

PROGRAMA ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA

DESARROLLO PERSONAL

Manual del Curso

Personal de Apoyo y Asistencia a la Educación



“La felicidad, es encontrar el equilibrio entre la razón y la intuición”.

Leonardo Stenberg.

San Luis Potosí, S.L.P., Octubre 2011

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

Presentación

En México, durante los últimos años, las diversas administraciones han hecho repetidos esfuerzos por crear un marco nuevo de educación de calidad. Centrado en la globalización y la competitividad.

El proceso de reforma en la Educación, supone la transformación de las diversas áreas que la constituyen y un significativo viraje en su misión y en su visión, que da respuesta a las actuales necesidades de México y del mundo.

Son muchos los retos que se tienen por delante para alcanzar la calidad de la educación en su conjunto, el principal consiste en revalorar la importancia clave del factor humano como agente de cambio; por lo cual, la profesionalización debe ser tarea permanente, por lo que tenemos que trabajar juntos y redoblar esfuerzos en pos de poder lograr nuestro objetivo.

La Secretaría de Educación, a través del Programa de Carrera Administrativa, durante 13 años ha contribuido y lo sigue haciendo para que el Personal de Apoyo y Asistencia a la Educación, cuente con la preparación necesaria y especializada que le permita enfrentarse en las mejores condiciones a la realización de sus tareas diarias.

Es por ello que en esta ocasión, les ofrecemos un curso que ofrece una gama más amplia de conocimiento de sí mismos, con temas cuidadosamente revisados, mayor sensación de competencia y un sentido de conciencia además de un repertorio más grande de habilidades y otras consideraciones indicativas de mayor desarrollo personal.

Tengan la seguridad que disfrutarán plenamente de este curso.

Lic. Aurora Palos García
Coordinadora Estatal de Carrera Administrativa

Introducción

Cuando el individuo se siente tranquilo consigo mismo, es muy probable que también lo esté con su entorno personal y laboral. El trabajador debe gozar de salud y de equilibrio emocional, para poder rendir de forma más exitosa y productiva. Al sentirse incentivado, el esfuerzo que realice, se verá en gran medida, "justificado".

Hay personas que, en su ambiente laboral, cuentan insistentemente los minutos que faltan para culminar su jornada. Se sienten hastiados, desmotivados y sin ganas de trabajar, sin embargo, ¿cómo se puede mejorar esta actitud? El crecimiento o desarrollo personal impulsa la creatividad, liderazgo y organización de los individuos. Es fundamental que las organizaciones cuenten con las herramientas y técnicas necesarias para potenciar el adiestramiento y la responsabilidad de sus trabajadores.

El desarrollo personal es un esfuerzo deliberado de aprovechar cabalmente los recursos potenciales de las personas y aumentar su capacidad de adaptación a los cambios y circunstancias que afectan su vida.

Este desarrollo enriquece el proceso natural de las personas, dándoles una mayor conciencia de sí mismas, ampliando los límites de su libertad para elegir y haciéndolas más responsables de ella y de sus relaciones hacia los demás. La mayoría de los seres humanos adultos somos personas inacabadas e incompletas, nos falta crecer en varias direcciones y el desarrollo personal es una opción de ese crecimiento.

CONTENIDO TEMÁTICO

Cap. 1 Definición de Crecimiento Personal y Características

- Aspectos y Pilares del Crecimiento Personal
- Verdades Fundamentales
- Factores que Facilitan y Factores que Impiden del Crecimiento Personal

Cap. 2 El Sentido de la Vida

- El hábito de Postergar o Procrastinar.

Cap. 3 Superando la Culpa

- La Culpa disfrazada de Importancia
- La Culpa disfrazada de Responsabilidad
- La Culpa y los Secretos
- Alimentando nuestro ser

Cap. 4 Liberándonos

- Soltar
- Expresión y Represión
- Liberar

Cap. 5 El Llamado del Cuerpo

El principal propósito de este curso es incrementar la calidad de vida de los participantes, centrando la atención en el análisis y desarrollo de habilidades que mejoren sus áreas personales, sea su vida sentimental, relacional, laboral, su estado físico y la obtención de metas personales.

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN



Algo para Reflexionar.....

Un día, un hombre abordó al gran filósofo Sócrates y le dijo:

- ¿Sabes, Sócrates, lo que acabo de oír sobre uno de tus discípulos?
- Antes me gustaría que pasaras la prueba del triple filtro. El primero es el de la Verdad. ¿Estás seguro de que lo que vas a decirme es cierto?
- Me acabo de enterar y...
- ... o sea, que no sabes si es cierto. El segundo filtro es el de la Bondad. ¿Quieres contarme algo bueno sobre mi discípulo?
- Todo lo contrario.
- Conque quieres contarme algo malo de él y sin saber si es cierto. No obstante aún podría pasar el tercer filtro, el de la Utilidad, ¿me va a ser útil?
- No mucho.
- Si no es ni cierto, ni bueno, ni útil, ¿para qué contarlo?

Definición de Crecimiento Personal y Características

- Es un Proceso

El crecimiento personal, no es una acción que se logra de un momento a otro, sino que más bien, es el resultado de un largo proceso que se va manteniendo en el tiempo, y que permite que el individuo vaya aumentando continuamente sus conocimientos, sus habilidades, su potencial, y su desarrollo emocional, biológico, espiritual y en todos los aspectos personales del individuo.

- Es Evolutivo

Es un proceso que a su misma vez, está siendo desarrollado a través de múltiples procesos, que van seguidos unos de otros, los cuales les permiten al individuo, pasar por diferentes niveles de desarrollo y madurez.

- Es Integral

Es integral, porque el crecimiento personal, constituye muchas facetas del individuo, y comprende todos los roles y aspectos del individuo partiendo desde lo individual para irse desarrollarse en lo general.

- Es Progresivo

Esta es una característica que debe ser esencial en el individuo, puesto que si no hay un nivel de progreso continuo, en cada una de las áreas, y en cada aspecto de su vida, simplemente, no puede hablarse de un crecimiento personal, ya que el individuo simplemente existe, pero no crece ni se desarrolla, en relación a su experiencia de vida.

- Es Continuo

El crecimiento personal, no tiene límite de edad, ni de etapa de desarrollo, ni está condicionado a un estilo de vida en particular, ni a un nivel de adquisición, profesión, o distinción social, simplemente mientras el individuo tenga vida, siempre y constantemente, tiene que ir experimentando desarrollo, en todas las facetas de su vida.

Aspectos y Pilares del Crecimiento Personal.

¿Qué aspectos abarca el Crecimiento Personal?

El Crecimiento personal, puede abarcar todas las facetas y aspectos del individuo, pero principalmente podemos citar cinco pilares básicos del crecimiento personal de un individuo, los cuales pueden integrar múltiples facetas en sí mismo.

Veamos estos cinco Pilares que sustentan el Crecimiento Personal:

- Aspecto Emocional y Sentimental del Individuo:

Es inevitable tratar de que las personas crezcan personalmente, si no se trabaja el área emocional y sentimental; hay muchas personas que no han podido crecer porque emocionalmente están atados a situaciones del pasado y tienen traumas, falta de perdón, muchos miedos, etc. Una persona que no está sana emocionalmente se le hace muy difícil crecer y desarrollarse como persona.

- Aspecto Intrafamiliar del Individuo:

Hay personas que intentan crecer, pero su ambiente familiar está formado por personas que están estancadas emocionalmente, económicamente, espiritualmente o en cualquier otra área de interés para la vida humana. Muchas veces, la persona que quiere crecer tendrá que luchar contra la corriente, de los hábitos y costumbres familiares, o tendrá que cambiar de ambiente, según la circunstancia amerite.

- Aspecto Intelectual del Individuo

El conocimiento, es una de las herramientas que nos proporcionan mayor cantidad de recursos útiles para crecer como personas, mientras más conocemos más oportunidades tenemos de crecer, al contrario mientras menos conocemos, más fácil será la oportunidad para quedarnos estancados.

- Aspecto Profesional del Individuo

Todas las personas, tenemos virtudes, dones y talentos a desarrollar, éstas son las herramientas individuales que nos ayudan a crecer personalmente en nuestro aspecto profesional. Si no nos conocemos internamente acerca de qué somos, qué tenemos y qué queremos hacer con nuestras vidas, ni cuáles con nuestros talentos, nuestras virtudes, habilidades, y profesión que queremos seleccionar, estamos estancándonos profesional y vocacionalmente.

- Aspecto Sociocultural del Individuo

Nuestra cultura y nuestros valores sociales, muchas veces determinan nuestros conocimientos, nuestros valores y sin duda, también afectan a nuestro crecimiento personal. Por eso es bueno conocer nuestros principios y valores socioculturales, que nos afectan, y los valores socioculturales que nos permiten crecer.

**COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN**

¿Cómo se puede evaluar el Crecimiento Personal de un individuo?

- En la manera como interactuamos con el mundo que nos rodea:

La forma como nos conducimos y comportamos con las personas y las cosas que nos rodean, siempre son una manifestación de nuestro grado de crecimiento y madurez personal.

- En la forma como interpretamos el mundo que nos rodea:

La forma como vemos las situaciones difíciles de la vida y la mayoría de las cosas que nos suceden, son un reflejo de cómo está nuestro mundo interior, si estamos creciendo personalmente, nuestra visión acerca de la vida estará en continuo crecimiento, pero si estamos estancándonos como personas, nuestra manera de ver la vida también será producto de una visión estancada.

- En la manera como resolvemos las situaciones:

Nuestra manera de resolver los problemas, son producto de nuestro grado de madurez y crecimiento personal. Si somos personas que estamos creciendo, vamos a desarrollar buenas maneras de resolver problemas, pero si estamos estancados personalmente, nuestra manera de ver los problemas, nos van a hacer sentirnos confundidos ante las amenazas de los conflictos y por último, podemos correr el riesgo de ser bastante incapaces para resolver conflictos.

- Por la manera como afrontamos los conflictos:

En esta oportunidad, no se refiere al hecho de resolver conflictos, sino de cómo enfrentamos lo que no es fácil de resolver, o que la solución está en manos de otra persona.

- Por la capacidad de responder a las problemáticas de la vida:

Hay muchas cosas que no podemos resolver, ni tampoco otros la pueden resolver, sino que simplemente son situaciones de la vida que no se pueden cambiar, pero que sí pueden aprender a sobrellevarse, y es en estos asuntos, donde se ve mayormente reflejado el grado de crecimiento de las personas, en cuanto a la forma como enfrentan las situaciones difíciles de la vida, que no se pueden cambiar, pero que son necesarias vivirlas en la vida, aunque no las entendemos.

- En cuanto a la manera como damos respuestas a las interrogantes de la vida:

Así como hay situaciones difíciles que no se pueden resolver y hay situaciones difíciles, que sí tienen solución pero que necesitamos estudiar la situación para saber cómo abordarlas, también existe otra realidad, y es que tanto situaciones que tienen solución, como situaciones que no tienen soluciones, muchas veces generan muchas interrogantes, pero es importante conocer que mientras crecemos, podemos ir aprendiendo a tener respuestas a las interrogantes de la vida, y mientras menos crezcamos, cada día estaremos llenos de dudas, incertidumbres, desconocimiento e ignorancia.

