener una sexualidad sana implica “moverse” con apertura ante la vida, no digo que si ejercemos esta virtud tenemos la vida resuelta, pero sí ayuda mucho a la mejora de la salud psicológica y emocional que nos permite más apertura con la humanidad.

La sexualidad está conformada por los elementos biológicos, es decir, el sexo; los psicológicos, como es el sentirse y pensarse como hombre o mujer; y los sociales, que hacen referencia al comportamiento que establece la sociedad para cada sexo. Entonces se puede entender por sexualidad a la forma en la que cada ser humano se manifiesta como hombre o como mujer, de acuerdo a las normas y valores propios de su cultura y de su época.

Así pues, los seres humanos en todas sus acciones manifiestan su sexualidad, desde la forma de vestir, hablar, caminar, etcétera, hasta en aquéllas en que se demuestran los afectos, las relaciones con los demás y la búsqueda de la intimidad y del placer. Al igual que con la palabra sexo, en muchas ocasiones el término sexualidad se ha usado para referirse sólo a las actividades que tienen que ver con el placer sexual; sin embargo, como ya se mencionó, la sexualidad forma parte de cualquier expresión humana, ya sea con búsqueda de placer sexual o sin ella.

La sexualidad se va modificando en cada etapa de la vida del individuo, y está básicamente determinada por el aprendizaje adquirido en el medio que le rodea. Es por eso que de una edad a otra los intereses sexuales van cambiando, coincidiendo generalmente con los cambios corporales. La sexualidad al irse construyendo ofrece la posibilidad de modificarse para permitir un mejor desarrollo del ser humano. (15)

ASERTIVIDAD

Aristóteles hablaba acerca de decir las cosas en el momento adecuado, con la persona adecuada, en el lugar adecuado, no mencionaba la palabra asertividad pero en la actualidad el término es apropiado.

Pienso que la asertividad es manejarnos de manera general adecuadamente, no buscando la perfección pero si la eficacia, dándonos el permiso de equivocarnos, pues ello nos enseña lo que estuvo inadecuado en nuestro actuar. Ser asertivo es saber poner límites y cuidar mis intereses y prioridades no cediendo con la resulta de dañarme y frustrarme.

(15) http://www.conevyt.org.mx/cursos/cursos/sex_juv/contenido/revista/sxj_01.htm

La asertividad implica que a la hora de expresar mis emociones y pensamientos sea congruente en la palabra, en el acto y en lugar haciéndolo con la mayor conciencia que se pueda para que el resultado sea óptimo y dejemos claro lo que pensamos y queremos sin violentar el derecho de los otros, de otra manera esto se llamaría imprudencia o descontrol emocional.

LIDERAZGO

El liderazgo es guiar adecuadamente, hablo de un liderazgo empoderado positivamente, pues existen varios tipos de liderazgo. El liderazgo que se necesita para la vida plena y el proceso de transformarse en tanatólogo implica tener ética, educación, prepararse continuamente, tener apertura, ser humilde. Se requiere un liderazgo de compromiso consigo mismo y con los demás, es ser proactivo y tener la sapiencia de escuchar, trabajar en sinergia y dirigir con amor y responsabilidad, sin olvidar el buen humor y la inteligencia emocional.

PROACTIVIDAD

Considero que la proactividad es hacer que las cosas sucedan, es no quedarnos sentados a esperar que la vida se resuelva, es movilizarse y obtener o conseguir lo necesario para nuestras metas a corto, mediano y largo plazo; en la casa, en el trabajo, en cualquier lugar, en el diario vivir. Aplica para nosotros, para equipos de trabajo y lo que se nos encomiende.

De ninguna manera para resolverle la vida a los demás, evitarles fatigas o querer manipular, esto no es proactividad es ser ansiosos, metiches y chismosos. ¡Qué fuerte!

RESPONSABILIDAD

La responsabilidad es asumir las consecuencias de nuestros actos en todo su contexto, sin sentirnos culpables pero sin ejercer actitud de “sí, lo hice y qué”, lo adecuado es: lo hice, asumo lo que venga reparo el daño si es necesario y sigo caminando, es cumplir en tiempo y forma con los compromisos propios y con los demás.

El hombre no nace dándose cuenta de su propia existencia, sino que lo va haciendo a medida que madura psicológicamente. El hecho de que la vida de cada uno de nosotros sea nuestra nos hace responsables de ella, de la forma en que la conducimos de acuerdo con las circunstancias.³⁶

³⁶ Aguilar, Eduardo. (s.f.). *Domina los Valores*. México, D.F.: Árbol editorial, p.71

LIBERTAD

El significado que doy a la palabra libertad consiste en elegir entre dos caminos el mejor asumiendo la responsabilidad que conlleva para lo negativo o lo positivo, no somos del todo libres pues somos seres sociales y vivimos con normas y reglas, pero mentalmente podemos pensar lo que decidamos y sentirnos libres con nosotros mismos.

Cuando se es libre cuidamos que las acciones que ejecutamos nos afecten positivamente tanto a nosotros como a los demás, es decir cuidamos del otro, no lo dañamos. Eso sí, cada quien tendrá que asumir la parte que le afecte por las decisiones de otros de manera económica o emocional. (Por ejemplo cuando se termina una relación o se lleva o no acabo un negocio).

La libertad en el proceso de transformarnos en tanatólogos sirve para tener flexibilidad y aceptar las ideas de las personas que atendamos y no nos tomemos personales sus actitudes o respuestas.

ACEPTACIÓN

“La aceptación implica comprender que el hecho deseable no ocurrido o aquel indeseable sufrido, ya sucedió. Que fue un intento, aunque no el ideal de satisfacer tus necesidades, de salir adelante; algo a lo que todos aspiramos. Reconoces también que, dada tu percepción de la situación, quizá lo lógico haya sido actuar de esa manera, aún cuando estés de acuerdo en que no fue lo más deseable.” (Aguilar,K.1997b.p.98)

La aceptación no quiere decir que consentimos lo que pasó o lo que está pasando, o una forma de ser, lo aceptamos por empatía, respeto e inclusión y nos amoldamos lo mejor que podemos por el bien común.

PERDÓN

“El perdón es la llave de la felicidad”

Gerald G. Jampolsky

“El perdón es la capacidad de asimilar que todos nos equivocamos y no tenemos que pagar por un error el resto de nuestras vidas; es también “dejar ir”, es decir abandonar la conducta de rumiar el hecho desafortunado. Su última fase consiste en buscar una solución de calidad de vida, en la cual tú establezcas mecanismos constructivos para resolver el problema; si se agravió a alguien, reparar el daño y pedir perdón; si es algo que ya pasó y no tiene solución aprender responsablemente de la experiencia.” (Aguilar,K.1997b.p.98)

Todos necesitamos trabajar el perdón. Cualquiera que tenga un problema con amarse a sí mismo está confundido en esta área. El perdón abre nuestros corazones al amor hacia uno mismo. Muchos de nosotros guardamos rencor durante años. Nos sentimos muy justos debido a lo que ellos nos hicieron. Yo le llamo a esto estar atrapado en la prisión del resentimiento que creemos justo. Tenemos que tener la razón. Nunca tenemos que ser felices.

Puedo escucharte decir: “Pero no sabes lo que me hicieron, es imperdonable.” No desear perdonar es hacernos algo terrible. La amargura es como tomar una cucharadita de veneno cada día. Se acumula y nos daña. Es imposible estar saludables y libres si nos mantenemos ligados al pasado. El incidente terminó hace mucho. Sí, ellos no se comportaron bien, sin embargo, ya pasó. En ocasiones sentimos que si los perdonamos, entonces estamos diciendo que lo que nos hicieron está bien.

Una de nuestras mayores lecciones espirituales es comprender que “todos” hacen lo mejor que pueden en cualquier momento dado. La gente sólo puede hacer eso con la comprensión, la conciencia y el conocimiento que tiene. Invariablemente, cualquiera que maltrata a alguien fue maltratado cuando niño. Mientras mayor es la violencia, mayor es su pena interior. Esto no es para justificar el mal comportamiento. Sin embargo, para nuestro propio crecimiento espiritual, debemos estar conscientes de su dolor.

El incidente ya pasó quizás hace mucho tiempo. Déjalo. Permítete ser libre. Sal de la prisión y entra en el sol de la vida. Si el incidente todavía está sucediendo; entonces pregúntate por qué tienes tan mala opinión de ti que aún lo soportas. ¿Por qué permaneces en tal situación?

No pierdas tiempo tratando de “quedar al parejo”. No resulta. Lo que damos siempre lo recibimos de nuevo. Por lo tanto vamos a olvidar el pasado y a trabajar en amarnos a nosotros mismos en el presente. Entonces tendremos un futuro maravilloso.

La persona más difícil de perdonar es la que puede enseñarte las mejores lecciones. Cuando te ames lo suficiente como para elevarte por encima de la situación pasada, entonces comprender y perdonar será fácil. Serás libre. ¿La libertad te atemoriza? ¿Te sientes más seguro al aferrarte a tu viejo resentimiento y amargura?³⁷

³⁷ Hay, Louis. (2002). *Ámate y Sana Tú Vida*. México D.F.: Diana, p.102

Afirmo y declaro desde mi sistema de creencias que el perdón se otorga cuando estamos preparados para ello y no por imposición; si nosotros somos quienes lo necesitamos y lo pedimos de corazón es una maravilla ejercer esta humildad de reconocer nuestras fallas o actuaciones dolosas, sin embargo nos perdonen o no la actitud puede ser, si queremos, de alivio porque el perdón viene de nosotros mismos, aquí es aprender de lo que es inadecuado hacer, decir o pensar y no volver a hacerlo, aprender de la lección y seguir nuestro camino ya que éstas acciones se pueden hacer de manera inconsciente o consciente, con toda la intención de dañar o por el contrario sin dicha intención, por inmadurez, por impulso por lo que sea así que no cargues el pasado pues es lacerante y bloquea el empoderamiento. (en la parte final de esta tesina encontrarás reflexiones que van ligadas al poder personal y hablan acerca de las actitudes que son recomendables tomar para avanzar en la vida, disfrutarla, disfrutarnos y seguir adelante, comento esto porque al escribir esta parte me acorde de la reflexión llamada “El cruce del río”)

MADUREZ

Pienso que cada ser humano tiene su propio proceso de madurez y nadie tiene por qué forzarlo, la madurez se dará en diferentes etapas de acuerdo a las experiencias y roles que nos corresponda vivir sin importar edad, sexo, género, orientación sexual o creencias, así que asumamos nuestro propio camino y respetemos el de los demás porque todo esfuerzo, sufrimiento, trabajo, fracaso, alegría, motivación, etc., es necesario (no siempre) para salir a la vida y ejercitar la madurez adquirida. Que no nos gane la ansiedad y la prisa porque otros vivan, disfruten y no sufran, o equivocadamente “sufran pa’ que aprendan”; ocupémonos de vivir nuestro propio camino a nuestro ritmo.

Un hombre encontró un capullo y lo llevo a casa para ver el momento en que de él surgiera una mariposa. Un día vio que el capullo tenía un pequeño orificio. Se sentó a observar y comprobó que la mariposa luchaba por agrandarlo.

La mariposa forcejeaba, intentaba pasar su cuerpo a través del pequeño agujero, hasta que llego un momento en el que pareció haberse cansado, pues en apariencia no progresaba en su intento. Entonces el hombre decidió ayudar a la mariposa. Corto con una pequeña tijera alrededor del agujero. Así fue como la mariposa por fin pudo salir del capullo.

Cuando lo hizo, tenía el cuerpo hinchado y las alas pequeñas y dobladas. El hombre continuó observando. Esperaba que las alas se desdoblaran y crecieran lo suficiente para soportar el cuerpo.

No paso ni una cosa ni la otra. La mariposa sólo podía arrastrarse en círculos con su cuerpecito hinchado y las alas dobladas... nunca pudo llegar a volar.

Lo que el hombre en su bondad y apuro no entendió, fue que la restricción de la apertura del capullo y la lucha requerida por la mariposa para salir del diminuto agujero, era la forma en que la naturaleza forzaba fluidos del cuerpo hacia las alas; de este modo crecía y se fortalecían para que tuvieran la capacidad de volar.

La libertad y el volar solamente llegan luego de la lucha y el esfuerzo.

Al privar a la mariposa del esfuerzo también le fue privada su vida.

Anónimo (Alonso.N.2011.p.140)

Les recomiendo la parábola de “Los trabajadores de la viña”, somos maduros cuando aceptamos lo que se nos da según lo acordado por el que da y el que recibe. Pero es sinónimo de inmadurez cuando nos dejamos llevar por andar viendo lo que se les da a otros y emitimos frases como “No se vale”, “No es justo”, “Por qué a él sí y a mí no”, dichas frases son pueriles y es claro que no hay madurez.

Asume la responsabilidad madura que corresponde, ve y disfruta lo tuyo, vive tu vida y respeta el derecho de los demás.

ESPIRITUALIDAD

Hay infinidad de definiciones, la que propongo consiste en conocerse a uno mismo, descubrir la vida de manera holística, maravillarse de la existencia del ser vivo más pequeño como de los eventos naturales de los cuales no tenemos control. Es amarnos y amar a los demás es depositar en los otros semillas positivas, es regalar la sabiduría que tenemos a los demás para que encaucen su camino por donde mejor les convenga, es vivir y morir de manera plena y confiados de la energía suprema o simple y sencillamente de la energía de nuestro propio Ser. Lo importante es saber que es un privilegio humano y que se desarrolla con o sin religión. Si desarrollamos la espiritualidad avanzamos mejor.

TERNURA

La ternura, es como un movimiento que nos arrastra hacia un camino repleto de sensaciones y de sentimientos en los que se entremezclan la benevolencia, la aceptación y la calidez; pero también la confianza, el estímulo, el asombro y los nuevos descubrimientos. Para seguir este camino, lo único que hay que hacer es abandonar nuestros miedos, dejar atrás los prejuicios y enfrentarnos a todo cuanto pueda separarnos. La ternura es el nacimiento hacia uno mismo, un nacimiento que nos permite penetrar en el maravilloso vientre de la existencia humana. La ternura no es solamente algo físico. Es una emoción sutil, una mirada de asombro, un movimiento cálido unido para siempre al conjunto de los sentidos. La ternura posee un brillo propio.

Para nacer, la ternura necesita del silencio. El silencio que se crea cuando escuchamos lo que dice la otra persona o intentamos participar de sus vivencias y sentimientos. La ternura es un camino que nos conduce hacia la multiplicidad y la abundancia espiritual. La ternura siempre va unida a una semilla que está a punto de germinar y se hace mayor, paulatinamente hasta llegar a convertirse en artífice de un encuentro. (16)

TOLERANCIA

Bajo mi sistema de creencias la tolerancia es referente a escuchar o ver situaciones, acciones, cosas que en nuestro constructo mental no alcanzamos a comprender o se nos hace complejo, pero que sin embargo lo defendemos o somos empáticos y respetamos. Evita confundir cuando decimos no me queda otra que tolerarlo, esto es “aguantarse” y pues cada quien, pero como opción podemos decir: sus ideas son diferentes a las mías, pero son sus ideas y las tolero porque a fin de cuentas ¿quién tiene la verdad?

“Disiento de lo que dices, pero defenderé hasta la muerte tu derecho a decirlo”

Evelyn B. Hall

PACIENCIA

“Es uno de los ingredientes fundamentales en la búsqueda de la paz interior, implica actitudes tales como abrir nuestros sentimientos al momento que vivimos. Aunque sepamos de entada que no nos gusta lo que estamos sintiendo”. (Dresel.W.2009.p.185)

(16) <http://talent.paperblog.com/que-es-la-ternura-1558832/> enero de 2014

COMPASIÓN

“Es la habilidad de entender por qué se actuó de tal manera, qué necesidades, qué creencias se tenían en el momento de ejecutar la acción y qué sentimientos envolvían a la persona”.

(Aguilar,K.1997b.p.98)

MÁS ELEMENTOS QUE EMPODERAN (SÓLO COMO REFERENCIA)

Existen infinidad de valores, virtudes y actitudes que como humanos podemos desarrollar, es cuestión de tiempo esfuerzo y perseverancia, nada es imposible recordemos que todo es reto y de acuerdo a nuestras expectativas personales y profesionales los asumiremos o no. ¡Todo a su tiempo!

Aquí está la lista, si tú sabes más adelante agrégalos y haz la tuya:

Generosidad, fortaleza, perseverancia, sinceridad, pudor, sobriedad, flexibilidad, lealtad, laboriosidad, justicia, obediencia, prudencia, audacia, sencillez, sociabilidad, amistad, comprensión, audacia, honestidad, calidez, constancia, bondad, confianza, solidaridad, compromiso, asiduidad, rectitud, lealtad, equidad, espontaneidad. Existen muchos más ¡recuérdalo!

**“SE REQUIEREN
DOS AÑOS PARA
APRENDER A
HABLAR Y
SESENTA PARA
APRENDER A
ESCUCHAR”**

Ernest Hemingway

CAPITULO V

CONCEPTOS A TENER EN CUENTA EN LO COTIDIANO Y SABER LA DIFERENCIA

EMOCIÓN-SENTIMIENTO

Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente, es decir, cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes. Las respuestas provienen tanto de los mecanismos innatos del cerebro (emociones primarias) como de los repertorios conductuales aprendidos a lo largo del tiempo (emociones secundarias).

Los sentimientos, en cambio, son la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción (imágenes, sonidos, percepciones físicas...). Las emociones que no se perciben como sentimientos son inconscientes y, sin embargo, pueden tener efecto sobre nuestras conductas. (17)

Una diferencia trascendente es que la emoción es corta y el sentimiento duradero.

SUFRIMIENTO-DOLOR

Considero que el sufrimiento es de carácter espiritual, moral, afectivo y es el que sentimos cuando terminamos alguna relación, cuando alguien muere, cuando cerramos ciclos, etc. El tiempo que dura será de acuerdo a cómo procesemos los acontecimientos, el vínculo sano o de apego que se tenía, el significado, etc. Cabe aclarar que definitivamente se utiliza la palabra dolor para dicho sufrimiento y es válido pues es un dolor psicoafectivo, ambos son correctos pero es más adecuado lo primero.

(17) <http://neuromarca.com/blog/diferencia-entre-emocion-y-sentimiento/>

El termino dolor se utiliza más para cuestiones físicas, me duele la cabeza, el estómago, un brazo, una mano, algún órgano, etc. Entonces es importante saber la diferencia y poder decir “mi alma sufre” a “me duele el alma”, “estoy sufriendo la muerte de mi papá”, a “me duele la muerte de mi papá”, son ejemplos sencillos pero útiles. También ambos pueden estar mezclados pues en ocasiones tenemos alguna situación de dolor físico y sufrimos por no haber asistido a algún evento que era importante para nosotros o por no poder hacer lo que habitualmente realizamos.

CONSEJO-OPINIÓ

Refiriéndome a un contexto de diálogo, ambos se dan a partir de nuestra forma de ver la vida y los constructos mentales que desarrollamos, la diferencia es que un consejo es decirle al otro lo que tiene que hacer, intervienen nuestros juicios, nuestros tiranos debes y actúa nuestra ignorancia ansiosa y la soberbia de sentirnos doctos en todo, además de que se da sin pedirse.

La opinión se da cuando se pide, o si queremos decir algo a nuestro interlocutor le preguntamos si podemos hacer el comentario, decimos lo que sentimos o pensamos pero sin afán de ponernos en posturas de sabihondos, y como todo, habrá quien de opiniones asertivas o no pero son eso, sólo opiniones; nosotros somos responsables de tomar la decisión de lo que haremos.

VÍNCULO-APEGO

Entiendo la palabra vínculo como el grado de afectividad que me une a un ser humano, un animal, una planta, un objeto, etc.; es tener claro que esté o no esté en mi vida yo me amo y vivo pleno, y si estuvo y se fue o murió, me sumerjo en el proceso de duelo y lo resuelvo en el tiempo necesario. El apego es ineludible en la infancia pues de ser bien llevado dará pauta a una autoestima y relaciones futuras sanas, de no ser así, es lo contrario a lo que escribo de vínculo, creo que si la mayoría nos miramos en el espejo seremos reflejo de lo que implica el apego y lo complejo que es trabajar en él para desapegarnos.

El apego es un comportamiento innato en la especie humana. Se manifiesta de modo muy intenso en la infancia y en la adolescencia pero perdura toda la vida, haciéndonos conocer por ejemplo las emociones intensas del enamoramiento, el gozo y la ternura por el mantenimiento de la relación y el dolor por una eventual pérdida. El apego se funda en el placer y en el deseo del otro, la dependencia se funda en el sentimiento de nuestra propia limitación. Para desarrollar un buen comportamiento de apego, cada uno (niño, adolescente y adulto) debe desarrollar la convicción de ser amado y de ser amable (una caricia

incondicionada). Es decir debe tener la conciencia de suscitar reacciones positivas gratuitas, no intencionadamente determinadas ni dependientes de particulares características (la belleza, la simpatía, etc.), sino originadas simplemente en el hecho de existir. De aquí nace la serenidad, la seguridad y la capacidad de realizar en el futuro ese mismo modelo afectivo. El apego entonces se puede decir que tuvo éxito pero si el individuo primero en la fase infantil y luego en la adolescencia se siente amado por una estrategia educativa fundada sobre un más o menos claro chantaje afectivo (“te quiero solo si te portas bien, sólo si piensas como yo digo, sólo si sientes las emociones que yo siento”), entonces desarrollara el terror del abandono y en consecuencia de los comportamientos de dependencia afectiva. Seguirá pidiendo en edad adulta pruebas de amor y de aprecio por parte de los demás. No entenderá el significado distinto de comportamientos exteriormente idénticos, no distinguiendo el apego de la dependencia.

Estás actitudes tuyas podrán acarrearle frecuentes abandonos, reforzando su convicción de no ser amado.³⁸

Hay humanos que hablan de apego seguro, apego sano, apego negativo, etc. Hay quienes dicen que el apego no es ni bueno ni malo, hay otros que aseveran que es negativo y otros que dicen que es necesario en los primeros años de vida, coincido con esto último y que a mi entender es de lo que habla Elisabetta Baldo en lo citado anteriormente.

El apego aunque implica afectividad es esa sensación de que no puedo vivir sin ello, que mi vida pierde sentido cuando no está, que si no salgo con mi amuleto me irá mal, que si no tengo a esa persona nada vale, etc., y cuando ya no están las cosas, los humanos u otro ser vivo, siento que me muero y que ya no voy a hacer nada en la vida.

Los vínculos son sanos, los apegos no.

VIDA-MORIR-MUERTE

Esto lo explico con una sola frase desde un punto de vista espiritual, más que físico.

“Morir es dejar atrás renacer cada día, vivir y morir cada noche durante todo el tiempo en que vaya cumpliendo mi misión de vida, aprendiendo a desapegarme y a manejar adecuadamente mis emociones, para que en el momento indicado pueda mi alma salir de mi cuerpo de una forma plena y pacífica a través de la bendita muerte”

³⁸ Baldo, Elisabetta .(2000). *¿Príncipe o Sapo?* Argentina: Lumen p.99

ORDEN-DESORDEN

Es positivo hablar de lo que implica el orden y el desorden pues estar empoderado requiere de ser ordenado ¡ojo, no obsesionado!

Toco estos opuestos por la connotación de emociones que se viven en ellos y revisarnos también cómo estamos en estos andares.

El acumulamiento y el desorden están relacionados con el miedo. Como miedo al cambio, miedo a ser olvidado o a olvidar, miedo a la carencia y que simbolizan además confusión, falta de enfoque, caos, inestabilidad y puede significar incertidumbre acerca de tus metas, tu identidad o lo que quieres de la vida. Además, el lugar de la casa en el que el desorden o el acumulamiento se encuentran refleja que área es problemática en tu vida. Por ejemplo, se dice que el clóset, o vestidor, refleja cómo te encuentras emocionalmente y que una vez que lo organices tus conflictos internos se calmarán, o que una sobrecama desteñida significa que tu vida amorosa ha perdido brillo también. ¿Has conservado objetos rotos o dañados por largo tiempo pensando en repararlos algún día?, simbolizan promesas y sueños rotos y si se trata de electrodomésticos de cualquier tipo, muebles o vajilla y los tienes, por ejemplo, en la cocina o baño significan problemas de salud y riqueza. Si el desorden lo tienes en tu cuarto significa que eres una persona que deja las cosas inconclusas y que tienes dificultad para tener una pareja o trabajo estable. Los cuartos de niños normalmente están desordenados porque aún no han pasado por el proceso de saber qué quieren en la vida, pero hay estudios que muestran que los niños que mantienen sus cuartos organizados tienden a ser mejores en la escuela.

Diferentes clases de acumulamiento

- Acumulamiento nuevo: Este acumulamiento indica que estás tratando de hacer demasiadas cosas a la vez y que no te estás enfocando en lo que debes hacer y que has perdido la dirección. Este acumulamiento o desorden incluye ropa apilada, cd's o películas alrededor de la casa, juguetes o artículos deportivos desparramados, cosas que has usado recientemente pero no has puesto de vuelta en su sitio. La manera apurada en que vivimos tienden a crear este tipo de desorden y casi todos lo tenemos en nuestro hogar en alguna medida.

Organizar este tipo de desorden en forma inmediata te ayuda a ser más centrado y efectivo en tu vida diaria.

- Acumulamiento antiguo: Me refiero a objetos que no usaste en un largo tiempo y que están apilados en el ático, garage, armarios... Papeles de trabajo viejos y documentos en tu computador que ya no usas, revistas de hace más de 6 meses o ropa que no te has puesto en más de un año. Esto es reflejo de que estás viviendo en el pasado y estás dejando que tus viejas ideas y emociones se apoderen

de tu presente y esto a la vez evita que nuevas oportunidades y personas entren en tu vida.

El Significado del Desorden en Nuestro Hogar.

Los seres humanos emitimos mensajes y señales de acuerdo con el acomodo de nuestros objetos personales, incluso en nuestros cajones. La acumulación de objetos es una forma de emitir señales; demasiados objetos emiten la señal de saturación de ideas, proyectos y planes totalmente confusos, muy poco estructurados y definidos. El desorden altera el tao o el camino para obtener nuestras metas. Bloquea las vías de acceso de oportunidades y nos hace perder tiempo, que puede ser valiosísimo para estructurar de manera ordenada y disciplinada nuestro plan de vida. Dependiendo del lugar donde se acumule el desorden, es el mensaje o señal que se está emitiendo:

- Si hay desorden u objetos amontonados en la entrada de la casa, se interpreta como miedo a relacionarse con otras personas.
- Si hay desorden u objetos amontonados en el clóset, el mensaje es que no se tiene el control sobre el análisis y el manejo de las emociones.
- Si hay desorden u objetos amontonados en la cocina, el mensaje o señal es de resentimiento o de fragilidad sentimental.
- Si hay desorden en el escritorio o área de trabajo, el mensaje es de frustración, miedo y necesidad de controlar las situaciones.
- Si hay desorden detrás de las puertas, el mensaje es de miedo a no ser aceptado por los demás, sensación de sentirse vigilado constantemente.
- Si hay desorden debajo de los muebles, el mensaje es que se le da demasiada importancia a las apariencias.
- Si hay desorden u objetos acumulados en bodegas, el mensaje es que se vive del pasado.
- Si hay desorden u objetos acumulados en el garaje, el mensaje es de temor y falta de habilidad para actualizarse.
- Si hay desorden y objetos amontonados por toda la casa, el mensaje es de coraje, enojo, desidia y apatía hacia todos los aspectos de la vida.
- Si hay desorden u objetos acumulados en pasillos, el mensaje es de conflictos para comunicarse, miedo a decir y manifestar lo que se desea en la vida.
- Si hay desorden u objetos acumulados en la sala, el mensaje es de temor al rechazo social.
- Si hay desorden en el comedor, el mensaje es de miedo a no dar pasos firmes y sólidos, sensación de dominio por parte de la familia.

En los casos en los que tenemos antigüedades u objetos heredados, éstos se impregnan de la energía de aquellas personas a las que han pertenecido. Un ritual para limpiarlos es hacerlo con incienso o aceite esencial natural de algún cítrico como naranja, limón, toronja o mandarina.

Después de haber acomodado todo ese desorden ya hemos dado el segundo paso, ahora pasamos al tercer paso limpiar o despejar la energía de nuestros espacios de vida. Esto te ayudará a convertir tus espacios en lugares sagrados; en el cual encontraras más sentido a tu vida y serás más asertivo en tus decisiones y proyectos. (18^a, 18^b)

Definitivamente para el proceso de vida plena y transformarse en tanatólogo el orden es esencial, no pretendamos acomodar u ordenar vidas ajenas cuando la nuestra es todo un caos, ubiquémonos y ordenémonos en el interior para poder fluir exitosamente en la vida y aportar abundancia a los demás.

ACTITUD-APTITUD

Actitud “no somos responsables de la cara que tenemos, pero sí de la cara que ponemos”

Anónimo

Cuando nos referimos a las actitudes hablamos de la forma como se organizan los conocimientos, sentimientos y tendencias o predisposiciones que condicionan a una persona hacia determinado comportamiento, en relación consigo misma y con su ambiente.

A través de las actitudes expresamos nuestros valores. Ellas determinan nuestras reacciones ante las personas, cosas e ideas; sin embargo, no siempre estamos conscientes de ellas.

Las actitudes tienen las siguientes características:

Se consolidan socialmente (son producto de un aprendizaje), pueden sufrir cambios, son matizadas emocionalmente, se tiene conciencia parcial de ellas.

La actitud es un estado que abarca el ser entero de la persona, en sus aspectos psíquico-espiritual y neurológico; por ello produce una disponibilidad para reaccionar de un modo determinado ante cualquier persona o situación con la que se entra en relación.³⁹

(18^a) <http://el-secreto.org/feg-shui-109/el-significado-del-desorden/>

(18^b) <http://www.infomistico.com/portal/2013/01/20/significado-del-desorden-en-nuestro-hogar/>

³⁹ Aguilar, Eduardo. (s.f.). *Domina los Valores*. México, D.F.: Árbol editorial, p.44,45

La aptitud es el talento que tenemos para determinadas artes, trabajos, profesiones, etc. y la actitud es la forma en que expresamos ese talento de manera positiva o negativa.

FELICIDAD-PLENITUD

Me atrevo a decir que la felicidad es sólo un estado momentáneo, es cuando sentimos gozo en el alma por algún logro, un momento bello, cuando nos compramos algo que queríamos, que se nos antoja, cuando vemos alguna película que nos agrada, cuando nos dicen te quiero o viceversa, cuando evocamos momentos grandiosos, etc.

La plenitud implica un estado constante de sentirse bien, de estar satisfecho con lo que se tiene en el hoy; es una sensación continua de tranquilidad aún pasando por tormentas que nos mueven, es un estado en donde se disfruta lo positivo y se aprende de lo negativo, es estar abierto a cualquier situación que se dé a sabiendas que nada es para siempre.

La felicidad la experimentamos todos, la plenitud es un privilegio por el que se trabaja asiduamente. Es el premio al esfuerzo cotidiano y al proceso constante de pulirse como personas.

**“SANA TU ALMA Y
CUALQUIER ORO
QUE TE QUIERA
APANTALLAR SE
CONVERTIRA EN
BANALIDAD”**

Guadalupe Landeros

CAPÍTULO VI

REGALOS DE VIDA

Regularmente un regalo se da y se recibe con gusto, aunque es válido cuando nos regalan algo y no nos gusta; si sucede así, lo guardamos, lo tiramos, o muchas veces lo volvemos a regalar... Este tipo de regalo que les doy es para leerse, para compartirlo, para tomarlo en cuenta en nuestras vidas, etc., haz con él lo que mejor te parezca según tu forma de pensar y de sentir, ¡es tuyo!

SUFRIMIENTO COMO OPORTUNIDAD DE VIDA

Estoy convencida del alivio que se siente en el alma cuando nos damos la oportunidad de seguir adelante y dejar de sufrir, esto nos pule y el diamante en bruto que somos se transforma en una joya muy fina cuando trascendemos las experiencias de sufrimiento, cuando nos quitamos el traje de duelo o en ocasiones el de víctimas y asumimos nuestra vida con la ganancia de los sufrimientos que permitimos llevaran un proceso fluido (a veces no tanto) y enriquecedor.

El sufrimiento puede ser causado por la muerte de un ser querido, el divorcio o la separación de los padres, el término de una relación amorosa, la pérdida del empleo, el abandono de estudios o proyectos importantes, accidentes, problemas de salud crónica, detección de enfermedades terminales, fracasos, las adicciones propias o las de otros, pasar por secuestros, robos, lesiones, violaciones, abuso sexual, embarazos no deseados, violencia, etc., etc.

Todo esto afecta de manera negativa y por un tiempo prolongado nuestra salud, nuestros hábitos cotidianos y las áreas más importantes de nuestra vida personal, familiar, laboral, social. La manera de enfrentar tales situaciones suele variar de persona a persona debido, entre otras razones, a las habilidades humanas desarrolladas a lo largo de la propia vida y a la forma de solucionar problemas similares en el pasado. El tiempo de salida o recuperación varía de un humano a otro. Sin embargo, dada la gravedad de un caso, todos estamos expuestos a experimentar o a reaccionar ante él con diversos grados de ansiedad, tristeza profunda y prolongada, depresión, letargo, angustia, aislamiento, ganas de escapar, irritabilidad, agresividad, pérdida del apetito, insomnio, abuso de drogas, alcohol o cigarro, comer de manera compulsiva, desinterés general, abandono de metas importantes, etc.⁴⁰

⁴⁰ Aguilar, Eduardo. (2000). *Domina Tú Vida*. México, D.F.: Árbol Editorial, pp.117,118

Las personas de tanto sufrir a veces no saben qué hacer. Y es que la mente no alcanza a ver con claridad bajo los efectos del sufrimiento. Cuando hay dolor, todo lo distorsionamos.

Lo más molesto y extraño es que en los momentos de dolor estamos convencidos y sentimos, de modo compulsivo, que siempre tenemos la razón cuando discutimos con las demás personas. Resulta curioso, pero si acaso estamos alterados emocionalmente, siempre hemos de tener la razón. Así, algunos afirman con entera seguridad que ellos tienen toda la verdad, y que los demás son falsos, creídos, mal intencionados y aprovechados.⁴¹

A través del sufrimiento se le puede encontrar sentido a nuestra vida.

Cuando uno se enfrenta con un destino ineludible, inapelable e irrevocable (una enfermedad incurable, un cáncer terminal...), entonces la vida ofrece la oportunidad de realizar el valor supremo, de cumplir el sentido más profundo: aceptar el sufrimiento. El valor no reside en el sufrimiento en sí, sino en la actitud frente al sufrimiento, en nuestra actitud para soportar el sufrimiento.

El sufrimiento deja de ser sufrimiento, en cierto modo, en cuanto encuentra un sentido, como suele ser el sacrificio.

Que quede bien sentado que el sufrimiento no es en absoluto *necesario* para otorgarle un sentido a la vida. El sentido es posible sin el sufrimiento o a pesar de él. Para que el sufrimiento confiera un sentido ha de ser un sufrimiento inevitable, absolutamente necesario. El sufrimiento evitable debe combatirse con los remedios oportunos; el no hacerlo así sería síntoma de masoquismo y no de heroísmo.⁴²

Sólo de leer lo anterior podría llevarnos a evocar este tipo de sensaciones, emociones y sentimientos, por los que hemos pasado a lo largo de nuestras vidas y podemos dar un suspiro de alivio por lo que ya ha pasado y ver lo que hemos crecido o posiblemente estemos pasando por alguna situación de sufrimiento en este momento y nos reconfortemos a sabiendas que a la larga si lo decidimos, salgamos triunfantes de ello. Algo para tener en cuenta es recordar que cada humano es único así que el proceso de sanación se dará cuando él lo decida y no cuando los demás pretendamos resolverle su situación.