Verdades fundamentales

Verdad No 1

“El Crecimiento personal está sustentado exclusivamente en todos los aspectos espirituales del individuo, dejando enteramente excluidos todos los aspectos que conciernen a lo material”.

El crecimiento personal, va más allá de las adquisiciones que podamos obtener, sino con todo lo espiritual del hombre.

Verdad No 2

“El Crecimiento personal, sólo está condicionado a la manera como el individuo se compromete con él mismo”.

De acuerdo a cómo nos comprometamos con esta labor de crecer personalmente, en esa misma medida vamos a crecer, y mientras estemos menos comprometidos con nuestro crecimiento personal, mas retardado será este proceso.

Verdad No 3

“El Crecimiento Personal afecta directa e indirectamente, de manera positiva o negativa, a las personas que nos rodean”.

Debemos reconocer que el grado de nuestro crecimiento personal, nos afecta en todos los aspectos de la vida y esto incluye a la gente que nos rodea, si crecemos beneficiamos a todas las personas a nuestro alrededor, pero si no crecemos, muchas de nuestras acciones y decisiones afectaran directa e indirectamente sobre nuestros familiares, hijos, vecinos, amigos, compañeros de estudios, de trabajo, en fin, el mundo que nos rodea.

Verdad No 4

“El Crecimiento Personal, puede variar en su forma, dependiendo de las características únicas de cada individuo”.

No debemos proponernos metas inalcanzables en cuanto a nuestro crecimiento personal, ni tampoco, podemos pretender a crecer al ritmo de las demás personas que nos rodean.

Necesitamos reconocer que muchas personas crecen con mayor rapidez y habilidad que otras, y hay personas que son más lentas para aprender, y eso repercute en que también sean personas que les cueste más crecer como personas, por eso debemos conocernos, y permitirnos crecer a nuestro ritmo, incluso pedir ayuda a nuestros semejantes.

Verdad No 5

“El Crecimiento Personal, se puede desarrollar con disciplina, hábitos, convicciones y un continuo ejercitar de nuestras capacidades y talentos personales”.

Creer es una situación que nos permite avanzar y lograr grandes cosas día a día, esto no se construye de una sola vez, se construye más bien formando hábitos, convicciones, y desarrollando nuestras capacidades, virtudes y talentos. Si queremos crecer, debemos desarrollar relaciones sanas, convicciones sanas, hábitos sanos, y centrar toda nuestras actividades en desarrollar comportamientos, que nos permitan alcanzar éxitos en esta área.

Factores que facilitan y factores que impiden el crecimiento personal.

Hay Factores que facilitan el Crecimiento Personal

- Aprender a estudiar tu entorno y a la gente que te rodea
- Leer y prepararse continuamente
- Seleccionar amistades que estén en continuo crecimiento
- Desarrollar la autoestima
- Explorarse internamente a diario, para conocer defectos y virtudes
- Establecer metas personales a largo, corto y mediano plazo
- Trazar planes y cumplirlos

Hay Factores que Impiden el Crecimiento Personal

- Ambiente donde hay muchas personas estancadas socialmente
- Alto nivel de Egocentrismo
- Falta de salud emocional y sentimental
- Educación familiar inapropiada o escasa
- Amistades que fomentan relaciones dañinas
- Ausencia de metas y prioridades
- Otorgar más valor a lo material que a lo espiritual
- Falta de autoconocimiento

Y, como dice la Psic. Rocío Vázquez; “En lugar de evitar los desafíos, brinca hacia ellos y dales una paliza. Disfruta el juego. Si tus desafíos son muy grandes o son demasiados, nunca te rindas. El fracaso te cansará aún más. Mejor, reorganízate. Encuentra la determinación, la información, el conocimiento y la ayuda que requieras”

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN



Ejercicio: La Escalera...

Imagina que estas frente a una gran escalera... esta junto a ti esa persona que es importante para ti... (novio/a, esposo/a, amigo/a etc.)... y están fuertemente tomados de la mano...

Mientras están en el mismo nivel... todo está perfecto... es disfrutable. Pero de pronto... tú subes un escalón... pero esa persona no... esa persona prefiere mantenerse en el nivel inicial... ok, no hay problema... es fácil aún así estar tomados de las manos...

Pero tu subes un escalón más... y esa persona se niega a hacerlo... ya las manos han empezado a estirarse y ya no es tan cómodo como al principio... subes un escalón más... y ya el tirón es fuerte... ya no es disfrutable y empiezas a sentir que te frena en tu avance... pero tú quieres que esa persona suba contigo para no perderla... Desafortunadamente para esa persona no ha llegado el momento de subir de nivel... así que se mantiene en su posición inicial... subes un escalón más... y ya ahí sí es muy difícil mantenerte unido... te duele... y mucho... luchas entre tu deseo de que esa persona suba... de no perderla... pero tú ya no puedes ni quieres bajar de nivel.

En un nuevo movimiento hacia arriba... viene lo inevitable... y se sueltan de las manos... puedes quedarte ahí y llorar y patear tratando de convencerle de que te siga... que te acompañe... puedes incluso ir contra todo tu ser y tú mismo a bajar de nivel con tal de no perderle... pero después de esa ruptura en el lazo... ya nada es igual... así que por más doloroso y difícil que sea... entiendes que no puedes hacer nada... más que seguir avanzando... y esperar que algún día... vuelvan a estar al mismo nivel.

Eso pasa cuando inicias tu camino de crecimiento interior... en ese proceso... en ese avance pierdes muchas cosas: pareja... amigos... trabajos... pertenencias... todo lo que ya no coincide con quien te estás convirtiendo ni puede estar en el nivel al que estas accedando...

Puedes pelearte con la vida entera... pero el proceso así es. El crecimiento personal es eso... personal... individual... no en grupo... puede ser que después de un tiempo esa persona decida emprender su propio camino y te alcance o suba incluso mucho más que tu... pero es importante que estés consciente de que no se puede forzar nada en esta vida.

El sentido de la vida

Quizás tú sientes que el dinero, el poder, o encontrar a tu pareja puede ser el sentido de tu vida.

O quizás buscas el sentido de tu vida en las opiniones y en la búsqueda de aprobación de tus amigos, tus padres, etc., pero siempre acabas sintiéndote igual: con una sensación interior de desesperanza y vacío.

Pero lo más interesante, es que el sentido de tu vida lo sientes, por primera vez, cuando sufres un gran estremecimiento emocional o está en peligro tu vida.

Es en esos momentos cuando todo aparece tan claro como si, después de una tarde con neblina, ésta se disipara y apareciera el sol, reluciente, ante tus sorprendidos ojos.

¿Has hecho alguna vez el experimento de visualizarte en tu propio funeral? ¿De imaginarte el recuerdo que deseas dejar en tus amigos y tu familia?

Si no lo has hecho... imagínate por un instante, que hay una tumba, que estás asistiendo a un funeral... y que abres la tapa, para ver a la persona que está dentro... y para tu sorpresa... ¡eres tú mismo!

Es tu propio funeral.

¿Por qué deseas que te recuerden las personas que están asistiendo a tu funeral?... piensa por un instante...

Ahora, ¿Qué te hubiera gustado haber logrado? ¿Haber experimentado?... piensa por unos instantes...

¿Qué es lo que te regocija a ti? Pueden ser pequeñas cosas, desde caminar en un atardecer de lluvia, en un bosque, escuchando el suave trino de los pájaros y peculiar sonido de los grillos al anochecer.

Llenarse los pulmones hondamente con el frescor y el aroma a árbol mojado y hierba...

Algunas personas pocas cosas les dan tanto deleite como despertarse temprano, caminar, y oler el delicioso aroma a fresco... escuchar aún los cantos de los pájaros, y las calles todavía pacíficas y tranquilas, antes del duro y nervioso ajeteo diario.

**COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN**

Y contemplar la luna en la noche, en la calle, ya casi sin gente.

Quizás disfrutar de la compañía de una amiga, llenarse de su sonrisa y del brillo de su mirada... de tener entre sus brazos a sus hijos, sobrinos... ¡en fin!

Con sabiduría, Dios dijo que en verdad no podríamos entrar al reino de los cielos hasta que volviéramos a ser niños, y si nos pusiéramos a observar y analizar cuidadosamente la actitud de los niños podremos comprender en toda su majestuosidad lo que significa esto.

Su alegría eterna, la felicidad que les trae que les obsequien una simple goma de mascar, que los carguen... la seguridad en sí mismos, instintiva y natural que tienen.

Su terquedad para conseguir lo que quieren, a pesar de los intentos manipuladores de los adultos para dominarlos con un “ya no te voy a querer”, “eres malo”, “mira como te ve la gente”, “pareces niña”, “si te comportas te compro esto”... sería interesante preguntarnos cuántos de nosotros nos quedamos inconscientemente con esas manipulaciones desde niños.

Los niños no entienden el concepto del rencor. Puedes insultarlos y pelear con ellos, pero al rato están como si nada. Y no fingen.

Es que así es la naturaleza de un niño.

Y tienen una capacidad inagotable para jugar y hacer cosas... ¡y ser felices!

Entonces, ¿no te gustaría volver a ser niño? ¡Tener la alegría y espontaneidad de un niño!

¡Aprender a perdonar y olvidar como un niño!

¡Tener la terquedad para conseguir lo que quieres, como un niño!

Y por fin entendemos aquella frase de Picasso: “A los 10 años ya pintaba como uno de los grandes del Renacimiento... ¡pero tardé otros 50 para volver a pintar como un niño!”.

Entonces..... ¿Cuál es el sentido de la vida?

Algunos de nosotros con seguridad hemos tenido experiencias cercanas a la muerte que nos hacen preguntarnos:

¿Cuántas cosas inconclusas hubiera dejado de mi vida sin hacer?, ¿Cuántas personas que quiero y amo nunca se los expresé? ¿Cuántas personas que me aman, o amaron nunca me lo dijeron y yo jamás lo sabría?

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

El hábito de Postergar o Procrastinar.

El hábito de **postergar** o **procrastinar** no es ni bueno ni es malo. De hecho es necesario para desplazar la ejecución de aquellas tareas que no están alineadas con nuestro propósito y que nos van a desenfocar de nuestro verdadero objetivo.

El hecho de postergar se llama **postergación** al igual que el hecho de procrastinar se le llama **procrastinación**. Lo importante es ver que significados hay detrás de estas 2 palabras, así que voy a analizar contigo la etimología de estas dos palabras:

Postergar es dejar para más adelante, y **Procrastinar** sería un tipo de postergación pero que sólo se refiere al día después o a mañana.

Por otro lado, la persona que tiene el hábito de postergar se llama **postergador** y a la persona que tiene el hábito de procrastinar se llama **procrastinador**.

La postergación y la procrastinación son hábitos que no son ni buenos ni es malos. De hecho es necesario para desplazar la ejecución de aquellas tareas que no están alineadas con nuestro propósito.

Hay que saber si el “No hacer” puede traer peores consecuencias que el “hacer” frente a una tarea concreta y eso sólo lo sabes si tienes claro cuál es tu propósito, cuál es tu objetivo y cuales con tus **valores**, es decir, las razones por las cuales persigues ese propósito.