⁴¹ Jaramillo, Horacio. (1992). *El Despertar Del Mago*. México, D.F.: Diana, pp. 24,25

⁴² Frankl, Viktor . (2004). *El Hombre en Busca de Sentido*. España: Herder,pp. 135,136

LA IMPORTANCIA DE CERRAR CICLOS Y DEJAR IR

CERRANDO CÍRCULOS

Siempre es preciso saber cuándo se acaba una etapa de la vida, si insistes en permanecer en ella, más allá del tiempo necesario, pierdes la alegría y el sentido del resto. Cerrando círculos, cerrando puertas, cerrando capítulos, como quieras llamarlo. Lo importante es poder cerrarlos. Lo importante es poder dejar ir momentos de la vida que se van clausurando. ¿Terminas con tu trabajo?, ¿se acaba la relación?, ¿ya no vives más en esa casa?, ¿debes irte de viaje?, ¿la amistad se acaba?... Puedes pasarte mucho tiempo de tu presente revolcándote en los "por qué", en devolver el cassette y tratar de entender por qué sucedió tal o cual hecho. El desgaste va a ser infinito porque en la vida, tú, yo, tu amigo, tus hijos, todos y todas, estamos abocados a ir cerrando capítulos, a pasar la hoja, a terminar con etapas o con momentos de la vida y seguir para adelante. No podemos estar en el presente añorando el pasado. Ni siquiera preguntándonos por qué. Lo que sucedió, sucedió y hay que soltar, hay que desprenderse. No podemos ser niños eternos, ni adolescentes tardíos, ni empleados de empresas inexistentes, ni tener vínculos con quien no quiere estar vinculado a nosotros.

No. Los hechos pasan y ¡hay que dejarlos ir! Por eso a veces es tan importante romper fotos, quemar cartas, destruir recuerdos, regalar presentes, cambiar de casa. Papeles por romper, documentos por tirar, libros por vender o regalar. Los cambios externos pueden simbolizar procesos interiores de superación.

Dejar ir, soltar, desprenderse. En la vida nadie juega con las cartas marcadas y hay que aprender a perder y a ganar. Hay que dejar ir, hay que pasar la hoja, hay que vivir sólo lo que tenemos en el presente. El pasado ya pasó. No esperes que te devuelvan, no esperes que te reconozcan, no esperes que alguna vez se den cuenta de quién eres. Suelta. El resentimiento y el prender tu televisor personal para darle y darle al asunto, lo único que consigue es dañarte mentalmente, envenenarte, amargarte.

La vida está para adelante, nunca para atrás. Porque si andas por la vida dejando puertas abiertas, por si acaso, nunca podrás desprenderte ni vivir lo de hoy con satisfacción. Noviazgos o amistades que no clausuran, posibilidades de regresar... ¿a qué?, necesidad de aclaraciones, palabras que no se dijeron, silencios que lo invadieron. .. Si puedes enfrentarlos ya y ahora, ¡hazlo! si no, déjalo ir, cierra capítulos. Dite a ti mismo que no, que no vuelve. Pero no por orgullo ni por soberbia sino porque tú ya no encajas allí, en ese lugar, en ese corazón, en esa habitación, en esa casa, en ese escritorio, en esa oficina, tú ya no eres el mismo que se fue, hace dos días, hace tres meses, hace un año, por lo tanto, no

hay nada a que volver. Cierra la puerta, pasa la hoja, cierra el círculo. Ni tú serás el mismo, ni el entorno al que regreses será igual; porque en la vida nada se queda quieto, nada es estático. Es salud mental, es amor por ti mismo desprender lo que ya no está en tu vida. Recuerda que nada ni nadie es indispensable. Ni una persona, ni un lugar, ni un trabajo, nada es vital para vivir porque cuando tú viniste a este mundo, llegaste sin ese adhesivo, por lo tanto es costumbre vivir pegado a él y es un trabajo personal aprender a vivir sin él, sin el adhesivo humano o físico que hoy te duele dejar ir.

Es un proceso de aprender a desprenderse y humanamente se puede lograr porque, te repito, nada ni nadie nos es indispensable. Sólo es costumbre, apego, necesidad. Pero... cierra, clausura, limpia, tira, oxigena, despréndete, sacude, suelta... Hay tantas palabras para significar salud mental y cualquiera que sea la que escojas, te ayudará definitivamente a seguir para adelante con tranquilidad. (19)

Paulo Coelho

EL PODER DE LAS PALABRAS

Las palabras son herramientas importantes para el contacto. Se emplean de una manera más consciente que cualquier otra forma de contacto. Considero que es importante aprender a usar bien las palabras en provecho de nuestra comunicación.

Las palabras no pueden separarse de los suspiros, los sonidos, los movimientos y el contacto de la persona que las emplea. Todo eso constituye un paquete.

El acto del lenguaje es, literalmente, el resultado de todo un conjunto de procesos que el cuerpo lleva a cabo. Participan en ello todos los sentidos, el sistema nervioso, el cerebro, las cuerdas vocales, la tráquea, los pulmones y todas las partes de la boca. Esto significa que fisiológicamente hablar es un proceso muy complicado.

El acto del lenguaje proviene de dos tipos de estímulos: lo que ocurre en nuestro interior y la respuesta a algo que ocurre fuera de nosotros.⁴³

(19) http://www.vivechacabuco.com/seccion_notas.asp?ID=3675 viernes 10 de enero de 2014

⁴³ Satir, Virginia. (2001). *En Contacto Íntimo*. Bogotá, Colombia: Árbol Editorial, p.62

De palabras o frases comunes a palabras o frases poderosas

Les sugiero los siguientes cambios pequeños que nos hacen asumirnos y posicionarnos mejor en la vida.

| Palabras comunes | Palabras poderosas |
|----------------------------|---|
| Difícil | Retante |
| La última vez | La vez más reciente o la vez más próxima (Paulo Coelho) |
| Te agradezco | Me agradezco |
| Felicidad | Plenitud |
| Defectos | Áreas de oportunidad |
| La desolación es mordaz | La soledad es positiva, sana y necesaria |
| Debo | quiero y elijo |
| No puedo | No quiero |
| Seré feliz cuando | Soy pleno con |
| Me preocupa que | Me ocupo en |
| Bueno y malo | Adecuado e inadecuado |
| Soy reactivo | Soy proactivo |
| Negar | Aceptar |
| Soy así y no voy a cambiar | me doy la oportunidad de abrir mi mente y darme el permiso de tener alternativas en mi vida |

Estoy convencida de que las palabras tienen un significado estricto y respetable, por ello me atrevo a decir que refiriéndonos a lo que atribuye el lanzarlas fuera de nuestra boca implica el compromiso de asumir el poder que tienen; así es, el poder hasta en las palabras tiene su renombre, es por la fuerza de ellas que propongo algunos cambios en el uso cotidiano que haciéndolo así nos empoderan más. Posiblemente tú tengas más para añadir a la lista. ¡Hazlo!

LOS CINCO ACUERDOS DE LA SABIDURÍA TOLTECA

Miguel Ruiz

Primer acuerdo

SÉ IMPECABLE CON TUS PALABRAS

El Primer Acuerdo es el más importante y también el más retante de cumplir. Es tan importante que sólo con él ya serás capaz de alcanzar el nivel de existencia que yo denomino “el cielo en la tierra”.

Parece muy simple ser impecable con las palabras pero es sumamente poderoso, ¿por qué tus palabras? porque constituyen el poder que tienes para crear. Mediante las palabras expresas tu poder creativo, lo revelas todo. Independientemente de la lengua que hables tu intención se pone de manifiesto a través de las palabras. Lo que sueñas, lo que sientes, y lo que realmente eres, lo muestras por medio de las palabras.

Las palabras son la herramienta más poderosa que tienes como ser humano, el instrumento de la magia. Pero son como una espada de doble filo: pueden crear el sueño más bello o destruir todo lo que te rodea. Uno de los filos es el uso erróneo de las palabras que crea un infierno en vida. El otro es la impecabilidad de las palabras, que sólo engendrará belleza, amor y el cielo en la tierra. Según como las utilices las palabras te liberarán o te esclavizarán aún más de lo que te imaginas.

Segundo acuerdo

NO TE TOMES NADA PERSONALMENTE

La importancia personal o el tomarse las cosas personalmente es la expresión máxima del egoísmo, porque consideramos que todo gira a nuestro alrededor. Durante el periodo de nuestra educación, aprendimos a tomarnos todas las cosas de forma personal. Creemos que somos responsables de todo ¡Yo, yo, yo y siempre yo!

Nada de lo que los demás hacen es por ti. Lo hacen por ellos mismos. Todos vivimos en nuestro propio sueño, en nuestra propia mente, los demás están en un mundo completamente distinto de aquel en que vive cada uno de nosotros.

Si te tomas todo personalmente te comes toda su basura emocional y la conviertes en tu propia basura, pero si no, serás inmune a todo veneno, esta inmunidad es un don de este acuerdo.

Tercer acuerdo

NO HAGAS SUPOSICIONES

Tendemos a hacer suposiciones sobre todo.

El problema es que, al hacerlo, creemos que lo que suponemos es cierto. Juraríamos que es real. Hacemos suposiciones sobre lo que los demás hacen o piensan -nos lo tomamos personalmente-, y después los culpamos y reaccionamos enviando veneno emocional con nuestras palabras. Este es el motivo por el cual siempre que hacemos suposiciones nos buscamos problemas. Hacemos una suposición, comprendemos las cosas mal, nos lo tomamos personalmente y acabamos haciendo un gran drama de nada.

Toda la tristeza y los dramas que has experimentado tenían sus raíces en las suposiciones que hiciste, y en las cosas que te tomaste personalmente. Concédete un momento para considerar la verdad de esta afirmación. Toda la cuestión del dominio entre los seres humanos gira alrededor de las suposiciones y el tomarse las cosas personalmente.

Siempre es mejor preguntar que hacer una suposición, porque las suposiciones crean sufrimiento.

El gran mitote de la mente humana crea un enorme caos que nos lleva a interpretar y entender mal todas las cosas. Sólo vemos lo que queremos ver y oímos lo que queremos oír. No percibimos las cosas tal como son. Tenemos la costumbre de soñar sin basarnos en la realidad.

Literalmente, inventamos las cosas en nuestra imaginación. Como no entendemos algo, hacemos una suposición sobre su significado y cuando la verdad aparece, la burbuja de nuestro sueño estalla y descubrimos que no era en absoluto lo que nosotros creíamos.

Hacer suposiciones en nuestras relaciones significa buscarse problemas.

Cuarto acuerdo

HAZ SIEMPRE LO MÁXIMO QUE PUEDas

Este acuerdo permite que los otros tres se conviertan en hábitos profundamente arraigados. Bajo cualquier circunstancia, haz siempre lo máximo que puedas, ni más ni menos. Pero piensa que eso va a variar de un momento a otro. Todas las cosas están vivas y cambian continuamente, de modo que en ocasiones, lo máximo que podrás hacer tendrá una gran calidad, y en otras no será tan bueno. Cuando te despiertas renovado y lleno de vigor por la mañana tu rendimiento es mejor que por la noche cuando estás agotado. Lo máximo que puedas hacer será distinto cuando estés sano que cuando estés enfermo, o cuando estés sobrio que cuando hayas bebido. Tu rendimiento dependerá de que te sientas de maravilla y feliz o disgustado, enfadado o celoso.

En tus estados de ánimo diarios, lo máximo que podrás hacer cambiará de un momento a otro de una hora a otra, de un día a otro. También cambiará con el tiempo. A medida que vayas adquiriendo el hábito de estos acuerdos tu rendimiento será mejor de lo que solía ser. ⁴⁴

Quinto acuerdo

SÉ ESCÉPTICO

El quinto acuerdo usa la duda como una herramienta para distinguir la verdad. Nos lleva más allá de las palabras que escuchamos, a la intención detrás de ellas. Al ser escépticos no creemos cada mensaje que escuchamos; dejamos de poner nuestra fe en mentiras y así podemos dejar atrás el drama emocional, la victimización y los sistemas de creencias limitantes que nuestra “domesticación” nos ha programado.

El 5to acuerdo nos prepara para revelar la sabiduría innata y vivir nuestras vidas de acuerdo con la verdad. Ser escéptico no es una posición social. No es tratar de ser muy inteligente. No tiene nada que ver con la importancia personal. Ser escéptico quiere decir: no me creas, no te creas a ti mismo y no le creas a nadie más, pero aprende a escuchar. Tú vives en tu propia creación. Todo lo que conoces, es una realidad virtual que es únicamente real para ti, para nadie más. Al mismo tiempo te das cuenta de que toda la gente que te rodea es igual a ti. Ellos crearon una realidad virtual en la cual ellos viven. Cualquier cosa que ellos te digan, probablemente sea verdad en su realidad virtual, pero no necesariamente va a serlo en tu realidad. No les creas, pero escucha. Porque al escucharlos, entiendes esa realidad de la cual ellos vienen, el sueño en el cual ellos viven. Si aprendes a escucharlos, puedes hablar el mismo idioma que ellos. Y no me refiero a inglés, español o al chino, sino a eso que está detrás del conocimiento, lo que realmente quieren expresar.

Probablemente lo más importante es no creerse a sí mismo. Es decir, no te creas tus propias mentiras; en especial cuando dices que no eres lo suficientemente buena, lo suficientemente bella, que no eres lo suficientemente fuerte, porque son limitaciones que tú te creas y son únicamente verdad para ti. Si aprendes a escuchar la voz del conocimiento que existe en tu cabeza, entonces te vas a dar cuenta de que casi todo lo que dice son mentiras. Al aplicar el quinto acuerdo “Se escéptico pero aprende a escuchar” te darás cuenta de una realidad extraordinaria: todo lo que conocemos es únicamente verdad porque lo aprendimos. (20)

⁴⁴ Ruiz, Miguel. (2008). *Los Cuatro Acuerdos*. México: Urano

(20) <https://senderosalalma.wordpress.com/2010/09/29/el-5to-acuerdo-miguel-angel-ruiz/>

LAS CUATRO LEYES ESPIRITUALES

Sai Baba

La primera ley dice:

"LA PERSONA QUE LLEGA ES LA PERSONA CORRECTA"

Es decir que nadie llega a nuestras vidas por casualidad, todas las personas que nos rodean, que interactúan con nosotros, están allí por algo, para hacernos aprender y avanzar en cada situación.

La segunda ley dice:

"LO QUE SUCEDE ES LA ÚNICA COSA QUE PODÍA HABER SUCEDIDO"

Nada, pero nada, absolutamente nada de lo que nos sucede en nuestras vidas podría haber sido de otra manera. Ni siquiera el detalle más insignificante.

No existe el: "si hubiera hecho tal cosa...hubiera sucedido tal otra...". No. Lo que pasó fue lo único que pudo haber pasado, y tuvo que haber sido así para que aprendamos esa lección y sigamos adelante.

Todas y cada una de las situaciones que nos suceden en nuestras vidas son perfectas, aunque nuestra mente y nuestro ego se resistan y no quieran aceptarlo.

La tercera ley dice:

"EN CUALQUIER MOMENTO QUE COMIENZE ES EL MOMENTO CORRECTO"

Todo comienza en el momento indicado, ni antes, ni después. Cuando estamos preparados para que algo nuevo empiece en nuestras vidas, es allí cuando comenzará.

La cuarta ley dice:

"CUANDO ALGO TERMINA, TERMINA"

Simplemente así. Si algo terminó en nuestras vidas, es para nuestra evolución, por lo tanto es mejor dejarlo, seguir adelante y avanzar ya enriquecidos con esa experiencia. Creo que no es casual que estén leyendo esto, si este texto llega a nuestras vidas hoy; es porque estamos preparados para entender que ningún copo de nieve cae alguna vez en el lugar equivocado.(21)

(21) <http://senderoespiritual.com/las-4-leyes-espirituales-de-sai-baba/> sábado 11 de enero de 2014

PRINCIPIOS HERMÉTICOS

EL PRINCIPIO DEL MENTALISMO

“El todo es mente; el universo es mental”.

EL PRINCIPIO DE RECIPROCIDAD

“Como es arriba es abajo; como es abajo es arriba”

EL PRINCIPIO DE VIBRACIÓN

“Nada está inmóvil; todo se está moviendo; todo vibra.”

EL PRINCIPIO DE POLARIDAD

“Todo es dual; todo tiene dos polos; todo su par de opuestos: los semejantes y los antagónicos son lo mismo; los opuestos son idénticos en naturaleza, pero diferentes en grado; los extremos se tocan, todas las verdades son semi verdades; todas las paradojas pueden reconciliarse”

EL PRINCIPIO DE RITMO

“Todo fluye y refluye; todo tiene sus periodos de avance y retroceso; todo asciende y descende; todo se mueve como si fuera un péndulo; la medida de su movimiento hacia la derecha, es la misma que la de su movimiento hacia la izquierda; el ritmo es el equilibrio.”

EL PRINCIPIO DE CAUSA Y EFECTO

“Toda causa tiene su efecto, todo efecto tiene su causa; todo sucede de acuerdo con la Ley; la suerte no es más que el nombre que se le da a una ley no conocida; hay muchos planos de casualidad; pero nada escapa a la Ley”

EL PRINCIPIO DE CONCEPCIÓN

“La concepción existe por doquier; todo tiene sus principios masculino y femenino; la concepción se manifiesta en todos los planos”⁴⁵

“El Kybalión”

Los principios Herméticos son leyes de vida que sirven para orientarnos y para saber cómo se “mueve” el universo y nuestras vidas.

⁴⁵ Iniciados, Tres. (2002). *El Kybalión*. México D.F.: Editores Mexicanos Unidos s.a.

**“ABRE EL
CORAZÓN PARA
QUE TU EMOCIÓN
ESCUUCHE Y TU
RAZÓN CONCEDA”**

Guadalupe Landeros

CAPÍTULO VII

PREGUNTAS Y CUESTIONAMIENTOS PARA DARME CUENTA EN QUÉ PROCESO DE SER PERSONA Y DE TRANSFORMACIÓN PARA SER TANATÓLOGO ESTOY

Las siguientes preguntas las elaboré con base en la experiencia de un año en el diplomado de Tanatología, y mis observaciones hacia mi misma y hacia mis queridos compañeros de generación, espero te sean de utilidad.