En ambos casos tú ACTUARÁS en favor de unas tareas u otras dependiendo del lenguaje que estés utilizando en tú dialogo interno, es decir en tu PENSAMIENTO:

– Si utilizar el lenguaje de la inacción, éste nos dará la percepción interna de todas las barreras y conflictos internos que te impiden actuar y si utilizas el lenguaje de la acción, éste nos dará la percepción interna de todos los impulsores, motivadores, automotivadores y principios que te facilitan actuar.

Puedes reemplazar las justificaciones del lenguaje de la inacción por las razones que conforman el lenguaje de la acción siempre que lo requieras.

Ambos lenguajes no son más que el fruto de la expresión de tus creencias, tus valores y las emociones que sientes frente a la idea de realizar la tarea que tienes delante de ti.

La tendencia a utilizar el lenguaje de la inacción o el lenguaje de la acción, determinará qué mentalidad o actitud tendrás ante la realización de dicha tarea.

El Procrastinador o Postergador se sostienen principalmente en dos **creencias irracionales**:

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

- Se ve como inadecuado o incapaz
- Ve el mundo como un lugar demasiado difícil y exigente

Y esas dos creencias irracionales condicionan su diálogo interno que, a su vez, formatea o da forma al lenguaje utilizado, siendo este lenguaje el que va a condicionar la toma de acción o no.

Cuando sufrimos las consecuencias negativas de postergar tareas y asuntos (atrasarnos, tener conflictos con otras personas, privarnos de un beneficio, sentirnos estresados, etc.) nos sentimos mal y siempre nos prometemos no hacerlo más. Sin embargo, lo que ocurre es que seguimos postergando.

¿Por qué?

Porque el hábito de postergar tiene una raíz más profunda que la falta de voluntad, la pereza, o la desorganización, como casi todo el mundo erróneamente a priori suele pensar.

Si quieres vencer el hábito de la **postergación** o **procastinación**, primero debes comprender la mentalidad o la estructura de pensamiento que lo sostiene y una vez entendida entonces transformarla.

Como ocurre con toda estructura de pensamiento, esta mentalidad es transmitida al exterior mediante el lenguaje que utilizas y que es propio de esa estructura.

Cada vez que enfrentamos algo por hacer, tu estructura te da motivos o razones para que resuene dentro de ti el lenguaje de la inacción que te lleve a atrasarlo.

Este lenguaje está formado por un conjunto de “justificaciones” o “excusas” que das a los demás o a ti mismo al postergar que principalmente tiene raíz en tu propósito, tus creencias y tus valores.

El origen del hábito de procrastinar o posponer se encuentra en la mentalidad con la que enfrentas las tareas y los asuntos pendientes y tiene que ver mucho con el hecho de postergar o no la **GRATIFICACION INMEDIATA**.

¿Qué Miedos Te Paralizan?

¿Alguna vez te pusiste a pensar en qué miedos te paralizan y de cuales eres completamente consciente?

Todos tenemos miedos, aún en nuestra edad adulta, algunos pequeños y otros grandes pero los miedos más peligrosos son aquellos de los que no nos hemos percatado, aquellos miedos que parecen fortalezas y que no son más que una trampa de nuestra mente subconsciente para camuflarlos en nuestro diario vivir.

**COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN**

Seguramente quieres ser feliz, tener prosperidad, ser independiente emocional y financieramente pero si te das cuenta de que son sueños no alcanzados encontrarás que es por el miedo a eso mismo que quieres, el miedo a crecer y a recibir lo que otros ya disfrutaban y que vez desde lejos como seres privilegiados.

En general, le tenemos miedo a lo desconocido; es decir a nosotros mismos, a nuestra grandeza y capacidad de creación.

Cuando le tenemos miedo al amor es porque realmente no lo hemos conocido o alguna vez nos lo presentaron de una manera desfigurada.

Cuando le tenemos miedo a la oscuridad es porque realmente no conocemos la oscuridad.

Cuando tenemos miedo y no sabemos por qué, entonces podemos tener la certeza de que nos encontramos frente algo nuevo o desconocido... y ante ello, ¿qué podemos perder?

Corre hacia tus miedos.

El secreto mejor guardado del mundo es que del otro lado de tu miedo, hay algo seguro y beneficioso esperándote.

Si trabajas aunque sea, en un pequeño miedo, incrementas la confianza que tienes en la habilidad de crear tu vida.

El general Patton (Ejército de USA) dijo una vez... "El miedo mata más personas que la muerte. La muerte mata una sola vez y generalmente ni siquiera lo notamos, mientras que el miedo mata una y otra y otra vez, en ocasiones repentinamente y brutalmente en otras.

La adrenalina que obtenemos al correr a través del miedo es el mayor energizante del mundo.

Si alguna vez te encuentras en un estado desmotivado, encuentra algo a lo que le temes y HAZLO.

Observa lo que sucede...

Esta puede ser una buena herramienta para mantener el tono de motivación.

¿Tienes el hábito de dejar las cosas para después?

La mayoría de las personas dirían que no. Pero la verdad es, que en realidad si lo tienen.

No toman acción en relación a sus sueños.

No dan un paso hacia eso que siempre quisieron hacer, porque piensan que no están preparados.

**COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN**

Nuestra mente subconsciente está programada de tal manera, que está tratando de mantenernos siempre en donde estamos. El problema no es la mente subconsciente, sino el programa instalado en ella.

Y cuando rompemos con eso, lo llamamos romper con la "Barrera del Terror".

La Procrastinación ha retenido a la gente del verdadero gozo de la vida, de la grandeza que podrían haber experimentado, más que cualquier otra cosa.

Procrastinamos cuando decimos... "Voy a ir al supermercado... pero lo hare más tarde".

Se ha descubierto que la mayoría de las personas se roban a sí mismas de tener altos ingresos, cargos importantes, vacaciones realmente significativas, porque apagan eso que realmente quieren hacer.

¿Tienes idea de cuantas personas se levantan a la mañana y manejan en el tráfico para ir a un trabajo que odian? Posiblemente trabajando para alguien que ni siquiera les agrada, y que quizá sea un incompetente.

Y ellos dicen... "Un día de estos renunciaré... y siempre están diciendo que un día renunciarán". 20 años después, ellos siguen trabajando allí. Y la excusa es... "Llevo muchos años invertidos en esto".

La procrastinación es uno de los mayores obstáculos en los que podemos caer. Y es algo de lo que todos somos culpables, más a menudo de lo que nos gustaría admitir.

Si logramos desarrollar la capacidad de conocernos, experimentarnos y de observar todo nuestro potencial, entonces comenzamos por poseernos a nosotros mismos y ya nada nos controlará pues somos nuestros dueños y los miedos desaparecen o se reducen a los miedos naturales, aquellos que nos alertan para proteger nuestra integridad.

Comencemos por la conciencia y aceptación del miedo ya que si este se niega se transforma en culpabilidad pero si se acepta se convierte en verdad y la verdad libera. Entonces llenémonos del coraje que da la libertad, tomemos el miedo por el cuello, mirémoslo de arriba a abajo, entendámoslo, pongámoslo frente a nuestros ojos y observemos como se desvanece convirtiendo en luz la oscuridad y dejando libre el camino para nuestros más deseados sueños.

Los miedos son emociones, como la ira; y así como no se debe reprimir la ira, tampoco se debe negar el miedo. Acéptalo, se metió en ti durante la infancia pero ahora eres un adulto responsable, principalmente responsable de ti, con sueños y deseos. Ten en cuenta que lo único inevitable es la muerte y a ella tampoco le tendrás miedo. Una vez que te liberes de los miedos secundarios y "VIVAS", la muerte se alejará y solo vendrá cuando hayas disfrutado con las manos abiertas de esta vida que nos fue dada para vivir en grande, amando con profundidad, en libertad... y en gozo.

Dedica parte del día para andar descalzo, no te contentes con sentir el piso de la casa; si puedes, ve a donde haya tierra o arena y permite que tus pies tengan ese contacto... sé como un niño...corre, ríe... sé dueño de ti, ¡VIVE!



Reflexión

Hay que saber cuándo una etapa llega a su fin.

Cuando insistimos en alargarla más de lo necesario, perdemos la alegría y el sentido de las otras etapas que tenemos que vivir. Poner fin a un ciclo, cerrar puertas, concluir capítulos... no importa el nombre que le demos, lo importante es dejar en el pasado los momentos de la vida que ya terminaron.

Puedes pasar mucho tiempo preguntándote por qué ha sucedido algo así. Puedes decirte a ti mismo que no darás un paso más hasta entender por qué motivo esas cosas que eran tan importantes en tu vida se convirtieron de repente en polvo.

Nadie puede estar al mismo tiempo en el presente y en el pasado, ni siquiera al intentar entender lo sucedido. El pasado no volverá: no podemos ser eternamente niños, adolescentes tardíos, hijos con sentimientos de culpa o de rencor hacia sus padres, amantes que reviven día y noche su relación con una persona que se fue para no volver.

Todo pasa, y lo mejor que podemos hacer es no volver a ello. Por eso es tan importante (¡por muy doloroso que sea!) destruir recuerdos, cambiar de casa, donar cosas a los orfanatos, vender o dar nuestros libros. Todo en este mundo visible es una manifestación del mundo invisible, de lo que sucede en nuestro corazón. Deshacerse de ciertos recuerdos significa también dejar libre un espacio para que otras cosas ocupen su lugar.

Dejar para siempre. Soltar. Desprenderse. Nadie en esta vida juega con cartas marcadas. Por ello, unas veces ganamos y otras, perdemos. No esperes que te devuelvan lo que has dado, no esperes que reconozcan tu esfuerzo, que descubran tu genio, que entiendan tu amor. Deja de encender tu televisión emocional y ver siempre el mismo programa, en el que se muestra cómo has sufrido con determinada pérdida: eso no hace sino envenenarte.

Nada hay más peligroso que las rupturas amorosas que no aceptamos, las promesas de empleo que no tienen fecha de inicio, las decisiones siempre pospuestas en espera del 'momento ideal'. Antes de comenzar un nuevo capítulo hay que terminar el anterior: repítete a ti mismo que lo pasado no volverá jamás. Recuerda que hubo una época en que podías vivir sin aquello, sin aquella persona, que no hay nada insustituible, que un hábito no es una necesidad. Puede parecer obvio, puede que sea difícil, pero es muy importante.

Cerrar ciclos. No por orgullo, ni por incapacidad, ni por soberbia, sino porque, sencillamente, aquello ya no encaja en tu vida. Cierra la puerta, cambia el disco, limpia la casa, sacude el polvo. Vale la pena visualizar que hoy puede ser el último día de nuestra vida... si así fuera, ¿haríamos lo mismo que venimos haciendo todos los días?

Superando la Culpa

¿Te sientes culpable por algo? ¿Has intentado alguna vez superar ese sentimiento? ¿Pudiste lograrlo? ¿Sabes por qué? La culpa es uno de los sentimientos que nuestro ego emplea para condicionarnos, aunque originalmente una creación nuestra, el ego, a medida que vamos otorgándole más y más poder, adquiere lo que podríamos llamar por simplificar cierto grado de autonomía.