¿Qué actitudes y aptitudes tengo para ser tanatólogo? ¿Sé exactamente los estudios que se requieren para ello? ¿Identifico mis actitudes de manera sencilla? ¿Me amo? ¿Cada cuando reflexiono acerca de la vida, de la muerte y en especial de la propia? ¿Respeto opiniones diferentes? ¿Soy empático? ¿Soy tolerante? ¿Vivo en el presente, en el hoy? ¿Tengo sentido del humor? ¿Sé escuchar? ¿Sé estar? ¿Tengo humildad? ¿Tengo dignidad? ¿Cómo está mi autoestima? ¿Sé aceptar? ¿Me doy permiso de sufrir, de alegrarme, de reír y llorar? ¿Qué tan inteligente emocional soy? ¿Me es sencillo manifestar mis emociones positivas y negativas? ¿Qué tanto me responsabilizo de lo que hago, digo y pienso? ¿Trabajo por la felicidad o por la plenitud? ¿Me enfoco en mi vida o en la de los demás? Cuando alguien habla inmediatamente ¿empatizo o juzgo? ¿Qué tanto me repito si los demás “están mal”? ¿Qué tanto pienso en mí, pero también que tanto pienso en los demás? ¿Soy positivo? ¿Soy tolerante a la frustración? ¿Veo la oportunidad o el problema? ¿Contagio energía? ¿Vivo con entusiasmo? ¿Tengo clara mi misión, visión, valores y filosofía de vida? Lo que me gusta ¿lo realizo o lo dejo constantemente para después? ¿Me frustro continuamente o sólo lo necesario? ¿Ejerczo mi libertad? ¿Me gusta mi trabajo? ¿Me gustan las actividades que hago en el diario vivir? ¿Soy consciente de mis hábitos y costumbres? ¿Me conozco internamente? ¿Me gusta compartir mi vida con los demás? ¿Me gusta la soledad? ¿Hago cosas por mejorar cada día? ¿Me comporto mayoritariamente como adulto? ¿Me doy oportunidad de disfrutar tiempo a solas conmigo mismo? ¿Administro adecuadamente mi tiempo? ¿Cultivo mis amistades? ¿Dono tiempo a los demás? ¿Saludo a la gente que no conozco? ¿Puedo entablar un diálogo con un desconocido sin timidez? Si alguien me necesita ¿acudo a su llamado? Cuando discuto con alguien ¿le sigo hablando? ¿Cuando alguien habla lo escucho hasta que termina? ¿Tengo definidas mis creencias religiosas (si las tengo

claro) o me dejo llevar por las de otros? ¿Respeto las creencias religiosas sin burlarme, espantarme, o invalidarlas? ¿Aprendo de los demás? ¿Enseño algo a los demás? ¿Soy agradecido?...

Sólo son algunas, aclaro que esto no es un test en donde las respuestas son sí o no, son preguntas para meditarlas una por una, si nuestra respuesta es sí por qué o para qué y viceversa, en mi particular punto de vista, contestándonos todo lo anterior y siendo coincidentes en su mayoría con el tratado de nuestro tema de empoderamiento ¡felicidades! Estamos en proceso de ser personas y transformarnos en tanatólogos y si no, ¿cuál es el problema? Tenemos la vida para seguir trabajando, es sano reconocer en dónde estamos parados y poder decidirnos a tomar la Tanatología como una herramienta de vida y dedicarnos a lo que más nos guste, o por el contrario si estamos convencidos de que este es nuestro camino pues ¡a seguirnos puliendo! , a estudiar y actualizarnos constantemente recordando que “la práctica hace al maestro”.

Para una cosa o para otra ¡a seguir viviendo!

**“LOS INTELIGENTES
APRENDEN DE SUS
ERRORES, PERO LOS
SABIOS TAMBIÉN
APRENDEN DE LOS
ERRORES DE LOS
DEMÁS”**

Anónimo

CAPÍTULO VIII

REFLEXIONES

Las reflexiones tienen varias utilidades la más simple leerlas y punto, otra, es terminarlas de leer y expresar que leímos algo bonito o no y otra es que al terminarlas de leer hagamos una revisión al interior de nuestra alma o analicemos nuestras actitudes diarias y tomemos de ellas las enseñanzas u orientaciones que apliquen para cada uno de nosotros.

Algo relevante es que lo que leamos lo tomemos para crecimiento nuestro y no para juzgar a familiares, pareja, suegros, padres, hermanos, jefes, amigos en fin para nosotros y para nadie más.

Es importante contemplar lo más que podamos en la existencia, las posibilidades de vida y muerte como conocimiento general sobre todo con sabiduría, hay cosas hermosas en la tierra que disfrutaremos y alcanzaremos a ver más de lo común si tomamos la decisión de vivir empoderados, pero también situaciones tristes que nos llevan al suicidio y no sólo físico sino emocional, mental y social. Les comparto una situación alusiva a dicho tema con el objetivo de abrir los ojos del alma dependiendo y respetando el alcance de cada lector.

IRONÍAS LÚDICAS

UN CASO COMÚN PERO IGNORADO

...Y aquí estoy, comenzando a construir los eslabones de mi vida, saliendo de un mundo acuoso que percibí lleno de amor, cuidado, alegría.

Percibo sensaciones completamente nuevas para mí, miro los rostros de mi familia y siento tranquilidad y sintonía...

Pasan los años y esa claridad y paz que sentía, las he perdido sin esperanza de recuperarlas algún día. Los eslabones que ahora comienzo a hilar son grises y negros me encuentro en angustia, desesperación, desolación y tristeza, sintiendo un vacío ensordecedor dentro de mí, siento que el alma me estalla y no soporto la vida.

Estas sensaciones me carcomen y esta desesperación que no termina... De repente se vela en mi mente una idea atroz: ¡ME QUIERO MORIR!, sí ¡Quiero morirme!, ¡No soporto la terrible desolación!, me siento confundido, abandonado, incomprendido, mal visto, rechazado y demasiadas veces juzgado.

La idea de morirme la he tenido por mucho tiempo y hoy decido por fin llevarla a cabo... pero... ¡NO ME QUIERO MORIR!, Ni yo mismo me entiendo ¿lo hago?, ¿no lo hago?, ¿qué hago?... me quedo sentado y pienso en muchas cosas... Estoy sólo en mi cuarto, mis papás como siempre en sus cosas y ni siquiera saben todo lo que me pasa y mis hermanos menos. Nadie piensa en mí, no le importo a nadie... comienzo a cavilar, de pronto me pongo a escribir... anoto muchas cosas... pues justamente hoy recuerdo que es algo que me gustaba hacer...

¡Lo tengo! Justo un resumen de cómo ha sido mi vida y lo he titulado:

IRONÍAS LÚDICAS

Desde pequeño me gustaba mucho jugar, era tan emocionante divertirme con mis amigos... bueno pero pensándolo bien me gustaba el retozo desde que era bebé, yo no me acuerdo pero mi mamá me platicaba que me gustaban mucho los móviles, unos juguetes que estaban amarrados y colgaban de un aro, después que me gustaba jalar con una cuerda un carrito, que gozaba jugar con los cordones de la ropa y así... Ya con uso de conciencia me gustaban unas serpentinas en aerosol que se llamaban “lazo loco”, con mis amigos jugaba a brincar la cuerda, con esa misma hacíamos competencias de fuerza; también jugábamos coleadas que era como hacer un lazo humano que se movía bruscamente al correr todos al mismo tiempo y jalarnos; cuando era tiempo de estar dentro de casa participaba en un

juego muy divertido que consistía en adivinar letras para formar una palabra y si se te acababan las oportunidades ¡agh! terminabas “ahorcado”, ¡Uf cuántas veces morí en este juego!...

Estoy seguro que este era mi destino, mismo que mi mamá se encargo de reforzármelo, pues cuando hacía una travesura o algo que estuviera incorrecto me gritaba: ¡Te voy a matar escuincle, mira nada más lo que hiciste!, ¡Eres hombre muerto si me desobedeces!, pero lo más certero era cuando me decía: TE VOY A COLGAR O PEOR AÚN TE VOY A AHORCAR...

¡Qué ironía!, después de tanta angustia, tristeza y desolación me encuentro aquí inerte y sin vida colgado con la soga con que jugaba tan divertido con mis amigos y ahorcado como el famoso juego inofensivo de las palabras...

Cuánto dolor, cuánto sufrimiento en una tonalidad oscura... ¿En qué me equivoqué?, si durante algunos años yo juraba que era feliz... al menos eso era lo que la gente decía, pues tenía “todo”, pero aún así no me gustaba mi vida, por ejemplo: yo le contaba a mi abuela y a mis tías que mi papá me pegaba y que mi mamá me gritaba mucho pero ellas se reían diciéndome: ¡Pobrecito cuánto sufre el niño!, seguramente te portas mal, por eso te regañan, debes entender que lo hacen porque te quieren. Entonces yo me confundía llegando a pensar: sí, mi mamá y mi papá me violentan pero lo hacen por mi bien pues me aman y tienen que educarme... o ¿no?, mis hermanos y mis amigos se burlaban y me minimizaban pero era normal pues eso era lo divertido de algunos de nuestros juegos... ¿En dónde me extravié? si yo era tan feliz, al menos eso era lo que yo también me compré y vendía para que nadie se diera cuenta de todo el sufrimiento que me asfixiaba.

Yo no quería morir pero nadie escucho mis gritos de dolor, sólo decían que era un exagerado y que quería llamar la atención, escuchaba frases como ¡ya madura!, ¡ubícate!, ¡no exageres!, ¡piensa en los demás!, ¡debes de obedecer!, ¡debes de entender!, ¡debes de respetar!, ¡debes de comprender!. ¡No, no, no!, toda mi corta vida fue mísera y llena de tristeza hasta hoy lo puedo gritar y reconocer , si tan sólo alguien me HUBIERA explicado, me HUBIERA entendido y apoyado, - aunque en el mundo en donde estaba decían que el hubiera no existe, pero tampoco ya no existo, entonces lo que pienso y digo tal vez tampoco sea escuchado- aún así lo vuelvo a decir si tan sólo alguien me hubiera escuchado tal vez seguiría jugando, pero no al ahorcado sino a otras cosas sanas que generaran vida y no muerte. Aunque la muerte no es negativa como la pintan o ¿sí? no lo sé, lo que sí sé es que ahora me siento tranquilo y sin malestar alguno, en espera de mi entrevista para mi colocación en esta nueva dimensión...

El caso anterior es una de tantas situaciones que pasan en nuestra cotidianeidad y que además transitan desapercibidas para la gran mayoría.

Todos somos suicidas y no nos damos cuenta. No sólo nos suicidamos quitándonos la vida, nos vamos minando día a día al no valorar quiénes somos antes que cualquier cosa, nos vamos matando lentamente ya sea por culpas, por miedos, por angustias, por apegos y un sinfín de pretextos.

Nos suicidamos al no darnos permiso de sentirnos y de dejarnos sentir por otros, al permitir que el pesimismo y lo negativo dominen nuestro día a día, al guardar odios por años, al reprimirnos, al estar juzgando y etiquetando en lugar de revisarnos a nosotros, al estar viviendo a través de las vidas ajenas, al estar pensando en actuar nuestra existencia para agradar a los demás y no a nosotros mismos, nos vamos quitando ésta poco a poco al no cuidarnos, al no amarnos, al ceder a los otros decisiones importantes y trascendentes, al conceder a ellos que estén por encima de nosotros cuando no tenemos el valor de decir no a cualquier situación que no queremos, nos pasamos muchas veces responsabilizando a los otros de lo inadecuado que hacemos y de lo adecuado que no hacemos, además de fingir una felicidad ficticia y momentánea en lugar de trabajar por nuestra plenitud...

También jugamos a la inversa creyendo que sólo lo nuestro es importante y que sólo nosotros sufrimos y tenemos experiencias retantes y dolorosas, ignorando el sufrimiento ajeno y cerrando nuestros oídos, tolerancia, empatía y amor hacia los demás, sin darnos cuenta que nos afectamos con dichas acciones.

Hoy tenemos la oportunidad y el regalo de permitir que nuestra conciencia pueda navegar hacia nuestro interior y revisar en qué momento de nuestra vida estamos; preguntándonos: qué tanto amo la vida, qué tanto me amo y qué tanto a mis semejantes, qué lugar en mi vida ocupo y sobre todo qué tanto puedo hacer por lograr mi plenitud y compartirla, pues ésta es de los tesoros más preciados en nuestro plano terrenal, que es la oportunidad para empoderarnos y llegar a una muerte bella y liberadora.

Guadalupe Landeros

DOS NÚMEROS MENOS

El hombre entra en la zapatería, un vendedor amable se le acerca:

- ¿En qué le puedo servir, señor?
- Quisiera un par de zapatos negros como los de la vitrina.
- Cómo no, señor. A ver, a ver... el número que busca... debe ser... cuarenta y uno, ¿verdad?
- No, Quiero un treinta y nueve, por favor.
- Disculpe, señor, hace veinte años que trabajo en esto y el número suyo debe ser cuarenta y uno, quizá cuarenta, pero... ¿treinta y nueve?
- treinta y nueve, por favor.
- Disculpe, ¿me permite que le mida el pie?
- Mida lo que quiera, pero yo quiero un par de zapatos treinta y nueve.

El vendedor saca del cajón ese extraño aparato que usan los vendedores de zapatos para medir pies y con satisfacción, proclama:

-¿vivo? Como yo decía: ¡cuarenta y uno!

- Dígame ¿quién va a pagar los zapatos usted o yo?
- Usted.
- Bien, entonces ¿me trae un treinta y nueve?

El vendedor, entre resignado y sorprendido, va a buscar el par de zapatos número treinta y nueve. En el camino se da cuenta de lo que pasa: los zapatos no son para él, seguramente son para hacer un regalo.

- Señor, aquí los tiene: treinta y nueve negros.
- ¿Me da un calzador?
- ¿Se los va a poner?
- Sí Claro.
- Son... ¿para usted?
- ¡Sí! ¿Me trae el calzador?

El calzador era imprescindible para conseguir hacer entrar ESE pie en ESE zapato. Después de varios intentos y de ridículas posiciones, el cliente consigue meter todo el pie dentro del zapato.

Entre ayes y gruñidos camina algunos pasos, con dificultad, sobre la alfombra.

-Está bien. Los llevo.

El vendedor siente dolor en sus propios pies de sólo imaginar los dedos aplastados dentro del treinta y nueve.

- ¿Se los envuelvo?

- No, gracias. Los llevo puestos.

El cliente sale del negocio y camina, como puede, las tres cuadras que lo separan de su trabajo. El hombre trabaja de cajero (!).

A las cuatro de la tarde, después de haber pasado más de seis horas parado dentro de esos zapatos, su cara está desencajada, tiene las conjuntivas inyectadas y lágrimas caen copiosamente de sus ojos.

Su compañero, de la caja de al lado, lo ha estado mirando toda la tarde y está preocupado por él:

- ¿Qué te pasa? ¿Te sientes mal?

- No. Son los zapatos.

- ¿Qué pasa con los zapatos?

- Me aprietan.

- ¿Qué paso? ¿Se mojaron?

- No, son dos números más chicos que mi pie...

- ¿De quién son?

- Míos.

- No entiendo. ¿No te duelen los pies?

- Me matan, los pies.

- ¿Y entonces?

- Te explico -dice, tragando saliva-. Yo no vivo una vida de grandes satisfacciones, en realidad, en los últimos tiempos tengo muy pocos momentos agradables.

- ¿Y?

- Yo me mato con estos zapatos. Sufro como un hijo de puta, es verdad... Pero dentro de unas horas, cuando llegue a mi casa y me los saque... ¿Te imaginas el placer?... Qué placer, oye... ¡Qué placer!

Jorge Bucay

EL BURRITO

Un día, el burro de un campesino se cayó en un pozo. El animal lloró fuertemente por horas, mientras el campesino trataba de buscar algo que hacer.

Finalmente, el campesino decidió que el burro ya estaba viejo y el pozo ya estaba seco y necesitaba ser tapado de todas formas; por lo que realmente no valía la pena sacar al burro del pozo.

Invitó a todos sus vecinos para que vinieran a ayudarlo. Cada uno agarró una pala y empezaron a tirarle tierra al pozo.

El burro, se dio cuenta de lo que estaba pasando y lloró horriblemente. Luego, para sorpresa de todos, se aquietó después de unas cuantas paladas de tierra.

El campesino finalmente miró al fondo del pozo y se sorprendió de lo que vio... con cada palada de tierra, el burro estaba haciendo algo increíble: Se sacudía la tierra y daba un paso encima de la tierra.

Muy pronto todo el mundo vio sorprendido cómo el burro llegó hasta la boca del pozo, pasó por encima del borde y salió trotando...

La vida va a tirarte tierra, todo tipo de tierra... el truco para salir del pozo es sacudírsela y usarla para dar un paso hacia arriba.

Cada uno de nuestros problemas es un escalón hacia arriba. Podemos salir de los más profundos huecos si no nos damos por vencidos...

¡Usa la tierra que te echan para salir adelante!

Recuerda estas reglas:

- Libera tu corazón del odio.
- Libera tu mente de las preocupaciones.
- Simplifica tu vida.
- Da más y espera menos.
- Ama más y... sacúdete la tierra porque en esta vida hay que ser solución, no problema. (22)

Anónimo

(22) <http://www.disfrutalalectura.com/historia-de-un-burro/biblioteca/46/> lunes 20 de enero de 2014

LA VACA

La historia cuenta que en cierta ocasión un viejo y experimentado maestro deseaba enseñar a uno de sus jóvenes estudiantes los secretos para vivir una vida próspera y feliz. Sabiendo los muchos obstáculos y dificultades que enfrentan los seres humanos en esa búsqueda por la felicidad, él pensó que la primera lección debía ser entender la razón por la cual muchas personas viven atadas a una vida de conformismo y mediocridad. Después de todo, pensó el maestro muchos hombres y mujeres parecen incapaces de sobreponerse a los obstáculos que les impiden alcanzar el éxito y terminan viviendo vidas apenas tolerables. Él sabía que para que el joven pudiera entender esta importante lección, debía ver por sí mismo qué sucede cuando permitimos que la mediocridad gobierne nuestra vida.

Para impartir esta importante lección, el maestro decidió que aquella tarde saldrían en busca de algunos de los parajes más pobres de aquella provincia.

Después de caminar un largo rato encontraron el vecindario más triste y desolador de la comarca. Sus habitantes parecían haberse resignado a su suerte, permitiendo así que la pobreza se adueñara de sus vidas.

Una vez allí el maestro le pidió al joven que buscara la más pobre de todas las viviendas, la cual sería su aposento aquella noche. Después de mucho caminar, los dos hombres llegaron a las afueras del pueblo y allí, en la parte más alejada de un pequeño caserío, en medio de un terreno baldío, se detuvieron ante la casa más pobre y desvencijada que habían visto hasta entonces.