Nuestras formaciones mentales, nuestros paradigmas, hábitos y pensamientos matizan nuestra percepción de la realidad, y es desde éstos que podemos percibir, clara o distorsionadamente, el papel que desempeñamos en nuestro medio. Es aquí donde el sentimiento de culpa juega un papel importante en la forma como nos relacionamos con las demás personas.

¿Cómo?, seguramente te preguntarás, ¿puede el sentimiento de culpa tener un papel importante en nuestras relaciones?, simplemente porque se lo permitimos, sí, es algo que hacemos conscientemente, aunque tal vez engañados. ¿Confuso?, en realidad es muy sencillo una vez que se comprende el mecanismo que emplea el ego para darle relevancia a la culpa, veamos.

Difícilmente una persona en su sano juicio le daría importancia a un sentimiento que no le beneficia como lo es la culpa, pero y ¿si pensara que no es culpa pero responsabilidad, o importancia? ¿Qué sucede entonces?, el ego rara vez muestra la culpa como tal, trata de disfrazarla haciéndonos sentir importantes o responsables por realizar ciertas acciones, de esta manera la hace parecer importante y nos convence de aceptarla.

Veamos ahora dos de las formas más comunes como el ego disfraza la culpa para engañarnos.

La Culpa disfrazada de Importancia

¿Has conocido alguna vez a una de esas personas que siempre te buscan exclusivamente para que escuches sus quejas, su exposición de como la vida le ha convertido en un(a) mártir, y lo imposible que le resulta superar esas situaciones? ¿Lo escuchan? ¿Alguna vez le ha dicho que no le puede escuchar? ¿Sabes por qué?

Comprender esto es sencillo al analizar cómo te sientes al final de ese intercambio, ¿lo has notado?, muy probablemente sientes que la experiencia te agotó, y ¿la otra persona?, muy probablemente se va dándote las gracias porque se siente mejor después de hablar contigo. ¿Cómo te hace sentir esto último?

**COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN**

Tu respuesta a la anterior pregunta es clave para comprender como funciona la culpa cuando se disfraza de importancia. Aunque el compartir de esa manera con una persona te agote, si eliges pensar que él o ella no tiene nadie más que le escuche puede que te sientas culpable solo de pensar en dejar de escucharle.

Para justificar el continuar escuchando a esta persona, aun a pesar de resultarte desfavorable, eliges sentirte importante por ser la única persona que te hace sentirse bien cuando escuchas su repetitiva narrativa. Te sientes importante porque eliges pensar que la otra persona te necesita.

Al permitir que lo anterior suceda, le permites a la culpa controlar tus acciones. ¿Es esto lo que quieres?, por supuesto que no, los seres humanos somos libres, y por eso deberíamos siempre sentirnos libres de actuar sin acondicionamientos pero, ¿cómo lograrlo?

Es muy sencillo, simplemente detente por un momento y pregúntate ¿Creaste tú las condiciones de vida que esa persona experimenta? ¿Eres responsable por él o ella? ¿Te sientes usted como un paño de lágrimas? ¿Está esa persona interesada en ayudarse a sí misma? o ¿Simplemente te utiliza para mantener su rol de victima?, ¿Es a ti a quien él o ella necesita o cualquiera dispuesto a escuchar le serviría? y ¿quiere esa persona realmente organizar su vida?, o ¿De alguna manera "disfruta" las situaciones de las cuales no quiere salir?

Responde las anteriores preguntas lo más sinceramente posible, las respuestas que obtengas te permitirán comprender mucho mejor la situación.

Toma en consideración que en vez de ayudarle podrías estar interfiriendo. Si, interfiriendo, tal vez al escuchar a esa persona estas privándole de la oportunidad de crecer. El permitirle seguir su camino podría darte la oportunidad también de liberar tu necesidad de sentirte importante y necesitado.

La culpa podría hacerte sentir la necesidad de mantenerte en esta situación, si experimentas esto reflexiona sobre lo siguiente: "El permitirle a la otra persona vivir su vida, a la vez me permite a mi vivir la mía". ¿Hay alguien que no encuentre esto deseable?

En este punto cabe considerar si es necesario sentirse culpable cuando ocasionalmente le dices que no a una persona, ¿tú qué crees? ¿Es necesario sentirse culpable por ser incapaz de dar más allá de tu capacidad?, aunque es deseable siempre compartir libremente de forma amistosa, es importante recordar que nadie puede dar lo que no tiene, y si tú das lo mejor de ti mismo y lo haces de corazón entonces no hay lugar para la culpa.

El sentirse responsable por todo aquel que se cruza en tu camino podría darte un falso sentido de importancia, podría hacerte sentir necesitado, pero a la vez la culpa empleando esos disfraces podría atraparte. Liberarte de esa culpa les permitiría a los demás asumir su propia responsabilidad, y a la vez te permitiría a ti ocuparte de tu vida.

La Culpa disfrazada de Responsabilidad

Al disfrazarse de un falso sentido de responsabilidad la culpa podría hacerte sentir responsable aun cuando no lo eres. Es aquí cuando te asaltan los pensamientos de: debería haber hecho esto o aquello. Si alguna vez te sucede esto pregúntale a tu ser interno, es allí, en su interior donde puedes encontrar las repuestas que te permitan poner la situación en perspectiva. Tu ser interno sabe que si hubieras tenido la oportunidad de hacer eso por lo que te lamentas lo habrías hecho.

Es importante mantener en perspectiva que somos seres en crecimiento, ninguno de nosotros es un producto terminado, siempre hay espacio para mejorar, en este sentido si decimos o hacemos algo que en un posterior análisis encontramos que pudimos haber hecho mejor de nada sirve sentirnos culpables por ello.

A medida que avanzamos en la vida siempre podremos hacer las cosas mejor, si consideramos que es deseable podemos regresar sobre nuestros pasos y disculparnos con la persona a quien consideramos que herimos, o corregir nuestras acciones de la manera pertinente, pero manteniéndonos centrados en el presente.

Recordemos que la vida, como cualquier otra escuela, nos brinda la oportunidad de aprender por ensayo y error, equivocarse es parte del aprendizaje, lo importante es aprender de nuestros errores para crecer y evitar repetirlos. Cuando tenemos la oportunidad de corregirnos, sentirnos culpables no aporta ningún beneficio.

Es importante considerar que cada ser humano en algún momento elige su camino a seguir en la vida, idealmente esta decisión debería estar basada en un profundo análisis interno y una comprensión de nuestra inclinación, capacidad y destreza naturales desde la consciencia de ser libres de elegir lo que creemos nos conviene, conservando el derecho de rectificar si consideramos que erramos, y no por las presiones familiares, sociales y o religiosas. Esto se aplica particularmente a las decisiones de carrera.

Nuestra primera responsabilidad es con nuestro bienestar, si nadie puede dar lo que no tiene, al no sentirnos bien con nosotros mismos no estaremos en capacidad de complacer a nadie, sin importar el nivel de culpa que seamos capaces de desarrollar.

Lo anterior guarda estrecha relación con respecto a aquellas personas que por alguna razón piensan que alguien está siempre disponible para asistirles.

Por supuesto que es deseable ayudar siempre que esté a nuestro alcance, pero cuando alguien trata de controlarle por medio de la culpa, haciéndole sentir responsable por las consecuencias de no ayudarle en determinado momento, aunque esté fuera de su alcance, es importante reflexionar donde quedamos situados como individuos.

Es deseable conservar la perspectiva de nuestra identidad e individualidad, de otra manera lo que somos podría perderse en el proceso.

**COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN**

Otro punto importante a tomar en consideración con respecto a sentirnos culpables por supuestas responsabilidades es que algunas veces podemos considerar que es más fácil permitir que otros nos controlen que hacer valer nuestros derechos.

Al encontrarte ante situaciones en las cuales el complacer las necesidades de otros de alguna manera te hace negar o reprimir tus propias necesidades, pon en una balanza aquello con lo cual podrías vivir, y con que no.

Podrías decidir que es más fácil negar tus propias necesidades que vivir con la culpa de no complacer a otros. En este caso toma en consideración que la culpa que los demás arrojan sobre tus hombros, y tú aceptas, podría ser demasiado como para permitirte ser feliz.

Aquí entra en juego otro sentimiento estrechamente relacionado a la culpa y es el resentimiento, puedes elegir complacerles pero como consecuencia desarrollar resentimiento, aunque te digas a ti mismo que prefieres sentir resentimiento en vez de culpa, la culpa no pierde oportunidad para controlar la situación.

Cabe preguntarse entonces, ¿Por qué tenemos que elegir entre uno y otro sentimiento que en nada nos favorece?, en realidad no tienes porque hacerlo, es simplemente una decisión, una elección, y por eso también podrías elegir ser libre.

Si alguna vez eliges negar tus propias necesidades para complacer a otros, aun estando consciente que al hacerlo te perjudica, al menos trata de mantenerte alerta a este detalle.

Esto te permitirá estar consciente de tus acciones y sus consecuencias, y podría ser el primer paso para superar esta y otras situaciones en tu vida.

La Culpa y los Secretos

Esta es otra expresión de la culpa, es más individual, pero no por eso menos importante. Está relacionada con aquellas acciones que realizamos alguna vez en un distante pasado, nunca nos hemos atrevido a compartir con nadie y preferimos que nadie se entere al respecto.

Son precisamente estos eventos que conservamos en nuestra memoria y nos esforzamos por mantener ocultos los que le facilitan a nuestro ego emplearlos para conectarse con la culpa, y en el caso particular de los secretos, frecuentemente también con el miedo, y la vergüenza.

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

¿Tienes algún "Gran" secreto?, ¿Alguna vez lo has compartido con alguien?, ¿Por qué? ¿Puedes responde a esta última pregunta?, ¿Puedes al menos reconocer que te lo impide? Muy probablemente sea que tú le das más importancia a la opinión que tienen los demás de ti que a tu propia opinión de ti mismo.

Esto último está estrechamente relacionado a la necesidad que sientes de aprobación, tal vez sientes que si alguien conoce "tu secreto" (por muy insignificante que pueda parecer) jamás volverán a permitirte formar parte de su grupo.

Los secretos guardan relación con nuestras creencias y paradigmas de lo que crecimos considerando que es "bueno", "aceptable" y "deseable".

En ocasiones pequeños detalles ocurridos en la infancia y largamente olvidados para todos pudieran tener aun un efecto controlador sobre nosotros. Conocemos el caso de una señora, en la actualidad abuela de 6 nietos, que de niña rompió un florero por accidente, pero temiendo que le castigaran se aprovechó de no haber sido vista y decidió decir que había sido la mascota.

Esta señora vivió más de 50 años con esa culpa a cuestas, sí, algo tan insignificante como eso le atormentaba, estaba convencida de que si alguien se llegara a enterar le considerarían "mala", y continuaba creyendo eso aun a pesar de haber transcurrido tantos años, y por supuesto se sentía así.