Aquella casucha a medio derrumbarse, sin duda alguna, pertenecía a la más pobre de todas las familias de aquel vecindario. Sus paredes se sostenían en pie de milagro, aunque amenazaban con venirse abajo en cualquier momento, y el improvisado techo dejaba filtrar el agua por todas partes. La basura y los desperdicios se acumulaban a su alrededor dándole un aspecto decadente y repulsivo.

El dueño, un tanto alarmado por la presencia de los dos forasteros, salió a su encuentro.

-“Saludos buen hombre”, dijo el maestro. “¿será posible para dos cansados viajeros encontrar posada en su hogar esta noche?”.

-“Hay poco espacio, pero son bienvenidos si no les importa la incomodidad”, respondió el hombre. Cuando entraron su sorpresa fue aún mayor al ver que en aquella casucha de apenas diez metros cuadrados vivían ocho personas. El padre, la madre, cuatro hijos y dos abuelos se las arreglaban para acomodarse de cualquier manera en aquel reducido espacio.

Sus ropas viejas y remendadas, y la suciedad que ceñía sus cuerpos, eran clara evidencia de la profunda miseria que ahí reinaba. Sus miradas tristes y sus cabezas bajas eran señal de que la pobreza no sólo se había apoderado de sus cuerpos sino que también había encontrado albergue en su interior.

Los dos visitantes escudriñaban atónitos cada centímetro de espacio, como tratando de descubrir cualquier objeto de algún valor en medio de la indigencia total que parecía haberse adueñado de aquella morada. No había nada.

Sin embargo, al salir nuevamente de la casa descubrieron que estaban equivocados. Para sorpresa suya, en medio de este estado de penuria y dejadez total, la familia contaba con una posesión, extraordinaria bajo tales circunstancias, una vaca.

El animal no era gran cosa, pero la vida de aquella familia parecía girar en torno a él. “Hay que darle de comer a la vaca”. “Asegúrense que la vaca ha bebido suficiente agua”. “¿Está atada la vaca?”. “Es hora de ordeñar la vaca”. Ciertamente la vaca jugaba un papel de gran prominencia en la vida diaria de sus dueños, a pesar de que la escasa leche que producía, a duras penas era suficiente alimento para sobrevivir.

No obstante, la vaca parecía servir a un propósito mucho mayor: Era lo único que los separaba de la miseria total. En un lugar donde el infortunio y la escases eran el pan de cada día, tal posesión les había ganado el respeto, si no la envidia, de sus vecinos.

Y allí, en medio de la suciedad y el desorden, los dos viajeros pasaron la noche.

Al día siguiente, muy temprano, asegurándose de no despertar a nadie, los dos viajeros se dispusieron a continuar su camino. Después de darle una última mirada a aquel lugar, tratando de llevarse consigo una imagen mental de la cual había sido testigo durante su corta estadía, el joven estudiante abandono la morada sin estar seguro de haber aprendido la lección que su maestro había querido enseñarle. No obstante, antes de emprender la marcha, el anciano maestro le dijo en voz baja: “Es hora de que aprendas la lección que nos trajo a estos parajes”.

Después de todo, lo único que habían visto durante su corta estancia eran los resultados de una vida de conformismo y mediocridad, pero aún no estaba del todo claro para el joven cuál era la causa que había originado tal estado de abandono. Esta era la verdadera lección, el maestro lo sabía y había llegado el momento de que su joven discípulo la aprendiera.

Lentamente el anciano camino en dirección al lugar donde se encontraba atado el animal, a no más de cincuenta metros de distancia de la morada. Y allí, ante la incrédula mirada del joven, y sin que éste pudiera hacer nada para evitarlo, súbitamente el anciano sacó una daga que llevaba en su bolsa y con un movimiento rápido y certero proporciono al animal una mortal herida que ocasiono que éste se derrumbara instantáneamente y sin hacer mayor ruido.

¿Qué has hecho maestro? Dijo el joven susurrando angustiadamente para no despertar a la familia. ¿Qué lección es ésta que deja a una familia en la ruina total? ¿Cómo has podido matar esta pobre vaca, que era su única posesión? ¿Qué sucederá con ellos ahora?

Sin inmutarse ante la preocupación y angustia del muchacho y sin hacer caso de sus interrogantes, el anciano se dispuso a continuar su marcha. Así pues, dejando atrás aquella macabra escena, maestro y discípulo partieron. El primero, aparentemente indiferente ante la suerte que le esperaba a aquella pobre familia por la pérdida del animal; el segundo, angustiado ante la certidumbre de que sus acciones seguramente la habían condenado a muerte.

Durante los días siguientes al joven le asaltaba una y otra vez la nefasta idea de que, sin la vaca, la familia seguramente moriría de hambre. ¿Qué otra suerte podían correr tras haber perdido su única fuente de sustento?

Y así fue como aquella familia debió comenzar una nueva etapa de su vida enfrentando la posibilidad de una miseria aún mayor.

La historia cuenta que un año después, una tarde el maestro llamo al joven a su lado y le sugirió retornar nuevamente por aquel paraje a ver qué había ocurrido con la familia. La sola mención de aquel episodio -aparentemente olvidado- fue suficiente para despertar en el joven los recuerdos de aquel episodio que, aún después de todo este tiempo, él no había comprendido totalmente.

Una vez más paso por su mente el siniestro papel que él había jugado en la infeliz suerte de aquella pobre gente. ¿Qué les habría ocurrido? ¿Sobrevivieron al duro golpe? ¿Pudieron empezar una nueva vida? ¿Cómo los encararía después de lo sucedido? A regañadientes el joven acepto y a pesar de todas las dudas que pesaban en su corazón emprendió el regreso a aquel lugar en compañía de su maestro.

Después de varios días los dos viajeros llegaron nuevamente al caserío, pero sus esfuerzos por localizar la humilde vivienda fueron vanos. El lugar parecía ser el mismo, pero donde un año atrás se encontrara la casucha, ahora se levantaba una casa grande que aparentemente, había sido construida recientemente. Se detuvieron para observarla a la distancia, asegurándose que se encontraban en el mismo lugar.

Lo primero que cruzo por la mente del joven fue el presentimiento de que la muerte de la vaca había sido un golpe demasiado duro para aquella pobre familia. Muy probablemente, se habían visto obligados a abandonar aquel lugar y una nueva familia, con mayores posesiones, se había adueñado de éste y había construido una mejor vivienda.

¿A dónde habrían ido a parar aquel pobre hombre y su familia? ¿Qué habría sucedido con ellos? Quizás fue la pena moral la que los doblego. Todo esto pasaba por la mente del joven mientras se debatía entre el deseo de acercarse a la nueva vivienda para indagar por la suerte de los antiguos moradores, o continuar su viaje y así evitar la confirmación de sus peores sospechas. Cuál no sería su sorpresa cuando del interior de la casa vio salir al mismo hombre que un año atrás les había dado posada. En un comienzo el muchacho pareció no reconocerlo. Sin embargo, era claro que se

trataba de la misma persona a pesar de que su aspecto era totalmente distinto. Sus ojos brillaban, vestía ropas limpias, estaba aseado y su amplia sonrisa mostraba que algo significativo había sucedido. El joven no daba crédito a lo que veía. ¿Cómo era posible? ¿Qué habría acontecido durante ese año? Rápidamente se dispuso a saludarle y sin perder tiempo procedió a indagar qué había sucedido en este lapso de tiempo que obviamente había cambiado su suerte y la de su familia.

“Hace un año durante nuestro breve paso por aquí”, dijo el joven, “fuimos testigos de la inmensa pobreza en la que ustedes se encontraban. ¿Qué ocurrió durante este tiempo para que todo cambiara?”.

Ignorante del papel que el joven y su maestro habían jugado en la muerte de su vaca, el hombre los invitó nuevamente a su casa, donde se dispuso a relatarles los pormenores de una historia que cambiaría para siempre su vida. Les conto como coincidentalmente el mismo día de su partida algún maleante, envidioso de su escasa fortuna, había degollado salvajemente al pobre animal.

“Debo confesar”, continuó el hombre, “que nuestra primera reacción ante la muerte de la vaca fue de desesperación y angustia, por mucho tiempo, la leche que producía había sido nuestra única fuente de sustento. Más aún, poseer este animal nos había ganado el respeto de nuestros vecinos”.

“Sin embargo, poco después de aquel trágico día, nos dimos cuenta que, a menos que hiciéramos algo rápidamente, muy probablemente nuestra propia vida estaría en peligro. Necesitábamos buscar otras fuentes de alimento para nuestros hijos, así que limpiamos el patio de la parte de atrás de la casucha, conseguimos algunas semillas y sembramos hortalizas y legumbres para alimentarlos”.

“Pasado algún tiempo, nos dimos cuenta que la improvisada granja producía mucho más de lo que necesitábamos para nuestro propio sustento, así que decidimos venderle algunos vegetales que nos sobraban a nuestros vecinos y con esa ganancia compramos más semillas. Poco después vimos que el sobrante de la cosecha alcanzaba para venderlo en el mercado del pueblo”.

“Y de repente sucedió”, exclamó el hombre con gran alegría, “por primera vez en nuestra vida tuvimos el dinero suficiente para comprar mejores vestimentas y arreglar nuestra humilde casa. Así, poco a poco, este año nos ha traído una vida nueva. Es como si la trágica muerte de nuestra vaca, hubiese abierto las puertas de una nueva vida”.

El joven escuchaba atónito el increíble relato. Finalmente entendió la lección que su sabio maestro quería enseñarle. Era obvio que la muerte del animal no había sido el final de aquella familia, sino por el contrario, el principio de una vida de nuevas y mayores oportunidades.

El maestro, quien había permanecido en silencio, escuchando el fascinante relato del hombre, llamó al joven a un lado y le preguntó en voz baja: “¿Crees que si esta familia aún tuviese su vaca, habría logrado todo esto?”.

-“Seguramente no”, respondió el joven sin ningún titubeo.

-“¿Comprendes ahora? la vaca, además de ser su única posesión, era también la cadena que los mantenía atados a una vida de conformismo y mediocridad. Cuando ya no pudieron contar más con la falsa seguridad que les daba sentirse poseedores de algo, así sólo fuera una pobre vaca, tomaron la decisión de esforzarse por buscar algo más, por ver más allá de sus circunstancias presentes”.

-“En otras palabras, la vaca que sus vecinos veían como una bendición, les daba la sensación de no estar en la pobreza total, cuando en realidad vivían en medio de la miseria”, apunto el joven.

-“¡Exactamente!”, respondió el maestro. “Así sucede cuando logras convencerte que lo poco que tienes es más que suficiente. El conformismo se apodera de tu vida y se convierte en una cadena que no te permite buscar algo mejor. Sabes que no eres feliz con lo que posees, pero tampoco eres totalmente miserable. Estás frustrado con la vida que llevas, mas no lo suficiente como para cambiarla. ¿Ves lo trágico de esta situación?”. “Cuando tienes un trabajo del cual no gustas, con el que no logras satisfacer tus necesidades económicas mínimas y el cual no te trae absolutamente ninguna satisfacción, es fácil tomar la decisión de dejarlo y buscar uno mejor. No obstante, cuando tienes un trabajo que no te gusta pero que cubre tus necesidades mínimas y te ofrece cierta comodidad aunque no la calidad de vida que verdaderamente deseas para ti y tu familia, es fácil conformarte con lo poco que tienes. Es fácil caer presa del dar gracias que por lo menos cuentas con algo. Después de todo hay muchos que no tienen nada y ya quisieran contar con el trabajo que tú tienes”.

“Al igual que aquella vaca, esta actitud nunca te permitirá progresar. A menos que te deshagas de ella, no podrás experimentar un mundo distinto al actual. Estás condenado a ser víctima de por vida de estas limitaciones que tú mismo te has encargado de establecer. Es como si hubieses decidido vender tus ojos y conformarte con tu suerte”. El joven estaba absorto, fascinado con todas las observaciones que su maestro le hacía. “Todos tenemos vacas en nuestras vidas”, agregó el maestro. Llevamos auestas creencias, excusas y justificaciones que nos mantienen atados a una vida de mediocridad. Muchos cargamos con pretextos y disculpas para explicar por qué no estamos viviendo la vida que queremos. Maquinamos excusas que ni nosotros mismos creemos, las cuales nos dan un falso sentido de seguridad cuando frente a nosotros se encuentra un mundo de oportunidades por descubrir; oportunidades que sólo podremos apreciar si decidimos deshacernos de nuestras limitaciones.-“Qué gran lección”, pensó el joven discípulo e inmediatamente reflexionó acerca de sus propias vacas. Durante el resto del viaje recapacito acerca de todas aquellas limitaciones que él mismo se había encargado de adquirir a lo largo de su vida. Prometió liberarse de todas las vacas que lo mantenían atado a una existencia de mediocridad y le impedían utilizar su verdadero potencial.

Indudablemente, aquél día marcaba el comienzo de una nueva vida, ¡una vida libre de vacas!

Camilo Cruz

EL VIOLINISTA

Esta historia es sobre un hombre que reflejaba en su forma de vestir la derrota, y en su forma de actuar la mediocridad total.

Ocurrió en París, en una calle céntrica aunque secundaria. Este hombre, sucio, maloliente, tocaba un viejo violín. Frente a él y sobre el suelo estaba su boina, con la esperanza de que los transeúntes se apiadaran de su condición y le arrojaran algunas monedas para llevar a casa. El pobre hombre trataba de sacar una melodía, pero era del todo imposible identificarla debido a lo desafinado del instrumento, y a la forma displicente y aburrida con que tocaba ese violín.

Un famoso concertista, que junto con su esposa y unos amigos salía de un teatro cercano, pasó frente al mendigo musical. Todos arrugaron la cara al oír aquellos sonidos tan discordantes. Y no pudieron menos que reír de buena gana. La esposa le pidió, al concertista, que tocara algo. El hombre echó una mirada a las pocas monedas en el interior de la boina del mendigo, y decidió hacer algo. Le solicitó el violín. Y el mendigo musical se lo prestó con cierto recelo. Lo primero que hizo el concertista fue afinar sus cuerdas. Y entonces, vigorosamente y con gran maestría arrancó una melodía fascinante del viejo instrumento. Los amigos comenzaron a aplaudir y los transeúntes comenzaron a arremolinarse para ver el improvisado espectáculo.

Al escuchar la música, la gente de la cercana calle principal acudió también y pronto había una pequeña multitud escuchando arrobada el extraño concierto.

La boina se llenó no solamente de monedas, sino de muchos billetes de todas las denominaciones. Mientras el maestro sacaba una melodía tras otra, con tanta alegría.

El mendigo musical estaba aún más feliz de ver lo que ocurría y no cesaba de dar saltos de contento y repetir orgulloso a todos: "¡Ese es mi violín! ¡Ese es mi violín!". Lo cual, por supuesto, era rigurosamente cierto...

La vida nos da a todos "un violín". Son nuestros conocimientos, nuestras habilidades y nuestras actitudes. Y tenemos libertad absoluta de tocar "ese violín" como nos plazca.

Se nos ha dicho que Dios nos concede libre albedrío, es decir, la facultad de decidir lo que haremos de nuestra vida. Y esto, claro, es tanto un maravilloso derecho, como una formidable responsabilidad.

Algunos, por pereza, ni siquiera afinan ese violín. No perciben que en el mundo actual hay que prepararse, aprender, desarrollar habilidades y mejorar constantemente actitudes si hemos de ejecutar un buen concierto.

Pretenden una boina llena de dinero, y lo que entregan es una discordante melodía que no gusta a nadie.

Esa es la gente que hace su trabajo de la forma: "hay se va...", Que piensa en términos de "me vale...", y que cree que la humanidad tiene la obligación de retribuirle su pésima ejecución, cubriendo sus necesidades.

Es la gente que piensa solamente en sus derechos, pero no siente ninguna obligación de ganárselos.

La verdad, por dura que pueda parecernos, es otra.

Tú y yo, y cualquier otra persona, tenemos que aprender tarde o temprano, que los mejores lugares son para aquellos que no solamente afinan bien ese violín, sino que aprenden con el tiempo también a tocarlo con maestría.

Por eso debemos de estar dispuestos a hacer bien nuestro trabajo diario, sea cual sea y aspirar siempre a prepararnos para ser capaces de realizar otras cosas que nos gustarían. La historia está llena de ejemplos de gente que aún con dificultades iniciales llegó a ser un concertista con ese violín que es la vida. Y también, por desgracia, registra los casos de muchos otros, que teniendo grandes oportunidades, decidieron con ese violín, ser mendigos musicales. (23)

Anónimo

(23) <http://www.tubrevespacio.com/reflexiones-01jun05/el%20violinista.htm>

LOS 3 CONSEJOS

Una pareja de recién casados, era muy pobre y vivía de los favores de un pueblito del interior. Un día, el marido le hizo la siguiente propuesta a su esposa: Querida yo voy a salir de la casa. Voy a viajar bien lejos, buscar un empleo y trabajar hasta tener condiciones para regresar y darte una vida más cómoda y digna. No sé cuánto tiempo voy a estar lejos; sólo te pido una cosa: que me esperes y mientras yo esté lejos, seas fiel a mí, pues yo te seré fiel a ti.

Así, siendo joven aún, caminó muchos días a pie, hasta encontrar un hacendado que estaba necesitando de alguien para ayudarlo en su hacienda. El joven llegó y se ofreció para trabajar y fue aceptado. Pidió hacer un trato con su jefe, el cual fue aceptado también. El pacto fue el siguiente: Déjeme trabajar por el tiempo que yo quiera y cuando yo encuentre que debo irme, el señor me libera de mis obligaciones. Yo no quiero recibir mi salario. Le pido al señor que lo coloque en una cuenta de ahorros hasta el día en que me vaya. El día que yo salga, usted me dará el dinero que yo haya ganado. Estando ambos de acuerdo, aquel joven trabajó durante 20 años, sin vacaciones y sin descanso.

Después de veinte años, se acercó a su patrón y dijo: Patrón, yo quiero mi dinero, pues quiero regresar a mi casa. El patrón le respondió: Muy bien, hicimos un pacto y voy a cumplirlo. Sólo que antes quiero hacerte una propuesta, ¿está bien?