¿Qué hacer en casos como este?, afortunadamente el superar la culpa en el caso de los secretos es más sencillo que cuando involucra a otras personas. Simplemente contarle a alguien nos libera, en serio, es así de sencillo, haz la prueba y te convencerás.

La abuelita mencionada en el ejemplo lo creyó posible, por cosas de la vida pertenece a una familia de naturaleza longeva y su madre aun vive, un día decidió revelar su "secreto". ¿Resultado?, después de llorar al sentirse liberada de su culpa ambas se abrazaron para reír a carcajadas comentado lo increíble que les parecía a ambas que algo sin importancia pudiera haberle afectado toda su vida.

Esto tiene que ver con la manera en que funcionan los secretos para nuestro ego. Existe una máxima filosófica que reza: "Así como piensas eres", y lo que somos es nuestro ser interno, nuestros pensamientos se encuentran en nuestro interior, dentro de nuestra mente, así podemos deducir que somos lo que guardamos dentro.

Y, ¿Si lo que guardamos dentro son secretos "oscuros" que nos hacen sentir "indignos"?, como crees que podamos ser entonces, seremos simplemente un reflejo de eso que guardamos, por eso es importante elegir apropiadamente lo que ingerimos como alimento interno a través de nuestros sentidos.

**COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN**

El mecanismo de los secretos nos lleva a guardar aquello que consideramos detestable y a mostrar y compartir los tesoros. Supongamos que por el contrario echamos fuera lo detestable y guardamos los tesoros, ¿Qué crees que ocurriría entonces?, claro, es lógico, por supuesto que nos sentiríamos maravillosamente con nosotros mismos.

Alimentando nuestro ser

Superar la culpa es algo tan sencillo como mantenernos conscientes de nuestro ser interno. Al hacerlo comprendemos mejor el papel que nos toca desempeñar en el medio en el cual nos desenvolvemos y tomamos consciencia de como influimos en nuestro entorno.

Al volvernos conscientes de cómo funcionan los mecanismos de la culpa y como hemos permitido que nos afecten mientras les permitimos hacerlo, nos damos cuenta que está a nuestro alcance superarlos, y comprendemos que hacerlo es parte de nuestro proceso de crecimiento y fortalecimiento como seres humanos.

Recordemos que no podemos cambiar a las demás personas, pero si podemos cambiarnos a nosotros mismos, y al hacerlo estamos influyendo en un cambio en el medio que nos rodea. Consideremos también que no es nuestra responsabilidad cambiar a nadie más que a nosotros mismos, pero es sensato respetar sus elecciones.

Mantente alerta, escucha tus palabras, observa tus acciones, se consciente de tus pensamientos, presta atención a las sutiles formas en las cuales intentas controlar a otros por medio de la culpa, o en las que crees que otros lo hacen contigo, el espejo siempre funciona. Todo eso te permitirá estar más consciente de como interactúas con este sentimiento y te facilitará superarlo.

Un factor que ayuda enormemente en este proceso de liberar la culpa es soltar, sí, al sentirte responsable por esas personas e importante por ayudarles crea un vínculo que de alguna manera les mantiene atados energéticamente. Libéralos y libérate a sí mismo.

Al hacerlo les das la oportunidad de tener sus propias experiencias para crecer y tú también creces al dejar de necesitarlos para sentirte importante. Recuerda que la culpa te ayuda a asirte a otras personas de la misma manera que les permite a otras personas controlarle. Es el mismo sentimiento empleado de manera diferente.

Liberándonos

La culpa, y las emociones que hemos visto se asocian a ella, tienden a limitar nuestro potencial de expresarnos a plenitud y vivir una vida plena de Paz, Felicidad y Armonía.

La armonía y la felicidad sin reservas son algo natural en todos y cada uno de nosotros, sin embargo, así parece un día de trabajo típico y así lo sienten muchas personas: nos despertamos, nos arrastramos hasta salir de la cama y, antes incluso de llegar al cuarto de baño, empezamos a preocuparnos y programar lo que va a ocurrir en el día que nos espera. Ya gastamos la poca energía que hayamos podido almacenar con el sueño, si tenemos la suerte de haber podido dormir. Después, muchos viajamos hasta el trabajo, lo cual nos añade más estrés debido al tráfico, o la multitud de gente que corre hacia su trabajo también, o simplemente por la frustración que nos produce el tiempo que «perdemos». Cuando llegamos, no nos hace ninguna ilusión estar allí, y nos aterran las cosas que debemos hacer. Y, así va pasando el día, y esperamos que llegue la hora de comer o el final de la jornada.

Tenemos diversas interacciones con los compañeros de trabajo, algunas satisfactorias, y muchas otras, no. Como pensamos que poco se puede hacer con lo que ocurre o el sentimiento que nos produce, normalmente nos limitamos a ocultar nuestras emociones y a esperar que el día pase lo más rápido posible.

Cuando acaba la jornada, estamos agotados de haber estado reprimiendo nuestros sentimientos. Tal vez nos dirijamos a disgusto a algún lugar para pasar un rato con los amigos, comer, beber y ver las noticias de la televisión —una capa más de estrés—, confiando en que nuestros sentimientos van a desaparecer. Aunque es posible que después nos sintamos un poco mejor, la realidad es que los sentimientos no han hecho más que esconderse. Somos como ollas a presión humanas, y nos cuesta muchísima energía impedir que salte la tapadera.

Cuando por fin llegamos a casa para reunirnos con nuestro cónyuge y nuestros hijos, y ellos quieren hablarnos del día que han tenido, ya no nos quedan fuerzas para escuchar. Podemos intentar poner buena cara, hasta que cosas sin importancia nos hacen perder los nervios. Al final, la familia se distribuye ante el televisor, hasta que llega la hora de irse a la cama. A la mañana siguiente, nos levantamos e iniciamos toda la película de nuevo.

Un poco deprimente, ¿no? Pero ¿no nos resulta familiar?

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

Soltar

Una de las muchas maneras que tenemos de generar desencanto, infelicidad y juicios equivocados es aferrándonos a pensamientos y sentimientos que nos limitan. No es que el «aferrarse» sea inadecuado en sí mismo. Es algo perfectamente apropiado en muchas situaciones.

Pero ¿te has aferrado alguna vez a un punto de vista que no te convenía? ¿Te has aferrado a una emoción pese a que no pudieras hacer nada para satisfacerla, enderezarla o cambiar la situación que parecía provocarla? ¿Te has aferrado a la tensión o la ansiedad una vez pasado ya el hecho inicial que las produjo?

¿Qué es lo contrario de aferrarse? Pues «soltarse», por supuesto. Tanto el aferrarse como el soltarse forman parte del proceso natural de la vida.

Te puedo asegurar que ya has experimentado a menudo el soltarse, muchas veces sin ser consciente de que así ocurría, Soltar, o *liberar*, es una capacidad natural con la que todos nacemos, pero cuyo uso se nos va condicionando a medida que nos hacemos mayores. Donde la mayoría nos quedamos estancados es en el hecho de que no sabemos cuándo corresponde soltarse y cuándo aferrarse. Y muchos optamos erróneamente por lo segundo, a menudo en nuestro propio detrimento.

Hay unos pocos sinónimos de aferrarse y soltarse que probablemente esclarecerán bastante este punto: cerrar y abrir, por ejemplo. Cuando lanzamos una pelota, hay que mantener la mano cerrada a su alrededor durante buena parte del movimiento que hace el brazo. Pero si no abrimos la mano y soltamos la pelota en el momento preciso, ésta no llegará a donde queríamos que fuera. Hasta podríamos hacernos daño. Otros sinónimos son contracción y expansión. Para poder respirar, contraemos los pulmones para obligar a que el aire usado salga, y luego los expandimos, para llenarlos de nuevo. No nos podemos limitar a inspirar; para completar el proceso respiratorio también tenemos que espirar. Tensar y relajar los músculos es otro ejemplo. Si no pudiéramos hacer ambas cosas, nuestros músculos no funcionarían correctamente, ya que muchos de ellos lo hacen en pares opuestos.

Es interesante señalar el componente emocional del aferrarse y el soltarse, y el grado en que nuestros sentimientos afectan a nuestro cuerpo. ¿Has observado que cuando uno está disgustado, muchas veces aguanta la respiración? En el proceso de respirar, si uno se aferra a emociones no resueltas, se puede inhibir tanto la inspiración como la espiración.

La mayoría de nosotros también mantenemos una tensión residual en los músculos, que nunca nos deja relajarnos por completo. Una vez más, son las emociones no resueltas o reprimidas las que constituyen la base de esta restricción. Pero ¿por qué nos estancamos? Cuando reprimimos nuestras emociones, en vez de permitirnos experimentar plenamente nuestros sentimientos en el momento en que aparecen, aquéllas persisten y nos incomodan.

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

Al evitar nuestras emociones, impedimos que fluyan a través de nosotros, transformándose o disolviéndose

Represión y expresión

¿Has visto alguna vez a un niño pequeño caerse y luego mirar a su alrededor para ver si hay razón para sentirse apenado? Cuando los niños creen que nadie les mira, en un instante se sueltan, se sacuden el polvo y actúan como si nada hubiera ocurrido. El mismo niño, en una situación similar, al ver la oportunidad de atraer la atención, puede romper a llorar y correr a los brazos de su padre. ¿O has visto alguna vez a un niño enfurecerse con un compañero o con sus padres, e incluso decir algo como «te odio y no te hablaré nunca más», y luego, al cabo de pocos minutos, el niño siente y se comporta como si no hubiese pasado nada?

La mayoría de nosotros perdimos esta capacidad natural de liberar nuestras emociones porque, aunque de niños lo hacíamos de forma automática y sin control consciente, nuestros padres, maestros, amigos y la sociedad en su conjunto nos enseñaron a reprimirnos a medida que íbamos creciendo. Cada vez que se nos decía «no», que nos comportáramos, que nos sentáramos en silencio, que dejáramos de avergonzarnos, que «los chicos no lloran» o que «las chicas no se enfadan», y que maduráramos y fuéramos responsables, aprendíamos a reprimir nuestras emociones. Además, se nos consideraba adultos cuando llegábamos al punto de saber reprimir nuestra euforia natural para la vida y todos los sentimientos que los demás nos hicieron creer que eran inaceptables. Nos hicimos más responsables ante las expectativas de los demás, y no ante las necesidades de nuestro propio bienestar emocional.

Hay un chiste que ilustra este punto: en los dos primeros años de vida del niño, todos los que le rodean intentan que ande y hable, y en los dieciocho años siguientes, todos intentan que se siente y se calle.

Por cierto, nada hay de malo en disciplinar al niño. Éste debe saber dónde están los límites para poder funcionar en la vida, y a veces hay que protegerle de los peligros manifiestos. Ocurre simplemente que los adultos, sin quererlo, pueden pasarse.

Lo que aquí entendemos por «represión» es mantener tapadas nuestras emociones, empujándolas hacia abajo, negándolas, reprimiéndolas, y simulando que no existen. Cualquier emoción que llegue a la conciencia y no se suelta, inmediatamente se almacena en una parte de la mente llamada el subconsciente. En gran medida reprimimos nuestras emociones escapando de ellas. Apartamos de ellas la atención lo suficiente para poder conseguir que retrocedan.

Te aseguro que hay veces en que la represión puede ser una opción mejor que la expresión — por ejemplo, cuando estás trabajando y tu jefe o compañero de trabajo dicen algo con lo que no estás de acuerdo, pero no es el momento adecuado para hablar del asunto.

Lo perjudicial e improductivo es la represión habitual.

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

Escapamos de nuestras emociones al ver la televisión, cuando vamos al cine, conducimos, cuando consumimos fármacos recetados o no, cuando hacemos deporte y cuando nos entregamos a toda una serie de actividades pensadas para que nos ayuden a alejar

la atención de nuestro dolor emocional durante el tiempo suficiente para poder situarlo de nuevo en segundo plano.

Estarás de acuerdo en que la mayor parte de las actividades de esta lista no son inadecuadas en sí mismas. Ocurre simplemente que tendemos a buscar esas actividades o a tomar esas sustancias en exceso, hasta perder el control. Las utilizamos para compensar nuestra incapacidad de abordar nuestros conflictos emocionales internos. La huida excesiva está tan impuesta en nuestra cultura que ha dado origen a muchas industrias florecientes.

En el momento en que se nos etiqueta como adultos, sabemos reprimirnos tan bien que el hecho de reprimirnos se convierte en una segunda naturaleza la mayor parte del tiempo. Llegamos a saber hacerlo tan bien o mejor que antes, cuando en un principio sabíamos soltarnos.

Muchas veces, ni siquiera sabemos que hemos reprimido nuestras auténticas reacciones emocionales hasta que ya es demasiado tarde: nuestro cuerpo da señales de dolencias relacionadas con el estrés, nos encogemos, se nos hace un nudo en el estómago, o explotamos y decimos o hacemos algo que luego lamentamos.

La represión es uno de los lados de la oscilación de ese péndulo que es lo que normalmente hacemos con nuestras emociones. El otro lado es la expresión. Si estamos enfadados, gritamos; si estamos tristes, lloramos. Ponemos nuestra emoción en acción. Hemos soltado un poco de vapor de esa olla a presión emocional interior, pero no hemos apagado el fuego. Muchas veces, uno se siente mejor así que con la represión, sobre todo si hemos bloqueado nuestra capacidad de expresión. Solemos sentirnos mejor después; sin embargo, también la expresión tiene sus inconvenientes.

Pero ¿qué ocurre cuando nos expresamos de forma inadecuada?

¿Qué pasa con los sentimientos de la persona a quien acabamos de expresarnos? La expresión inapropiada a menudo puede llevar a un mayor desacuerdo y conflicto, y a una mutua intensificación de las emociones, cuyo control podemos perder.

Ni la represión ni la expresión representan ningún problema en sí mismas.

Simplemente son dos extremos diferentes del mismo espectro que delimita nuestra forma habitual de abordar las emociones. El problema surge cuando vemos que no controlamos si reprimimos o expresamos, y muchas veces nos encontramos haciendo lo contrario de lo que pretendíamos. Es muy frecuente que nos quedemos atascados en un extremo del espectro o en el otro. Es en esos momentos cuando necesitamos encontrar la libertad para soltarnos o soltar.

La tercera alternativa: liberar

**COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN**

El punto de equilibrio y la alternativa natural a la represión y la expresión inadecuadas es la liberación, o el soltar. Es el equivalente a bajar la intensidad del calor y empezar a vaciar de manera segura el contenido de nuestra olla a presión interna. Dado que todo sentimiento reprimido intenta salir a la superficie, liberar no es más que detener momentáneamente la acción interna de mantener cerrados esos sentimientos y dejar que afloren, y ya verás con qué facilidad lo hacen con la fuerza de su propio vapor.

Aunque seguramente has llegado a ser un experto en la represión o la expresión, pese a ello, no dejas de soltar. La risa auténtica, por ejemplo, es una de las maneras que tienes de soltarte espontáneamente, y los beneficios de la risa en lo que a la salud y la eliminación del estrés se refiere están bien documentados.

Piensa en la última vez que te destornillaste de risa. Tal vez fue con un programa de la televisión, o en una conversación con un amigo, cuando de repente algo te sorprendió por lo divertido que era. Sentiste un cosquilleo interior, oíste que te subía una carcajada desde lo más profundo, y todo tu cuerpo empezó a dar saltos. Mientras reías, es probable que te sintieras cada vez más ligero por dentro, y progresivamente más feliz y relajado, casi cariñoso y eufórico. Es ésta también una buena descripción de lo que puedes experimentar a veces

Será frecuente que sonrías y sientas la misma sensación de alivio interior que produce la risa auténtica.

¿Has perdido alguna vez las llaves o las gafas, has puesto la casa patas arriba, para luego encontrarlas en el bolsillo? Piensa en la última vez que te ocurrió. Seguramente mientras revolvías toda la casa iba aumentando tu tensión, y quizá, si estabas lo bastante desesperado, llegaste a vaciar los cubos de la basura. No dejabas de darle vueltas a la cabeza, pensando dónde podrías haberte dejado las llaves. Y luego, casi cuando ya ibas a rendirte, pusiste la mano en el bolsillo y diste un suspiro de alivio — mientras la tensión y la ansiedad se desvanecían al ver que ya tenías las llaves, o las gafas. Después de llamarte todo lo que se le puede llamar a una persona, seguramente tu mente se quedó en calma, se te relajaron los hombros, y quizá sentiste que una ola de alivio te recorría todo el cuerpo. Es otro ejemplo de cómo liberas.

A veces se produce una liberación espontánea en medio de una discusión. Piensa en alguna ocasión en que discutieras acaloradamente con alguna persona que te importe, cuando ocurrió lo siguiente: estabas obcecado, completamente seguro de tener razón y de que tu postura estaba justificada, y de repente cruzaste la mirada con la de la otra persona, sin pretenderlo miraste en lo más profundo de su ser, conectaste con ella a ese nivel que la convierte en alguien especial para ti por su propia forma de ser. En ese instante, algo se relajó en tu interior y tu postura dejó de parecerse correcta. Quizá llegaste a contemplar el conflicto desde la perspectiva de la otra persona. Tal vez te detuviste un momento para reconsiderar la situación, y luego encontraste una solución fácil y beneficiosa para ambos.

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

Conforme vayas soltando, aprenderás a ver algo más que tu propio punto de vista, lo cual te liberará de todo tipo de conflictos, incluso de algunos que tal vez hayas olvidado que los tienes.

"EL CUERPO GRITA... LO QUE LA BOCA CALLA "

"La enfermedad es un conflicto entre la personalidad y el alma".



Bach

Muchas veces...

El resfrío "chorrea" cuando el cuerpo no llora.

El dolor de garganta "tapona" cuando no es posible comunicar las aflicciones.

El estómago arde cuando las rabias no consiguen salir.

La diabetes invade cuando la soledad duele.

El cuerpo engorda cuando la insatisfacción aprieta.

El dolor de cabeza deprime cuando las dudas aumentan.

El corazón afloja cuando el sentido de la vida parece terminar.

La alergia aparece cuando el perfeccionismo está intolerable.

Las uñas se quiebran cuando las defensas están amenazadas.

El pecho aprieta cuando el orgullo esclaviza.

La presión sube cuando el miedo aprisiona.

Los neuróticos paralizan cuando el niño interior tiraniza.

El llamado del cuerpo

El ser humano es un ser de **energía**. Esta energía es similar a la de la electricidad, al sonido y a la luz. **El campo energético** varía en la vibración y en la frecuencia así como las emociones y pensamientos tienen una propiedad vibratoria también. Al experimentar un sentimiento y dejarlo estancado se posiciona en alguna parte del cuerpo y es allí donde inician las enfermedades.

Es maravilloso encontrar que cada vez son más los estudios que afirman que la mente y el cuerpo coexisten y que la división del cuerpo y la mente son actualmente concebidas como una idea arcaica. Se cree que el cuerpo habla lo que la mente ha mantenido en **el olvido o reprimida**. Hay estudios que indican que las personas con enfermedades terminales que han atendido su cuerpo y su mente han sobrevivido en un porcentaje mayor que las personas que solo han tratado su dolencia física. Cada día son más los médicos que apoyan a sus pacientes a buscar **ayuda psicológica**, ya que las quejas externas son el efecto de la forma de pensar y del **estado anímico**.

Toda enfermedad proviene de no haber perdonado algo, especialmente de no habernos perdonado a nosotros mismos. Cada vez que nos enfermamos debemos examinar qué está pasando con nuestra vida y a quien debemos perdonar. El perdón es una necesidad sanadora por sí misma. El rencor es una energía que permanece estancada y no permite que las personas sigan adelante. **La culpa** es una energía que se mantiene como **auto castigo**. Nuestras relaciones también son un espejo de nosotros mismos. Atraemos lo que somos, ya sea por las cualidades que tenemos como personas o lo que pensamos de las relaciones y lo que nos merecemos. Cada pensamiento crea nuestro futuro, la palabra se vuelve acción.

Los niños aprenden de las conductas, pensamientos y reacciones de los adultos con los que viven. De hecho adoptan la frecuencia vibratoria de las figuras parentales y las hacen suyas. Si viven **con personas desdichadas, asustadas, culpables o coléricas**, fantasean con estas conductas en su vida futura. Si quieres entender por qué tus padres fueron de determinada manera, investiguemos y analicemos su pasado, encontraremos que no nos

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

pudieron dar algo que nunca recibieron.

Las personas tendemos a recrear la misma historia con diferentes personajes para poder sanar. Esto es lo que llamamos **en psicología obsesión-compulsión** y es un intento de poder controlar lo que en nuestra niñez nos causó **dolor y angustia**. **El resentimiento, la crítica, la envidia, la culpa y el miedo** son los principales causantes de los desarreglos del cuerpo. Un resentimiento largamente cultivado puede llegar a convertirse **en cáncer**. El hábito permanente de la crítica conduce a la aparición de la artritis. La culpa busca castigo con lo cual aparecen quejas de dolor.

La tensión del miedo puede provoca alopecia, úlceras e incluso llagas en los pies. **La obesidad y el sobrepeso** puede ser un deseo de llenar vacíos y deseo de protección. La tos puede ser un llanto reprimido, al no llorar nuestro cuerpo llora. El dolor de espalda alta está asociado con la falta de apoyo **emocional**. En fin, son muchísimas las dolencias y todas tienen una explicación.

Decidir renunciar al pasado, perdonar y perdonarnos. Con el simple hecho de reconocer algún rencor y **decidir perdonar**, empieza el proceso de sanación. Esto es un proceso difícil de hacer incluso acompañado de **un proceso psicoterapéutico**, pero finalmente es invaluable.

Dejar en libertad, soltar la idea, la persona o el sentimiento, ya no aferrarse. (Como lo vimos en el capítulo anterior). El primero que debe cambiar es uno mismo. El primer espacio en el mundo que debe limpiarse y cuidarse es uno mismo.

Entender que si alguien nos hizo daño simplemente es porque estaba haciendo lo que en ese momento podía hacer mejor.

Decidir reinventarse. Significa **limpiar la casa** elegir cada uno de **los elementos psíquicos** que nos sirven y desechar lo que nos hace daño. Es cuestión de decisión.