Yo te doy tu dinero y tú te vas, o te doy tres consejos y no te doy el dinero y te vas. Si yo te doy el dinero, no te doy los consejos y viceversa. Vete a tu cuarto, piénsalo y después me das la respuesta. Él pensó durante dos días, buscó al patrón y le dijo: “QUIERO LOS TRES CONSEJOS” El patrón le recordó: Si te doy los consejos, no te doy el dinero. Y el empleado respondió: “Quiero los consejos” El patrón entonces le aconsejó:

NUNCA TOMES ATAJOS EN TU VIDA. Caminos más cortos y desconocidos te pueden costar la vida.

NUNCA SEAS CURIOSO DE AQUELLO QUE REPRESENTA EL MAL. Pues la curiosidad por el mal puede ser fatal

NUNCA TOMES DECISIONES EN MOMENTOS DE ODIOS Y DOLOR. Pues puedes arrepentirte demasiado tarde.

Después de darle los consejos, el patrón le dijo al joven, -que ya no lo era tanto-: “AQUÍ TIENES TRES PANES: dos para comer durante el viaje y el tercero es para comer con tu esposa, cuando llegues a tu casa”. El hombre, entonces, siguió su camino de vuelta de veinte años lejos de su casa y de su esposa que él tanto amaba.

Después del primer día de viaje, encontró una persona que lo saludó y le preguntó: “¿Para dónde vas?” él le respondió, “voy para un camino muy distante que queda a más de veinte días de

caminata por esta carretera.” La persona le dijo entonces: “Joven, este camino es muy largo. Yo conozco un atajo con el cual llegarás en pocos días”. El joven, contento, comenzó a caminar por el atajo, cuando se acordó del primer consejo. Entonces, volvió a seguir por el camino normal. Días después, supo que el atajo llevaba a una emboscada.

Después de algunos días de viaje, y cansado al extremo, encontró una pensión a la vera de la carretera en donde poder hospedarse. Pagó la tarifa por día y, después de tomar un baño, se acostó a dormir. De madrugada se levantó asustado con un grito aterrador. Se levantó de un salto y se dirigió hasta la puerta para ir a donde escuchó el grito. Cuando estaba abriendo la puerta, se acordó del segundo consejo. Regresó y se acostó a dormir. Al amanecer, después de tomar café, el dueño de la posada le preguntó si no había escuchado el grito y él le contestó que sí lo había escuchado.

El dueño de la posada le preguntó: ¿Y no le dio curiosidad?, él le contesto que no. A lo que el dueño le respondió: “Ud. es el primer huésped que sale vivo de aquí, pues mi único hijo tiene crisis de locura, grita durante la noche y cuando el huésped sale, lo mata y lo entierra en el quintal”. El joven siguió su larga jornada, ansioso por llegar a su casa.

Después de muchos días y noches de caminata, ya al atardecer, vio entre los árboles humo saliendo de la chimenea de su pequeña casa. Caminó y vio entre arbustos la silueta de su esposa. Estaba anocheciendo, pero alcanzó a ver que ella no estaba sola. Anduvo un poco más y vio que ella tenía sobre su regazo, un hombre al que estaba acariciando los cabellos. Cuando vio aquella escena, su corazón se llenó de odio y amargura y decidió correr al encuentro de los dos y matarlos sin piedad. Respiró profundo, apresuró sus pasos, cuando recordó el tercer consejo. Entonces se paró y reflexionó y decidió dormir ahí mismo aquella noche y al día siguiente tomar una decisión. Al amanecer, ya con la cabeza fría, él dijo: “no voy a matar a mi esposa. Voy a volver con mi patrón y a pedirle que me acepte de vuelta, sólo que antes, quiero decirle a mi esposa que siempre le fui fiel.”

Se dirigió a la puerta de la casa y tocó. Cuando la esposa le abrió la puerta y lo reconoció, se colgó de su cuello y lo abrazó afectuosamente. Él trató de quitársela de encima, pero no lo consiguió. Entonces, con lágrimas en los ojos le dijo: Yo te fui fiel y tú me traicionaste...

Ella espantada le respondió, “¿Cómo? Yo nunca te traicioné. Te esperé durante veinte años”. Él entonces le preguntó, ¿Y quién era ese hombre que acariciabas ayer por la tarde? Y ella le contestó, aquel hombre es nuestro hijo. Cuando te fuiste, descubrí que estaba embarazada. Hoy él tiene veinte años de edad. Entonces, el marido entró, conoció, abrazó a su hijo y les contó toda su historia, mientras su esposa preparaba la cena. Se sentaron a comer el último pan juntos. Después de la oración de agradecimiento, con lágrimas de emoción, él partió el pan y al abrirlo, se encontró todo su dinero: el pago de sus veinte años de dedicación.

Muchas veces creemos que los atajos “quemamos etapas” y nos ayudan a llegar más rápido, lo que no siempre es verdad... Muchas veces somos curiosos; queremos saber de cosas que ni nos dan respeto ni nos traen nada de bueno. Otras veces reaccionamos movidos por el impulso, en momentos de rabia, y después tardíamente nos arrepentimos. (24)

Anónimo

(24) <http://www.leonismoargentino.com.ar/RefTresConsejos.htm> lunes 14 de enero de 2014

EL HOMBRE QUE SE CREÍA MUERTO

Había un señor muy aprensivo respecto de sus propias enfermedades y, sobre todo, muy temeroso del día en que le llegara la muerte.

Un día entre tantas ideas locas, se le ocurrió que quizás el ya estaba muerto. Entonces le preguntó a su mujer: Dime mujer, ¿no estaré muerto yo?

La mujer rió y le dijo que se tocara las manos y los pies.

- Ves, ¡están tibios! Bien, eso quiere decir que estás vivo. Si estuvieras muerto, tus manos y tus pies estarían helados. Al hombre le sonó muy razonable la respuesta y se tranquilizó.

Pocas semanas después, el hombre salió bajo la nieve a cortar algunos árboles. Cuando llegó al bosque, se sacó los guantes y comenzó a talar.

Sin pensarlo, se pasó la mano por la frente y notó que sus manos estaban frías. Acordándose de lo que le había dicho su esposa, se quitó los zapatos y los calcetines y confirmó con horror que sus pies también estaban helados. En ese momento ya no le quedó ninguna duda, se “dio cuenta” de que estaba muerto.

- No es bueno que un muerto ande por ahí talando árboles –se dijo. Así que dejó el hacha al lado de su mula y se tendió quieto en el piso helado, las manos en cruz sobre el pecho y los ojos cerrados.

A poco de estar tirado en el piso una jauría comenzó a acercarse a las alforjas donde estaban las provisiones. Al ver que nada los paraba, destrozaron las alforjas y devoraron todo lo que había de comestible. El hombre pensó: -Suerte que saben que estoy muerto que si no, yo mismo los corría a patadas. La jauría siguió husmeando y descubrió el burro atado a un árbol. Fácil presa era de los filosos dientes de los perros. El burro chilló y coceó pero el hombre sólo pensó qué lindo sería defenderlo, si no fuera porque él estaba muerto.

En algunos minutos dieron cuenta del burro, sólo unos pocos perros seguían royendo algún hueso. La jauría, insaciable, siguió rondando el lugar.

No pasó mucho tiempo hasta que uno de los perros olió el olor del hombre. Miro a su alrededor y vio al leñador tirado inmóvil en el piso. Se acercó lentamente (muy lentamente, porque el hombre era muy peligroso y engañador).

En pocos instantes, todos los perros babeando sus fauces rodearon al hombre.

- Ahora me van a comer –pensó —, Si no estuviera muerto, otra sería la historia.

Los perros se acercaron...

...y viendo su inacción se lo comieron.

Jorge Bucay

CARPINTERÍA “EL 7”

Era una pequeña casucha, casi un ranchito en las afueras de la ciudad. Un pequeño taller adelante con unas pocas máquinas y herramientas, dos piezas, una cocina y un rudimentario baño atrás...

Sin embargo, Joaquín no se quejaba, en estos dos años el taller de carpintería “El 7” se había hecho conocer en el pueblo y él ganaba suficiente dinero como para no tener que recurrir a sus magros ahorros.

Esa mañana, como todas, se levantó a las seis y media para ver salir el sol. No obstante, no llegó al lago. En el camino, a unos 200 metros de su casa, casi tropezó con el cuerpo herido y maltrecho de un joven.

Con rapidez, se arrodilló y apoyó su oído contra el pecho del joven... débilmente, allá en el fondo, un corazón luchaba por mantener lo que quedaba de vida en ese cuerpo sucio y hediente a sangre, a mugre y a alcohol.

Joaquín fue a buscar y trajo una carretilla, sobre la que cargó al joven. Al llegar a la casa tendió el cuerpo sobre su cama, cortó las raídas ropas y lo higienizó cuidadosamente con agua, jabón y alcohol.

El muchacho, además de su borrachera, había sido golpeado con salvajismo. Tenía heridas cortantes en las manos y la espalda, y su pierna derecha estaba fracturada.

Durante los siguientes dos días, toda la vida de Joaquín se centró en la salud de su obligado huésped: curó y vendó las heridas, entablilló su pierna y alimentó al joven de a pequeñas cucharadas con caldo de pollo.

Cuando el joven despertó, Joaquín estaba a su lado mirándolo con ternura y ansiedad.

— ¿Cómo estás?— preguntó Joaquín.

—Bien... creo – respondió el joven mientras se miraba su cuerpo aseado y curado — ¿quién me curó?

—Yo.

— ¿Por qué?

—Porque estabas herido.

— ¿Sólo por eso?

—No, también porque necesito un ayudante.

Y ambos rieron con ganas...

Bien comido, bien dormido y sin beber alcohol, Manuel, que así se llamaba el joven, se fortaleció enseguida.

Joaquín intentaba enseñarle el oficio y Manuel intentaba rehuir del trabajo todo lo que podía. Una y otra vez Joaquín inculcaba en aquella cabeza deteriorada por la vida transcurrida, las ventajas del buen trabajo, del buen nombre y de la vida buena. Una y otra vez, Manuel parecía entender y dos horas o dos días después, volvía a quedarse dormido o se olvidaba de cumplir con la tarea que Joaquín le había encomendado.

Pasaron meses. Manuel estaba curado. Joaquín había destinado para Manuel la habitación principal, una participación en el negocio y el primer turno del baño, a cambio de la promesa del joven, de dedicación al trabajo.

Una noche, mientras Joaquín dormía, Manuel decidió que seis meses de abstinencia eran suficientes y creyó que una copa en el pueblo no le haría daño. Por si Joaquín se despertaba en la noche, cerró la puerta de su habitación desde adentro y salió por la ventana dejando la vela encendida para dar la impresión de que se encontraba allí.

A la primera copa siguió la segunda, y a esta la tercera, y la cuarta, y otras muchas...

Cantaba con sus compañeros de trago, cuando pasaron los bomberos por la puerta del boliche haciendo sonar la sirena. Manuel no asoció este hecho con lo ocurrido hasta que de madrugada, tambaleándose hasta su casa, vio la muchedumbre reunida en su cuadra....

Sólo alguna pared, las máquinas y unas pocas herramientas se salvaron del incendio. Todo lo demás quedó destruido por el fuego. De Joaquín sólo se encontraron cuatro o cinco huesos chamuscados, que enterraron en el cementerio bajo una lápida donde Manuel hizo escribir: "LO HARÉ, JOAQUÍN. ¡LO HARÉ!".

Con mucho trabajo, Manuel, reconstruyó la carpintería. Él era vago, pero hábil y lo que aprendió de Joaquín alcanzó para llevar adelante el negocio.

Siempre sentía que, desde algún lugar, Joaquín lo miraba y alentaba. Manuel lo recordaba en cada logro: su casamiento, el nacimiento de su primer hijo, la compra de su primer auto...

...A quinientos kilómetros de allí Joaquín, vivito y coleando, se preguntaba si era lícito mentir, engañar y prenderle fuego a esa casa tan bonita sólo para salvar a un joven.

Se contestó que sí, y rió de sólo pensar en la policía de pueblo que confunde huesos humanos con huesos de cerdo...

Su nueva carpintería era un poco más modesta que la anterior, pero ya era conocida en el pueblo... se llamaba... CARPINTERÍA "EL 8"

Jorge Bucay

EL PORTERO DEL PROSTÍBULO

No había en aquel pueblo un oficio con peor reputación y peor pagado que el de portero del prostíbulo... Pero ¿qué otra cosa podría hacer aquel hombre?

De hecho, nunca había aprendido a leer ni a escribir, no tenía ninguna otra actividad ni oficio. En realidad, era su puesto porque su padre había sido el portero de ese prostíbulo y también antes, el padre de su padre.

Durante décadas, el prostíbulo se pasaba de padres a hijos y la portería se pasaba de padres a hijos.

Un día, el viejo propietario murió y se hizo cargo del prostíbulo un joven con inquietudes, creativo y emprendedor. El joven decidió modernizar el negocio.

Modificó las habitaciones y después citó al personal para darle nuevas instrucciones.

Al portero, le dijo:

-A partir de hoy usted, además de estar en la puerta, me va a preparar una planilla semanal. Allí anotará usted la cantidad de parejas que entran día por día. A una de cada cinco, le preguntaré cómo fueron atendidas y qué corregirían del lugar. Y una vez por semana, me presentará esa planilla con los comentarios que usted crea convenientes.

El hombre tembló, nunca le había faltado disposición al trabajo pero...

-Me encantaría satisfacerlo, señor -balbuceó-, pero yo... yo no sé leer ni escribir.

-¡ah!, ¡cuánto lo siento! Como usted comprenderá, yo no puedo pagar a otra persona para que haga esto y tampoco puedo esperar hasta que usted aprenda a escribir, por lo tanto...

-Pero señor, usted no me puede despedir, yo trabajé en esto toda mi vida, también mi padre y mi abuelo...

No lo dejó terminar.

-Mire, yo comprendo, pero no puedo hacer nada por usted. Lógicamente le vamos a dar una indemnización, esto es, una cantidad de dinero para que tenga hasta que encuentre otra cosa. Así que, lo siento. Qué suerte.

Y sin más, se dio vuelta y se fue.

El hombre sintió que el mundo se le derrumbaba. Nunca había pensado que podría llegar a encontrarse en esa situación. Llegó a su casa, por primera vez, desocupado. ¿Qué hacer?

Recordó que a veces en el prostíbulo cuando se rompía una cama o se arruinaba una pata de un ropero, él, con un martillo y clavos se las ingeniaba para hacer un arreglo sencillo y provisorio. Pensó que esta podría ser una ocupación transitoria hasta que alguien le ofreciera un empleo.

Busco por toda la casa las herramientas que necesitaba, sólo tenía unos clavos oxidados y una tenaza mellada. Tenía que comprar una caja de herramientas completa. Para eso usaría una parte del dinero que había recibido.

En la esquina de su casa se enteró de que en su pueblo no había una ferretería, y que debería viajar dos días en mula para ir al pueblo más cercano a realizar la compra. ¿Qué más da?, pensó, y emprendió la marcha.

A su regreso, traía una hermosa y completa caja de herramientas. No había terminado de quitarse las botas cuando llamaron a la puerta de su casa. Era su vecino.

-Vengo a preguntarle si no tiene un martillo para prestarme

-Mire, sí, lo acabo de comprar pero lo necesito para trabajar... como me quede sin empleo...

-Bueno, pero yo se lo devolvería mañana bien temprano.

-Está bien.

A la mañana siguiente, como había prometido, el vecino tocó la puerta.

-Mire, yo todavía necesito el martillo. ¿Por qué no me lo vende?

-No, yo lo necesito para trabajar y además, la ferretería está a dos días de mula.

-Hagamos un trato - dijo el vecino. Yo le pagaré a usted los dos días de ida y los dos días de vuelta, más el precio del martillo, total usted está sin trabajar. ¿Qué le parece?

Realmente, esto le daba un trabajo por cuatro días... aceptó.

Volvió a montar su mula.

Al regreso, otro vecino lo esperaba en la puerta de su casa.

-Hola, vecino. ¿Usted le vendió un martillo a nuestro amigo?

-Sí...

-Yo necesito unas herramientas, estoy dispuesto a pagarle sus cuatro días de viaje y una pequeña ganancia por cada herramienta. Usted sabe, no todos podemos disponer de cuatro días para nuestras compras.

El ex-portero abrió su caja de herramientas y su vecino eligió una pinza, un destornillador, un martillo y un cincel. Le pagó y se fue.

“...no todos disponemos de cuatro días para hacer compras”, recordaba. Si esto era cierto, mucha gente podría necesitar que él viajara a traer herramientas.

En el siguiente viaje decidió que arriesgaría un poco del dinero de la indemnización, trayendo más herramientas que las que había vendido. De paso, podría ahorrar algún tiempo en viajes.

La voz empezó a correrse por el barrio y muchos quisieron evitarse el viaje.

Una vez por semana, el ahora corredor de herramientas viajaba y compraba lo que necesitaban sus clientes.

Pronto entendió que si pudiera encontrar un lugar donde almacenar las herramientas, podría ahorrar más viajes y ganar más dinero. Alquiló un galpón.

Luego le hizo una entrada más cómoda y algunas semanas después con una vidriera el galpón se transformó en la primera ferretería del pueblo.

Todos estaban contentos y compraban en su negocio.

Y a no viajaba, de la ferretería del pueblo vecino le enviaban sus pedidos. Él era un buen cliente.

Con el tiempo todos los compradores de pueblos pequeños más lejanos, preferían comprar en su ferretería y ganar dos días de marcha .

Un día se le ocurrió que su amigo el tornero podría fabricar para él las cabezas de los martillos.

Y luego, ¿por qué no?, las tenazas... y las pinzas... y los cinceles... y luego fueron los clavos y los tornillos...

Para no hacer muy largo el cuento, sucedió que en diez años aquel hombre se transformó con honestidad y trabajo en un millonario fabricante de herramientas .El empresario más poderoso de la región.

Tan poderoso era que un año para la fecha de comienzo de las clases, decidió donar a su pueblo una escuela. Allí se enseñarían, además de lectoescritura, las artes y los oficios más prácticos de la época.

El intendente y el alcalde organizaron una gran fiesta de inauguración de la escuela y una importante cena de agasajo para su fundador.