Analizar: Mi cuerpo no funciona, mis relaciones no funcionan, mis finanzas no funcionan, mi vida no funciona. Algo anda mal en mi campo energético.

Buscar **ayuda psicoterapéutica** que se enfoque en el amor a sí mismo y a los demás. Encontrar las fortalezas y debilidades y aprobarse.

El amor es la cura, no es **vanidad ni arrogancia**, es aceptarse y respetarse. Es agradecer el milagro de nuestro cuerpo y nuestra psique. Es alimentarse bien, cuidar el cuerpo, creerse digno de ser amado y amar, es cobrar un precio justo por nuestro trabajo, no demorarse en hacer cosas que te beneficiarán, es buscar a gente que te aprecian y cuidan.

Los síntomas se revelan como manifestaciones físicas de conflictos psíquicos y su mensaje puede descubrir el problema de cada persona. La enfermedad es un estado que indica que el individuo, en su conciencia, ha dejado de estar en orden o armonía, veamos esto con más detalle:

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

Cuando el individuo comprende la diferencia entre enfermedad y síntoma, su actitud básica y su relación con la enfermedad se modifican rápidamente. Ya no considera el síntoma como su gran enemigo cuya destrucción debe ser su mayor objetivo sino que descubre en él a un aliado que puede ayudarlo a encontrar lo que le falta y así vencer la enfermedad. Porque entonces el síntoma será como el maestro que nos ayude a atender a nuestro desarrollo y conocimiento, un maestro severo que será duro con nosotros si nos negamos a aprender la lección más importante. La enfermedad no tiene más que un fin: ayudarnos a subsanar nuestras «faltas» y hacernos sanos.

La curación se consigue incorporando lo que falta y, por lo tanto, no es posible sin una expansión de la conciencia. Enfermedad y curación son conceptos que pertenecen exclusivamente a la conciencia, por lo que no pueden aplicarse al cuerpo, pues un cuerpo no está enfermo ni sano. En él sólo se reflejan, en cada caso, estados de la conciencia.

La ceguera para consigo mismo

Durante la lectura de los siguientes cuadros de la enfermedad, sería conveniente que asociaran cada uno de los síntomas descritos, a una persona conocida, familiar o amigo, que padezca o haya padecido el síntoma, con lo que podrían comprobar la validez de las asociaciones que se establecen y la exactitud de las interpretaciones. Ello proporciona, además, un buen conocimiento de las personas.

Pero todo esto deben hacerlo ustedes mentalmente y en ningún caso agobiar al prójimo con sus interpretaciones. Porque, a fin de cuentas, a ustedes no les afecta ni el síntoma ni el problema del otro, y toda observación que le hagan sin que se la pida será una impertinencia. Cada persona tiene que preocuparse de sus propios problemas; nada puede contribuir al perfeccionamiento de este universo en mayor medida. Si nosotros les recomendamos que relacionen cada cuadro con una persona determinada, es únicamente para convencerles de la validez del método y de lo acertado de las asociaciones. Porque, si se limitan a observar su propio síntoma, es probable que saquen la conclusión de que, «en este caso especial» la interpretación no encaja sino todo lo contrario

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

RESPIRACIÓN = ASIMILACIÓN DE LA VIDA

En las enfermedades respiratorias, procede hacerse las siguientes preguntas:

1. *¿Qué me impide respirar?*
2. *¿Qué es lo que no quiero admitir?*
3. *¿Qué es lo que no quiero expulsar?*
4. *¿Con qué no quiero entrar en contacto?*
5. *¿Tengo miedo de dar un paso en una nueva libertad?*

El que tiene hambre de cariño y no puede saciarla, manifiesta este afán en el aspecto corporal en forma de hambre de golosinas. El hambre de golosinas siempre expresa un hambre de cariño no saciada. El amor y lo dulce tienen una estrecha relación. El deseo de golosinas en los niños es claro indicio de que no se sienten lo bastante amados. Los padres suelen protestar de semejante imputación diciendo que ellos «harían cualquier cosa por su hijo». Pero «hacer cualquier cosa» no es forzosamente lo mismo que «amar». El que come caramelos anhela amor y seguridad.

Las personas que realizan un trabajo intelectual y tienen que pensar mucho muestran preferencia por los alimentos salados y los platos fuertes. Los muy conservadores tienen predilección por los alimentos en conserva, especialmente los ahumados y el té cargado que beben sin azúcar (en general, alimentos ricos en ácido tánico).

Los que gustan de comidas picantes denotan deseo de nuevas emociones. Son personas amantes de los desafíos, a pesar de que pueden ser indigestos, diametralmente opuestas a las que sólo comen cosas suaves: nada de sal ni especias. Estas personas rehúyen todo lo que sea novedad. Se desentienden de los retos y temen todo enfrentamiento.

Un temor exagerado a las espinas simboliza el miedo a las agresiones. La preocupación por los huesos, miedo a los problemas —no se quiere llegar al meollo de la cuestión—. Pero también existe el grupo contrario: los macrobióticos. Estas personas van en busca de problemas a los que hincar el diente. Quieren desentrañar las cosas y prefieren los alimentos duros. Llegan hasta evitar los aspectos placenteros: a la hora del postre, eligen algo duro de roer.

Los macrobióticos denotan así cierto miedo al amor y la ternura y su incapacidad para aceptar el amor. Algunas personas llevan a tal extremo su afán de huir de los conflictos que acaban teniendo que ser alimentadas por vía intravenosa en una unidad de cuidados intensivos. Ésta es sin duda la forma más segura de vegetar sin tener que molestarse.

Los dientes

Tanto en el cuerpo del animal como en el del ser humano representan agresividad y capacidad de dominio (abrirse paso a dentelladas). Además, los dientes nos indican nuestra vitalidad (agresividad y vitalidad son sólo dos aspectos de una misma fuerza, y no obstante uno y otro concepto suscitan en nosotros asociaciones diferentes).

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

Hay personas que hacen rechinar los dientes mientras duermen, algunas con tanta fuerza que hay que ponerles un aparato en la boca para que no se los desgasten de tanto rechinar. El simbolismo está claro. El rechinar de dientes es sinónimo reconocido de agresividad impotente. El que durante el día no puede ceder al deseo de morder, tiene que rechinar los dientes por la noche hasta desgastarlos y dejarlos romos...

El que tiene mala dentadura carece de vitalidad, de la capacidad de hincarle el diente a un problema. Por lo tanto, todo le resultará duro de roer.

La «tercera dentadura» permite simular una vitalidad y una energía de las que el individuo carece. Esta prótesis, como todas, es un engaño. Puede compararse a un aviso de « ¡Cuidado con el perro! » que pusiera en la verja del jardín el dueño de un perrito faldero. Una dentadura postiza es sólo un «*mordiente*» comprado».

Las encías son la base de los dientes, su lecho. Las encías representan también la base de la vitalidad y agresividad, confianza y seguridad en sí mismo. La persona que carece de esta confianza y seguridad nunca conseguirá afrontar sus problemas de forma activa y vital, nunca tendrá valor para cascar las nueces duras ni militar activamente.

La confianza es lo que proporciona el necesario soporte a esta facultad, del mismo modo que la encía soporta los dientes. Pero las encías sensibles que sangran con facilidad no sirven para ello. La sangre es símbolo de vida, y la encía sangrante nos indica cómo, a la menor contrariedad, se le va la vida a la confianza y a la seguridad en sí mismo.

Tragar

Una vez triturados los alimentos con los dientes, los ensalivamos y los tragamos. Con el acto de tragar integramos, admitimos: tragar es incorporar. Mientras tenemos algo en la boca podemos escupirlo. Una vez lo hemos tragado, el proceso es difícilmente reversible. Los trozos grandes son difíciles y hasta imposibles de tragar. A veces, en la vida uno tiene que tragar algo contra su voluntad, por ejemplo, un despido. Hay malas noticias que son difíciles de tragar.

Precisamente en estos casos, un poco de líquido puede facilitar la operación, especialmente si se trata de un buen trago. Del alcohólico se dice que traga mucho. Por lo general, el trago alcohólico sirve para facilitar o, incluso, sustituir otros tragos. Se traga alcohol porque en la vida hay otras cosas que uno no puede ni quiere tragar. Así, el alcohólico sustituye la comida por la bebida (beber mucho provoca pérdida del apetito), sustituye el trago duro y sólido por el suave y líquido, el trago de la botella.

Hay numerosos trastornos de la deglución, por ejemplo, el nudo en la garganta, o unas anginas, que producen la sensación de no poder tragar. En estos casos, el afectado debe preguntarse: ¿Qué hay actualmente en mi vida que yo no pueda o no quiera tragar? Entre estos trastornos figura el de la «aerofagia», afección que impulsa a tragar aire.

Hay algo que uno no quiere tragar, no quiere asimilar, pero disimula tragando aire. Esta resistencia encubierta contra la deglución se manifiesta después con eructos y ventosidades

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

Náuseas y vómitos

Una vez hemos tragado el alimento, éste puede resultar indigesto, como si tuviéramos una piedra en el estómago. Ahora bien, la piedra, al igual que el hueso de la fruta, es símbolo de problema. Todos sabemos cómo puede bloquearnos el estómago y quitarnos el apetito un problema. El apetito depende en gran medida de la situación psíquica. El mareo señala rechazo de algo que, por lo tanto, se nos sienta en la boca del estómago.

También comer desordenada y atropelladamente puede producir mareo. Ello no ocurre sólo en el plano físico sino que una persona también puede tratar de embutir en su mente demasiadas cosas a la vez y provocarse una indigestión.

La náusea culmina en el vómito del alimento. El individuo se libra de las cosas e impresiones que rechaza, que no quiere asimilar. El vómito es una expresión categórica de defensa y repudio. Vomitar es «*no aceptar*».

El estómago

El lugar al que a continuación llega el alimento (no vomitado) es el estómago, cuya primera función es la de servir de recipiente. Él recibe todas las impresiones que vienen del exterior, lo que hay que digerir. La capacidad de recibir exige apertura, pasividad y capacidad de entrega. En virtud de estas propiedades, el estómago representa el polo femenino. Mientras que el principio masculino está caracterizado por la facultad de irradiar y por la actividad (elemento fuego), el principio femenino engloba la capacidad de aceptación, la abnegación, la sensibilidad y la facultad de recibir y guardar (elemento agua). Lo que representa el elemento femenino en el terreno psíquico es la sensibilidad, el mundo de la percepción. Si un individuo reprime en la mente la capacidad de sentir, esta función pasa al cuerpo, y el estómago, además de los alimentos, tiene que admitir y digerir los sentimientos.

En este caso, no es que el amor pase por el estómago sino que sentimos un peso en el estómago que más tarde o más temprano se manifestará como adiposidad.