A los postres, el alcalde le entregó las llaves de la ciudad y el intendente lo abrazó y le dijo:

-Es con gran orgullo y gratitud que le pedimos nos conceda el honor de poner su firma en la primera hoja del libro de actas de la nueva escuela.

. -El honor sería para mí - dijo el hombre. Creo que nada me gustaría más que firmar allí, pero yo no sé leer ni escribir. Yo soy analfabeto.

-¿Usted? - dijo el intendente, que no alcanzaba a creerlo. ¿Usted no sabe leer ni escribir? ¿Usted construyó un imperio industrial sin saber leer ni escribir? Estoy asombrado. Me pregunto, ¿qué hubiera hecho si hubiera sabido leer y escribir?

-Yo se lo puedo contestar - respondió el hombre con calma. Si yo hubiera sabido leer y escribir... ¡sería portero del prostíbulo!

Jorge Bucay

LAS RANITAS EN LA CREMA

Había una vez dos ranas que cayeron en un recipiente de crema.

Inmediatamente sintieron que se hundían; era imposible nadar o flotar mucho tiempo en esa masa espesa como arenas movedizas. Al principio, las dos patalearon en la crema para llegar al borde del recipiente pero era inútil, sólo conseguían chapotear en el mismo lugar y hundirse. Sintieron que cada vez era más difícil salir a la superficie a respirar.

Una de ellas dijo en voz alta:

—No puedo más. Es imposible salir de aquí, esta materia no es para nadar. Ya que voy a morir, no veo para qué prolongar este dolor. No entiendo qué sentido tiene morir agotada por un esfuerzo estéril.

Y dicho esto, dejó de patalear y se hundió con rapidez siendo literalmente tragada por el espeso líquido blanco.

La otra rana, más persistente o quizás más tozuda, se dijo:

— ¡No hay caso! Nada se puede hacer para avanzar en esta cosa. Sin embargo, ya que la muerte me llega, prefiero luchar hasta mi último aliento. No quisiera morir un segundo antes de que llegue mi hora.

Y siguió pataleando y chapoteando siempre en el mismo lugar, sin avanzar un centímetro. ¡Horas y horas!

Y de pronto... de tanto patalear y agitar, agitar y patalear... la crema, se transformó en manteca. La rana sorprendida dio un salto y patinando llegó hasta el borde del bote.

Desde allí, sólo le quedaba ir croando alegremente de regreso a casa.

Jorge Bucay

EL SECRETO DE LAS ÁGUILAS

El águila, es el ave que posee la mayor longevidad de su especie. Llega a vivir 70 años.

Pero para llegar a esa edad, a los 40 años de vida tiene que tomar una seria decisión.

A los 40 años, sus uñas curvas y flexibles, no consiguen agarrar a las presas de las que se alimenta. Su pico alargado y puntiagudo, también se curva apuntando contra el pecho. Sus alas, están envejecidas y pesadas y sus plumas gruesas. ¡Volar es ahora muy difícil!

Entonces el águila, tiene sólo dos alternativas: morir o enfrentar un doloroso proceso de renovación que durará 150 días. Ese proceso consiste en volar hacia lo alto de una montaña y refugiarse en un nido próximo a una pared donde no necesite volar. Entonces, apenas encuentra ese lugar, el águila comienza a golpear con su pico la pared, hasta conseguir arrancárselo. Apenas lo arranca, debe esperar a que nazca el nuevo pico con el cual después, va a arrancar sus viejas uñas. Cuando las nuevas uñas comienzan a nacer, prosigue arrancando sus viejas plumas. Después de cinco meses, sale victoriosa para su famoso vuelo de renovación, y entonces dispone... *de 30 años más.*

Situaciones parecidas nos suceden a lo largo de la vida. Hay momentos en que parece que ya hemos dado en nuestro (trabajo, familia, comunidad, congregación) todo lo que teníamos. Pareciera como si hubiéramos agotado nuestra creatividad y que ya no tenemos mucho que aportar. Nuestra vida suele verse gris y envejecida. ¡Estamos en un punto de quiebre! O nos transformamos como las águilas o estaremos condenados a morir.

La transformación exige, primero, hacer un alto en el camino, tenemos que resguardarnos por algún tiempo. Volar hacia lo alto y comenzar un proceso de renovación.

Solo así podremos desprendernos de esas viejas uñas y plumas para continuar un vuelo de renacimiento y de victoria. Y ¿cuáles son esas plumas y uñas de las que tenemos que desprendernos? Pues, cada uno puede identificarlas fácilmente en sus vidas: son aquellas actitudes, vicios y costumbres que nos impiden el cambio, que nos atan al pasado, a la mediocridad a la falta de ánimo para empezar la lucha. En otros puede tratarse de resentimientos, complejos, baja o falsa autoestima, que nos nublan la vista y la capacidad de ser objetivos con nosotros mismos. Debemos desprendernos de costumbres, tradiciones y recuerdos que nos causan dolor. Solamente libres del peso del pasado podremos aprovechar el resultado valioso que una renovación siempre trae.⁽²⁵⁾

Anónimo

(25) <http://reflecciones.galeon.com/aficiones1267717.html>

LA ESPOSA SORDA

Un tipo llama al médico de cabecera de la familia:

—Ricardo, soy yo: Julián.

—Ah, ¿qué dices, Julián?

—Mira, te llamo preocupado por María.

—Pero, ¿qué pasa?

—Se está quedando sorda.

—¿Cómo que se está quedando sorda?

—Pues sí, oye, necesito que la vengas a ver.

—Bueno, la sordera en general no es una cosa repentina ni aguda, así que el lunes tráemela al consultorio y la reviso.

—Pero ¿te parece esperar hasta el lunes?

—¿Cómo te diste cuenta de que no oye?

—Pues... porque la llamo y no contesta.

—Mira, puede ser una tontería como un tapón en la oreja. A ver, hagamos una cosa: vamos a detectar el nivel de la sordera de María: ¿dónde estás tú?

—En el dormitorio.

—Y ella ¿dónde está?

—En la cocina.

—Bueno, llámala desde ahí.

—MARÍAAA... No, no escucha.

—Bueno, acércate a la puerta del dormitorio y grítale por el pasillo.

—MARÍÍAAA... No, no hay respuesta.

—Espera, no te desespere. Toma el teléfono inalámbrico y acércate por el pasillo llamándola para ver cuándo te escucha.

—MARÍAA, MARÍAAA, MARÍÍAAAA... No hay respuesta, doc. Estoy parado en la puerta de la cocina y la veo, está de espaldas lavando los platos, pero no me escucha. MARÍÍAAA... No hay respuesta

—Acércate más.

El tipo entra en la cocina, se acerca a María, le pone una mano en el hombro y le grita en la oreja: ¡MARÍÍAAAA!

La esposa furiosa se da vuelta y le dice:

— ¿Qué quieres? ¡¿QUÉ QUIERES, QUÉ QUIEREEEEEES?!, ya me llamaste como diez veces y diez veces te contesté ¿QUÉ QUIERES?... Tú cada día estás más sordo, no sé por qué no consultas al médico de una vez..

Jorge Bucay

EL CÍRCULO DEL NOVENTA Y NUEVE

Había una vez un rey muy triste que tenía un sirviente, que como todo sirviente de rey triste, era muy feliz.

Todas las mañanas llegaba a traer el desayuno y a despertar al rey cantando y tarareando alegres canciones de juglares. Una gran sonrisa se dibujaba en su distendida cara y su actitud para con la vida era siempre serena y alegre.

Un día, el rey lo mandó a llamar.

- Paje -le dijo-, ¿cuál es el secreto?

¿Qué secreto, Majestad?

-¿Cuál es el secreto de tu alegría?

-No hay ningún secreto, Alteza.

No me mientas, paje. He mandado cortar cabezas por ofensas menores que una mentira.

-No le miento, Alteza, no guardo ningún secreto.

- ¿Por qué estás siempre alegre y feliz?, ¿eh?, ¿Por qué?

- Majestad, no tengo razones para estar triste.

Su Alteza me honra permitiéndome atenderlo. Tengo mi esposa y mis hijos viviendo en la casa que la corte nos ha asignado, somos vestidos y alimentados y además su Alteza me premia de vez en cuando con algunas monedas para darnos algunos gustos, ¿cómo no estar feliz?

-Si no me dices ahora mismo el secreto, te haré decapitar,- dijo el rey-. Nadie puede ser feliz por esas razones que has dado.

- Pero, Majestad, no hay secreto. Nada me gustaría más que complacerlo, pero no hay nada que yo esté ocultando...

-Vete, ¡vete antes de que llame al verdugo!

El sirviente sonrió, hizo una reverencia y salió de la habitación.

El rey estaba como loco. No consiguió explicarse cómo el paje estaba feliz viviendo de prestado, usando ropa usada y alimentándose de las sobras de los cortesanos.

Cuando se calmó, llamó al más sabio de sus asesores y le contó su conversación de la mañana.

-¿Por qué él es feliz?

- Ah, Majestad, lo que sucede es que él está fuera del círculo.

-¿Fuera del círculo?

- Así es.

- ¿Y eso es lo que lo hace feliz?

No, Majestad, eso es lo que no lo hace infeliz.

-A ver si entiendo, estar en el círculo te hace infeliz.

-Así es.

-¿Y él no está?

-Así es

-¿Y cómo salió?

-¡Nunca entró!

-¿Qué círculo es ese?

-El círculo del noventa y nueve.

-Verdaderamente, no te entiendo nada.

-La única manera para que entendieras, sería mostrártelo en los hechos.

-¿Cómo?

-Haciendo entrar a tu paje en el círculo.

-Eso, obliguémoslo a entrar.

-No, Alteza, nadie puede obligar a nadie a entrar en el círculo.

-Entonces habrá que engañarlo.

-No hace falta, Su Majestad.

-Si le damos la oportunidad, él entrará solito, solito.

-¿Pero él no se dará cuenta de que eso es su infelicidad?

-Sí, se dará cuenta.

- Entonces no entrará.

-No lo podrá evitar.

-¿Dices que él se dará cuenta de la infelicidad que le causará entrar en ese ridículo círculo, y de todos modos entrará en él y no podrá salir?

-Tal cual. Majestad, ¿Estás dispuesto a perder un excelente sirviente para poder entender la estructura del círculo?

Sí

-Bien, esta noche te pasaré a buscar. Debes tener preparada una bolsa de cuero con noventa y nueve monedas de oro, ni una más ni una menos. ¡Noventa y nueve!

-¿Qué más? ¿Llevo los guardias por si acaso?

- Nada más que la bolsa de cuero. Majestad, hasta la noche.

-Hasta la noche.

Así fue. Esa noche, el sabio pasó a buscar al rey.

Juntos se escurrieron hasta los patios del palacio y se ocultaron junto a la casa del paje. Allí esperaron el alba.

Cuando dentro de la casa se encendió la primera vela, el hombre sabio agarró la bolsa y le puso un papel que decía:

ESTE TESORO ES TUYO. ES EL PREMIO POR SER UN BUEN HOMBRE. DISFRÚTALO Y NO CUENTES A NADIE CÓMO LO ENCONTRASTE.

Luego ató la bolsa con el papel en la puerta del sirviente, golpeó y volvió a esconderse.

Cuando el paje salió, el sabio y el rey espiaban desde atrás de unas matas lo que sucedía.

El sirviente vio la bolsa, leyó el papel, agitó la bolsa y al escuchar el sonido metálico se estremeció, apretó la bolsa contra el pecho, miró hacia todos lados y entró en su casa.

Desde afuera escucharon la tranca de la puerta, y se arrimaron a la ventana para ver la escena.

El sirviente había tirado todo lo que había sobre la mesa y dejado sólo la vela. Se había sentado y había vaciado el contenido en la mesa. Sus ojos no podían creer lo que veían.

¡Era una montaña de monedas de oro!

Él, que nunca había tocado una de estas monedas, tenía hoy una montaña de ellas para él.

El paje las tocaba y amontonaba, las acariciaba y hacía brillar la luz de la vela sobre ellas. Las juntaba y desparramaba, hacía pilas de monedas.

Así jugando y jugando empezó a hacer pilas de diez monedas: Una pila de diez, dos pilas de diez, tres pilas, cuatro, cinco, seis..., y mientras sumaba diez, veinte, treinta, cuarenta, cincuenta, sesenta..., hasta que formó la última pila: ¡nueve monedas !

Su mirada recorrió la mesa primero, buscando una moneda más. Luego el piso y finalmente la bolsa.

“No puede ser”, pensó.

Puso la última pila al lado de las otras y confirmó que era más baja.

-¡Me robaron -gritó-, ¡ me robaron, malditos!

Una vez más buscó en la mesa, en el piso, en la bolsa, en sus ropas, vació sus bolsillos, corrió los muebles, pero no encontró lo que buscaba.

Sobre la mesa, como burlándose de él, una montañita resplandeciente le recordaba que había noventa y nueve monedas de oro, “sólo noventa y nueve”.

“Noventa y nueve monedas. Es mucho dinero”, pensó.

Pero me falta una moneda.

Noventa y nueve no es un número completo - pensaba-

Cien es un número completo, pero noventa y nueve no.

El rey y su asesor miraban por la ventana. La cara del paje ya no era la misma, estaba con el ceño fruncido y los rasgos tiesos, los ojos se habían vuelto pequeños y arrugados y la boca mostraba un horrible rictus, por el que se asomaban los dientes. El sirviente guardó las monedas en la bolsa y

mirando para todos lados para ver si alguno de la casa lo veía, escondió la bolsa entre la leña. Luego tomó papel y pluma y se sentó a hacer cálculos.

¿Cuánto tiempo tendría que ahorrar el sirviente para comprar su moneda número cien?

Todo el tiempo se hablaba solo, en voz alta.

Estaba dispuesto a trabajar duro hasta conseguirla.

Después quizás no necesitara trabajar más.

Con cien monedas de oro, un hombre puede dejar de trabajar.

Con cien monedas de oro un hombre es rico.

Con cien monedas se puede vivir tranquilo.

Sacó el cálculo. Si trabajaba y ahorraba su salario y algún dinero extra que recibía, en once o doce años juntaría lo necesario. “Doce años es mucho tiempo”, pensó.

Quizás pudiera pedirle a su esposa que buscara trabajo en el pueblo por un tiempo. Y él mismo, después de todo, él terminaba su tarea en palacio a las cinco de la tarde, podría trabajar hasta la noche y recibir alguna paga extra por ello.

Sacó las cuentas: sumando su trabajo en el pueblo y el de su esposa, en siete años reuniría el dinero.

¡Era demasiado tiempo!

Quizá pudiera llevar al pueblo lo que quedaba de comidas todas las noches y venderlo por unas monedas. De hecho, cuanto menos comieran, más comida habría para vender... Vender... Vender...

Estaba haciendo calor. ¿Para qué tanta ropa de invierno?

¿Para qué más de un par de zapatos?

Era un sacrificio, pero en cuatro años de sacrificios llegaría a su moneda cien.

El rey y el sabio, volvieron al palacio.

El paje había entrado en el círculo del noventa y nueve...

Durante los siguientes meses, el sirviente siguió sus planes tal como se le ocurrieron aquella noche. Una mañana, el paje entró a la alcoba real golpeando las puertas, refunfuñando y de pocas pulgas. -¿Qué te pasa?- preguntó el rey de buen modo.

Nada me pasa, nada me pasa.

-Antes, no hace mucho, reías y cantabas todo el tiempo.

Hago mi trabajo, ¿no? ¿Qué quisiera Su Alteza, que sea su bufón y su juglar también?

No pasó mucho tiempo antes de que el rey despidiera al sirviente.

No era agradable tener un paje que estuviera siempre de mal humor.

EL CRUCE DEL RÍO

Había una vez dos monjes zen que caminaban por el bosque de regreso al monasterio. Cuando llegaron al río, una mujer lloraba en cuclillas cerca de la orilla. Era joven y atractiva.

-¿Qué te sucede?- le preguntó el más anciano.

-Mi madre se muere. Ella está sola en su casa, del otro lado del río y yo no puedo cruzar. Lo intenté -siguió la joven- pero la corriente me arrastra y no podré llegar nunca al otro lado sin ayuda... Pensé que no la volvería a ver con vida. Pero ahora... Ahora que aparecisteis vosotros, alguno de los dos podrá ayudarme a cruzar...

-Ojalá pudiéramos - se lamentó el más joven. Pero la única manera de ayudarte, sería cargarte a través del río y nuestros votos de castidad nos impiden todo contacto con el sexo opuesto. Eso está prohibido... Lo siento.

-Yo también lo siento- dijo la mujer y siguió llorando.

El monje más viejo se arrodilló, bajó la cabeza y dijo: -sube.

La mujer no podía creerlo, pero con rapidez tomó su atadito con ropa y montó a horcajadas sobre el monje. Con bastante dificultad el monje cruzó el río, seguido por el otro más joven.

Al llegar al otro lado, la mujer descendió y se acercó en actitud de besar las manos del anciano monje.

-Está bien, está bien -dijo el viejo retirando las manos-, sigue tu camino.

La mujer se inclinó en gratitud y humildad, tomó sus ropas y corrió por el camino al pueblo.

Los monjes, sin decir palabra, retomaron su marcha al monasterio.

...Faltaban aún diez horas de caminata

Poco antes de llegar, el joven le dijo al anciano:

-Maestro, vos sabéis mejor que yo de nuestro voto de abstinencia. No obstante, cargaste sobre tus hombros a aquella mujer todo el ancho del río.

-Yo la llevé a través del río, es cierto, pero ¿qué pasa contigo que la cargas todavía sobre los hombros?

Jorge Bucay

VIVE EL PRESENTE

NO GUARDES NADA PARA “OCASIONES ESPECIALES”...

Mi amigo abrió el cajón de la cómoda de su esposa y levantó un paquete envuelto en papel de seda. “Esto -dijo- no es un simple paquete, es lencería”. Tiró el papel que lo envolvía y observó la exquisita seda y el encaje. Ella compró esto la primera vez que fuimos a Nueva York, hace 8 o 9 años. Nunca lo usó. Lo estaba guardando para una “ocasión especial”. Bueno...creo que esta es “la ocasión”. Se acercó a la cama y colocó la prenda junto a las demás prendas que iba a llevar a la funeraria. Su esposa acababa de morir.

Volviéndose a hacia mí, dijo: “No guardes nada para una ocasión especial, cada día que vives es una ocasión especial”. Todavía estoy pensando en esas palabras. Ya han cambiado mi vida... Ahora estoy leyendo más y limpiando menos. Me siento en la terraza y admiro la vista sin fijarme en las malas hierbas del jardín. Paso más tiempo con mi familia y amigos y menos tiempo en el trabajo. He comprendido que la vida debe ser un patrón de experiencias para disfrutar, no para sobrevivir.

Ya no guardo nada. Uso mis copas de cristal todos los días. Me pongo mi saco nuevo para ir al supermercado, si así lo decido. Ya no guardo mi mejor perfume para fiestas especiales, lo uso cada vez que me provoca hacerlo. Las frases “algún día...” y “uno de estos días...”, están desapareciendo de mi vocabulario. Si vale la pena verlo, escucharlo o hacerlo, quiero verlo, escucharlo o hacerlo ahora. No estoy seguro de lo que habría hecho la esposa de mi amigo si hubiera sabido que no estaría aquí para mañana, ese mañana que todos tomamos tan a la ligera. Creo que hubiera llamado a sus familiares y amigos cercanos. A lo mejor, hubiera llamado a algunos antiguos amigos para disculparse y hacer las paces por posibles enojos del pasado. Me gusta pensar que hubiera ido a comer comida china, su favorita.

Son esas pequeñas cosas dejadas sin hacer las que me harían enojar si supiera que mis horas están limitadas. Enojado porque dejé de ver a buenos amigos con quienes me iba a poner en contacto “Algún día...”. Enojado porque no escribí ciertas cartas que pensaba escribir “uno de estos días...”. Enojado y triste porque no le dije a mis hermanos y a mis hijos con suficiente frecuencia, cuanto los amo.

Ahora trato de no retardar, detener o guardar nada que agregaría risa y alegría a nuestras vidas. Y cada mañana me digo a mí mismo que este día es especial,... cada día, cada hora, cada minuto... es especial. (26)

Anónimo

(26) <http://www.reflexionesparatiyparami.com/2013/06/no-guardes-nada-para-ocasion.html>

**“SIEMPRE QUE TE MIRAS
EN UN ESPEJO, TIENES
LA OPORTUNIDAD DE
VER AL SER MÁS
IMPORTANTE DE TU
VIDA O LA DESFORTUNA
DE NO CONOCER A ESE
HUMANO QUE SE
REFLEJA”**

Guadalupe Landeros

CAPÍTULO IX

FRASES PARA EL DÍA A DÍA

“La muerte es sólo un paso más hacia la forma de vida en otra frecuencia, y el instante de la muerte es una experiencia única, bella, liberadora, que se vive sin temor y sin angustia”

Elizabeth Kübler Ross

“Cuando te atrevas a cruzar las puertas de tus miedos, estarás saliendo a tu verdadera libertad”

Guadalupe Landeros

“Hasta el hombre sabio actúa bajo los impulsos de la naturaleza: todos los seres siguen a la naturaleza.

¿De qué sirve querer reprimirla?”

Bhagavad gita

“¡Álzate pues! Y con la ayuda de tu espíritu levanta tu alma: no permitas que decaiga. Pues tu alma puede ser tu amiga, pero también tu enemiga”

Bhagavad gita

“Cuando estamos solos con nosotros mismos, tenemos conciencia de que la más íntima y poderosa de las relaciones, aquella que nunca podremos eludir, es la relación con nosotros mismos”

Nathaniel Branden

“El poder sobre mi mismo es mejor que mil años de poder sobre los demás”

Fudail Ibn Ayad

“Todo tiene su momento, y cada cosa su tiempo bajo el cielo: su tiempo el nacer y su tiempo el morir...”

Eclesiastés 3: 1-8

“El secreto de la felicidad esta en mirar todas las maravillas del mundo, pero sin olvidarse de las dos gotas de aceite en la cuchara”

Paulo Coelho

“Al permitimos liberar el alma reconocemos nuestras emociones y nuestros sentimientos dejan de ser nómadas”

Guadalupe Landeros

“Cuando una persona desea realmente algo, el Universo entero conspira para que pueda realizar su sueño. Basta con aprender a escuchar y a descifrar los dictados del corazón, a comprender un lenguaje que está más allá de las palabras, el que muestra aquello que los ojos no pueden ver”

Paulo Coelho

“La muerte es una quimera: porque mientras yo existo, no existe la muerte; y cuando existe la muerte, ya no existo yo”.

Epicuro de Samos

“Un día despertarás y descubrirás que no tienes más tiempo para hacer lo que soñabas. El momento es ahora. Actúa”

Paulo Coelho

“No te preocupes por las personas de tu pasado, hay una razón por la que no llegaron a tu futuro”

Paulo Coelho

“El hombre es el único animal para quien su propia existencia constituye un problema que tiene que resolver y del cual no puede escapar”

Erich Fromm

"Si un día tienes que elegir entre el mundo y el amor, Recuerda: Si eliges el mundo quedarás sin amor, pero si eliges el amor, con él conquistarás al mundo."

Albert Einstein

“Todo en el Universo tiene vida, procura estar siempre en contacto con esta Vida. Ella entiende tu lenguaje. Y el mundo comienza a adquirir para ti una importancia distinta”

Paulo Coelho

“No pierdas el respeto al hombre en su vejez, que nosotros también llegaremos a viejos.

No te alegres de la muerte de nadie, recuerda que todos moriremos”

Eclesiástico 8: 1-9

MÚSICA

Pienso que existen melodías que ayudan a tranquilizarnos, a respirar, a reír, a llorar por emociones diversas, recordar la infancia, la adolescencia, la madurez primaria o plena, cualquier etapa de la vida, a empoderarnos, a sentirnos bien, a pensar en la vida, en la muerte, en la plenitud del alma, en lo duradero, en aceptar las pérdidas; melodías que nos invitan al movimiento o a la pasividad y más.

Al final de este amado trabajo encontrarás un disco que contiene música, la puedes escuchar a solas o acompañado, sentado, parado, bailando, acostado, con los ojos abiertos o cerrados, sólo permítete disfrutarla y apreciar el regalo de tus sentidos.

La música es un elemento que sensibiliza el alma; hago la aclaración que a algunos les parecerá bella y a otros no, es válido, de cualquier forma, cada cual tiene sus elecciones musicales la cosa es recordar siempre que todos tenemos un ritmo interior, producto de nuestro corazón y vivencias. Abre los oídos del alma para que la música la penetre de manera sublime.

**“SI PARA
NUESTRAS VIDAS
ES CONVENIENTE,
NOS
VOLVEREMOS A
ENCONTRAR”**

Guadalupe Landeros

CONCLUSIÓN

Todo el contenido es un mapeo de elementos a desarrollar o pulir -en caso que tengamos algunos ya trabajados- para nuestra vida personal y para ser tanatólogos empoderados - exitosos, teniendo en cuenta que el binomio vida-muerte es innegable en la existencia y que es nuestra decisión conocer y ser amigos de ambas para saberlas recibir cuando nos llegue la hora de decidir ser los protagonistas principales.

En cada época de nuestra vida tengamos la edad que tengamos creemos constantemente que estamos en lo correcto y que nuestras ideas son las mejores... pero cuando tomamos el rumbo del empoderamiento nos vamos dando cuenta que la inmadurez sin lugar a dudas es parte de la vida y que será una compañera fiel en algunas áreas o conceptos, sin embargo hay que trabajar para que sean los menos.

Definitivamente para transformarnos en tanatólogos es indispensable la revisión de nuestra vida y nuestra muerte, puliéndonos constantemente.

Este viaje que he hecho en el interior y el exterior de mi Ser me deja satisfecha con este trabajo, pues di mi máximo posible y termino sintiéndome contenta conmigo misma por concluir una meta de muchos años.

Pienso que la Tanatología se puede impartir en las materias escolares que corresponden a la vida, ayudaría en demasía preparar a los niños y adolescentes para generar adultos que se amen, que se acepten y que tengan las herramientas necesarias para la vida y la muerte.

Toda la vida es tanatológica, por tanto desarrollar el poder personal nos ayudará a tener una vida enriquecedora y trascendente.

Vivimos y morimos constantemente, tengámoslo presente. Vivir el hoy es lo mejor que se puede decidir, en la vida todo se mueve y se transforma ineludiblemente por lo cual hay que tener en cuenta que en este plano terrenal hay dos cosas certeras: el cambio y la muerte.

Empoderamiento de vida, empoderamiento de muerte

Gracias vida por todo lo bello que me das, por los sin sabores, por los fracasos, por los triunfos, por el amor, por el desamor, he vivido sintiendo la esencia constante de la fuerza suprema, soy libre, responsable, proactiva, poderosa, humilde, respetuosa y amorosa.

He amado y he sido correspondida, me has concedido muchos de los acuerdos que hemos hecho, y el día que me concierna protagonizar el acto final de la muerte lo interpretaré de una forma entregada y plena pues me iré gustosa al encuentro de esa luz que produce una satisfacción plena y liberadora.

Gracias a la Energía Superior, a mí y a ti por existir y caminar en este sendero maravilloso de la vida.

Con Amor.

Guadalupe Landeros

En paz

Muy cerca de mi ocaso, yo te bendigo, vida,
porque nunca me diste ni esperanza fallida,
ni trabajos injustos, ni pena inmerecida;
porque veo al final de mi rudo camino
que yo fui el arquitecto de mi propio destino;
que si extraje las mieles o la hiel de las cosas,
fue porque en ellas puse hiel o mieles sabrosas:
cuando planté rosales, coseché siempre rosas.
...Cierto, a mis lozanías va a seguir el invierno:
¡mas tú no me dijiste que mayo fuese eterno!
Hallé sin duda largas las noches de mis penas;
mas no me prometiste tan sólo noches buenas;
y en cambio tuve algunas santamente serenas...
Amé, fui amado, el sol acarició mi faz.
¡Vida, nada me debes! ¡Vida, estamos en paz!

Amado Nervo

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, Eduardo. (1997a). *Domina el Manejo del Estrés*. México, D.F.: Árbol Editorial
- Aguilar, Eduardo. (1997b). *Domina la Autoestima*. México, D.F.: Árbol Editorial
- Aguilar, Eduardo. (1998). *Domina el Optimismo*. México, D.F.: Árbol Editorial
- Aguilar, Eduardo. (2000). *Domina Tú Vida*. México, D.F.: Árbol Editorial
- Aguilar, Eduardo. (s.f.). *Domina los Valores*. México, D.F.: Árbol editorial
- Alonso, Norma. (2011). *Educación Emocional para la Familia*. Toluca, Edo. Méx: Producciones Educación Aplicada
- Baldo, Elisabetta .(2000). *¿Príncipe o Sapo?* Argentina: Lumen
- Barudy, Jorge., Dantagnan, Maryorie. (2007). *Los Buenos Tratos a la Infancia*. Barcelona, España: Gedisa
- Behar, Daniel. (2003). *Tanatología, Un Buen Morir*. México, D.F.: Editorial Pax México
- Bharwaney, Geetu. (2010). *Vida Emocionalmente Inteligente*. España: Desclée De Brouwer
- Bucay, Jorge. (2005). *Recuentos para Demián*. México, D.F.: Océano
- Bucay, Jorge. (2010). *De la Autoestima al Egoísmo*. México, D.F.: Océano
- Bucay, Jorge. (2011). *El camino de la Autodependencia*. Valladolid, España: Océano Expres
- Burns, David. (2009). *El Manual de Ejercicios de Sentirse Bien*. España: Paidós
- Castro, María. (2010). *Tanatología, La Inteligencia Emocional y El Proceso de Duelo*. México, D.F.: Trillas
- Castro, María. (2012). *Coaching Tanatológico*. México: Trillas
- Coelho, Paulo. (2007). *Brida*. Querétaro, México: Grijalbo
- Covey, Stephen. (2003). *El Liderazgo Centrado en Principios*. México, D.F.: Paidós
- Cruz, Camilo. (2012). *La Vaca*. Naucalpan, Edo. México: Taller del Éxito
- Dresel, Walter. (2009). *Toma un Café contigo Mismo*. Bogotá, Colombia.: Norma
- Dyer, Wayne. (2011). *Tus Zonas Erróneas*. México, D.F.: Debolsillo
- Fensterheim, Herbert., Baer, Jean. (1986). *No Diga Sí Cuando Quiera Decir No*. México, D.F.: Grijalbo
- Forward, Susan., Frazier, Donna. (2003). *Chantaje Emocional*. México, D.F.: Diana
- Frankl, Viktor . (2004). *El Hombre en Busca de Sentido*. España: Herder
- Fromm, Erich. (2004). *¿Tener o ser?* México, D.F.: Fondo de Cultura Económica
- Fronidizi, Risieri. (2004). *¿Qué son los Valores?* México, D.F.: Fondo de Cultura Económica
- Fundación televisa. (2005). *El Libro de los Valores*. México, D.F.: Procoelsa
- Goleman, Daniel. (2002). *La Inteligencia Emocional*. Querétaro, México: Vergara

- Greenberg, Leslie., Paivio, Sandra. (s.f.). *Trabajar con las Emociones en Psicoterapia*. España: Paidós
- Harris, Thomas. (1973). *Yo Estoy Bien, Tú Estás Bien*. Barcelona, España: Grijalbo
- Hay, Louis. (2002). *Ámate y Sana Tú Vida*. México D.F.: Diana
- Hock, Conrado. (1996). *Los Temperamentos*. México, D.F.: Librería Parroquial de Clavería
- Inestrillas, Amparo. (2010). *La Inteligencia Holística*. -----: Amparo Inestrillas
- Iniciados, Tres. (2002). *El Kybalión*. México D.F.: Editores Mexicanos Unidos s.a.
- Jaramillo, Horacio. (1992). *El Despertar Del Mago*. México, D.F.: Diana
- Jung, Carlos., Campbell, J., Wilber, Ken. “et al”. (2000). *Encuentro con la Sombra*. Barcelona, España: Kairós
- Lammoglia, Ernesto. (2008). *El Daño que Hacemos a Nuestros Hijos*. México, D.F.: Grijalbo
- López, María. (2008). *La Inteligencia Emocional en el Divorcio*. México, D.F.: Trillas
- Mascaró, Juan, Versión de. (1999). *Bhagavad Gita*. España: Debate
- O’Connor, Nancy. (2008). *Déjalos Ir con Amor*. México, D.F.: Trillas
- Papalia, Diane. , Wendkos, Sally., Duskin, Ruth. (2005). *Desarrollo Humano*. México, D.F.: Mc Graw Hill
- Ruiz, Miguel. (2008). *Los Cuatro Acuerdos*. México: Urano
- Salama, Héctor. (1996). *Gestalt*. México, D.F.: Centro Gestalt de México
- Satir, Virginia. (2001). *En Contacto Íntimo*. Bogotá, Colombia: Árbol Editorial
- Stortini, Luis. (2010). *Inteligencia Emosocial*. Barcelona, España : Océano Ambar
- Varios. (1994). *Biblia de América*. Madrid, España: La casa de la Biblia

REFERENCIAS

- (2000-2001) *Carácter y Personalidad* México D.F.: Enlace-Excelencia Educativa. Diplomado en Orientación Familiar. Módulo 6
- (2000-2001) *La Educación en los valores* México D.F.: Enlace-Excelencia Educativa. Diplomado en Orientación Familiar. Módulo 8
- (2000-2001) *La educación para el amor* México D.F.: Enlace-Excelencia Educativa. Diplomado en Orientación Familiar. Módulo 12
- Bedoya, Juan. (2005). *Hacia una visión integral del Desarrollo Humano*. Material de lectura para estudiantes de la licenciatura en Desarrollo Humano en la Universidad Albert Einstein

PÁGINAS WEB

- (1) <http://www.amauta-international.com/GERENSINuevo.pdf>
- (2) http://www.uv.es/lisis/sofia/sofia_empower.pdf
- (3) http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-22282004000200003&script=sci_arttext
- (4) <http://www.psicologiahoy.com/corrientes-psicologicas/diciembre 2013>
- (5) <http://psicologiaalfuturo.blogspot.mx/2012/06/corrientes-psicologicas-contemporaneas.html>
- (6) <http://www.e-torredebabel.com/Psicologia/Vocabulario/Psicologia-Humanistica.htm>
- (7) <http://prof.usb.ve/miguelm/lapsicologiahumanistacomonuevoparadpsic.html>
- (8) <https://www.google.com.mx/search?q=psicologia+humanista&rlz=>
- (9) <http://es.wikipedia.org/wiki/Gestalt>
- (10) <http://es.wikipedia.org/wiki/Logoterapia>
- (11) http://html.rincondelvago.com/escuelas-psicologicas_1.html
- (12) <http://institutoananda.es/rasgos/>
- (13) <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8295/Tjds1de1.pdf?sequence=1>
- (14) <http://mx.answers.yahoo.com/question/index?qid=20070315093046AA5srwy>
- (15) http://www.conevyt.org.mx/cursos/cursos/sex_juv/contenido/revista/sxj_01.htm
- (16) <http://talent.paperblog.com/que-es-la-ternura-1558832/enero de 2014>
- (17) <http://neuromarca.com/blog/diferencia-entre-emocion-y-sentimiento/>
- (18a) <http://el-secreto.org/feg-shui-109/el-significado-del-desorden/>
- (18^b) <http://www.infomistico.com/portal/2013/01/20/significado-del-desorden-en-nuestro-hogar/>
- (19) http://www.vivechacabuco.com/seccion_nota.asp?ID=3675 viernes 10 de enero de 2014
- (20) <https://senderosalalma.wordpress.com/2010/09/29/el-5to-acuerdo-miguel-angel-ruiz/>
- (21) <http://senderoespiritual.com/las-4-leyes-espirituales-de-sai-baba/> sábado 11 de enero de 2014
- (22) <http://www.disfrutalalectura.com/historia-de-un-burro/biblioteca/46/> lunes 20 de enero de 2014
- (23) <http://www.tubreevespacio.com/reflexiones-01jun05/el%20violinista.htm>
- (24) <http://www.leonismoargentino.com.ar/RefTresConsejos.htm> lunes 14 de enero de 2014
- (25) <http://reflecciones.galeon.com/aficiones1267717.html>
- (26) <http://www.reflexionesparatiyparami.com/2013/06/no-guardes-nada-para-ocasiones.html>