Además de la facultad de recibir, en el estómago hallamos otra función, correspondiente ésta al polo masculino: producción de ácidos. Los ácidos atacan, corroen, descomponen: son inequívocamente agresivos. Una persona que sufre un disgusto dirá: Estoy amargado. Si la persona no consigue vencer este furor conscientemente o transmutarlo en agresión y se traga el mal humor, o traga bilis, su agresividad y su amargura se somatizan en ácidos estomacales. El estómago reacciona produciendo un ácido agresivo con el que pretende modificar y digerir unos sentimientos no materiales, empresa difícil y molesta que nos recuerda que no es conveniente tragarse el mal humor ni obligar al estómago a digerirlo. El ácido jugo gástrico aumenta porque quiere imponerse.

Pero esto acarrea problemas al enfermo del estómago, que carece de la capacidad de enfrentarse conscientemente con su mal humor y su agresividad, para resolver de modo responsable conflictos y problemas.

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

El enfermo del estómago o no exterioriza su agresividad (se la traga) o demuestra una agresividad exagerada, pero ni un extremo ni el otro le ayudan a resolver el problema realmente, ya que carece de confianza y seguridad en sí mismo, sentimiento indispensable para que el individuo resuelva su problema.

Todo el mundo sabe que el alimento mal masticado es difícilmente tolerable por un estómago excitado y con exceso de ácidos. Pero la masticación es agresión. Y cuando falta una buena masticación el estómago tiene que trabajar más y producir más ácidos. El enfermo del

estómago es una persona que rehúye conflictos. Inconscientemente, añora la plácida niñez. Su estómago pide papilla.

El enfermo del estómago no tolera los alimentos crudos, por bastos, primitivos y peligrosos. Antes de que él se atreva con los alimentos, éstos tienen que ser sometidos al agresivo proceso de la cocción.

La actitud básica de proyectar los sentimientos y la agresividad no hacia fuera sino hacia dentro, contra uno mismo provoca finalmente la úlcera de estómago. La úlcera es una llaga que se forma en la pared del estómago. El enfermo de úlcera, en lugar de digerir las impresiones del exterior, digiere el propio estómago. El enfermo de estómago tiene que aprender a tomar conciencia de sus sentimientos, afrontar conscientemente los conflictos y digerir conscientemente las impresiones.

Además, el paciente de úlcera debe admitir y reconocer sus deseos de dependencia infantil, de la protección materna y el afán de ser querido y mimado, incluso y precisamente cuando estos deseos estén bien disimulados tras una fachada de independencia, autoridad y aplomo.

TRASTORNOS ESTOMACALES Y DIGESTIVOS

Las personas aquejadas de trastornos estomacales y digestivos deben hacerse las preguntas siguientes:

1. *¿Qué es lo que no puedo o no quiero tragar?*
2. *¿Me consumo interiormente?*
3. *¿Cómo llevo mis sentimientos?*
4. *¿Qué me amarga?*
5. *¿Cómo llevo mi agresividad?*
6. *¿En qué medida huyo de los conflictos?*
7. *¿Hay en mí una añoranza reprimida de un paraíso infantil sin conflictos en el que se me quería y mimaba sin que yo tuviera que abrirme paso a mordiscos?*

Intestino delgado e intestino grueso

Llama la atención el parecido existente entre el intestino delgado y el cerebro. Ambos tienen una misión similar: el cerebro digiere las impresiones en el plano mental y el intestino digiere

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

las sustancias materiales. Las afecciones del intestino delgado suscitan la pregunta de si el individuo no estará analizando demasiado, ya que la función característica del intestino delgado es el análisis, la división, el detalle. Las personas con afecciones del intestino delgado suelen tender a un exceso de análisis y crítica, de todo tienen algo que decir.

El intestino delgado es también un buen indicador de las angustias vitales; en el intestino delgado el alimento es valorado y *«aprovechado»*.

En el fondo de la preocupación por la valoración está la angustia vital, angustia de no recibir lo suficiente y morir de hambre. Más raramente, los problemas del intestino delgado pueden denotar también lo contrario: falta de capacidad de crítica. Éste es el caso de la llamada insuficiencia pancreática.

Uno de los síntomas que con más frecuencia se dan en la zona del intestino delgado es la diarrea.

En la diarrea tenemos la indicación de una problemática de angustia. El que tiene miedo no se entretiene en estudiar analíticamente las impresiones sino que las suelta sin digerir. No hay más remedio. Uno se retira a un lugar tranquilo y solitario donde puede dejar que las cosas sigan su curso. Con ello se pierde mucho líquido, ese líquido símbolo de la flexibilidad que sería necesaria para ampliar la angustiosa frontera del Yo y con ello vencer el miedo. Ya hemos dicho que el miedo siempre está asociado con lo estrecho y con el afán de aferrarse.

La solución consiste siempre en: soltarse y expandirse, adquirir flexibilidad, observar los acontecimientos: ¡dejarlo correr! El tratamiento de la diarrea suele limitarse a administrar al enfermo gran cantidad de líquidos. Con ello recibe simbólicamente esa fluidez que necesita para ampliar sus horizontes, en los que experimenta el miedo. La diarrea, ya sea crónica o aguda, nos indica siempre que tenemos miedo y que tratamos de aferrarnos y nos enseña a soltar y dejar correr.

En el intestino grueso, la digestión ya ha terminado. Aquí lo único que se hace es extraer el agua del resto de los alimentos indigestibles. La afección más generalizada que se produce en esta zona es el estreñimiento.

Estreñimiento es expresión de la resistencia a dar, del afán de retener y está relacionado con la problemática de la avaricia. En nuestra época el estreñimiento es un síntoma muy extendido que padece la mayor parte de la gente. Indica claramente un exagerado afán de aferrarse a lo material y la incapacidad de ceder.

El estreñimiento nos indica que tenemos dificultades para dar y soltar, que queremos retener tanto las cosas materiales como el contenido del inconsciente y no queremos que nada salga a la luz.

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

El páncreas

El páncreas forma parte del aparato digestivo y tiene dos funciones principales: la exocrina, que consiste en la producción de los jugos gástricos esenciales, de carácter eminentemente agresivo, y la endocrina. Mediante la función endocrina, el páncreas produce la insulina. El déficit de producción de estas células da lugar a una afección muy frecuente: la diabetes (azúcar en la sangre).

El diabético (por falta de insulina) no puede asimilar el azúcar contenido en los alimentos; el azúcar escapa de su cuerpo con la orina. Sólo sustituyendo la palabra azúcar por la palabra amor habremos expuesto con claridad el problema del diabético. Las cosas dulces no son sino sucedáneo de otras dulzuras. Detrás del deseo del diabético de saborear cosas dulces y su incapacidad para asimilar el azúcar y almacenarlo en las propias células está el afán no reconocido de la realización amorosa, unido a la incapacidad de aceptar el amor, de abrirse a él.

La diabetes produce la hiperacidulación o avinagramiento de todo el cuerpo y puede provocar incluso un coma. Ya conocemos estos ácidos, símbolo de la agresividad. Una y otra vez, nos encontramos con esta polaridad de amor y agresividad, de azúcar y ácido (en mitología: Venus y Marte). El cuerpo nos enseña: el que no ama se agria; o, formulado más claramente: el que no sabe disfrutar se hace insoportable.

Sólo puede recibir amor el que es capaz de darlo: el diabético da amor sólo en forma de azúcar en la orina. El que no se deja impregnar no retiene el azúcar. El diabético quiere amor (cosas dulces), pero no se atreve a buscarlo activamente. Pero lo desea. No puede recibir, puesto que no aprendió a dar, y por lo tanto no retiene el amor en el cuerpo: no asimila el azúcar y tiene que expulsarlo.

El hígado

No es fácil examinar el hígado, órgano encargado de múltiples funciones. Es uno de los más grandes del ser humano y el principal del metabolismo intermediario, o —expresado gráficamente— el laboratorio de la persona.

La capacidad del hígado para desintoxicar presupone la facultad de diferenciación y valoración, porque quien no puede diferenciar lo que es tóxico de lo que no lo es, no puede desintoxicar.

Los trastornos y afecciones del hígado, por lo tanto, denotan problemas de valoración, es decir, señalan una clasificación errónea de lo que es beneficioso y lo que es perjudicial (¿alimento o veneno?). Es decir, mientras la valoración de lo que es tolerable y cuanto se puede procesar y digerir se efectúa correctamente, nunca se producen excesos. Y son los excesos los que hacen enfermar al hígado: exceso de grasas, exceso de comida, exceso de alcohol, exceso de drogas, etc.

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

Un hígado enfermo indica que el individuo ingiere con exceso algo que supera su capacidad de proceso, denota inmoderación, exageradas ansias de expansión e ideales demasiado ambiciosos. El hígado es el proveedor de energía. El enfermo del hígado pierde esta energía y vitalidad: pierde su potencia, pierde el apetito. Pierde el ánimo para todo aquello que tenga que ver con las manifestaciones vitales, y así el mismo síntoma corrige y compensa el problema, creado por el exceso. Es la reacción del cuerpo a la incontinencia y a la megalomanía y exhorta a la moderación. Al dejar de formarse coagulante, la sangre —savia vital— se hace muy fluida y se le escurre al paciente. Por la enfermedad, el paciente aprende moderación, sosiego, continencia y abstinencia (sexo, comida y bebida), proceso que ilustra claramente la hepatitis.

ENFERMEDADES HEPÁTICAS

El enfermo del hígado debe plantearse las siguientes preguntas:

1. *¿En qué órdenes he perdido la facultad de valorar con precisión?*
2. *¿Cuándo soy incapaz de distinguir entre lo que puedo asimilar y lo que es «tóxico» para mí?*
3. *¿Cuándo he sido incapaz de moderarme, cuándo he tratado de volar demasiado alto (megalomanía), cuándo «me he pasado»?*
4. *¿Me falta confianza?*

La vesícula biliar

Llama la atención que los cálculos biliares sean más frecuentes entre las mujeres, mientras que entre los hombres se den más a menudo los de riñón, como corresponde al polo opuesto. Más aún, los cálculos biliares son más frecuentes entre las mujeres casadas y con hijos que entre las solteras.

Estas observaciones estadísticas quizá puedan facilitar nuestra interpretación. La energía quiere fluir. Si se obstaculiza el flujo, se produjo una acumulación. Si la acumulación se mantiene durante mucho tiempo, la energía tiende a solidificarse. Las sedimentaciones y concreciones que se producen en el cuerpo humano siempre son manifestación de energía coagulada. Los cálculos biliares son agresividad petrificada.

Por ello, no es de extrañar la gran incidencia de los cálculos biliares en las madres de familia. Estas mujeres sienten su familia como una estructura que les impide dar libre curso a su energía y agresividad. Las situaciones familiares se viven como una coerción de la que la mujer no se atreve a librarse: las energías se coagulan y petrifican. Con el cólico, el paciente es obligado a hacer todo aquello que hasta ahora no se atrevió a hacer: con las convulsiones y los gritos se libera mucha energía reprimida. ¡La enfermedad da sinceridad!

La anorexia nerviosa

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

Enfermedad típicamente psicósomática que extrae su encanto de la combinación de peligrosidad y originalidad (de todos modos, causa la muerte de un veinte por ciento de las pacientes): la anorexia. En esta enfermedad se manifiestan con especial claridad la paradoja y la ironía que entraña toda enfermedad: una persona se niega a comer porque no tiene apetito, y se muere sin llegar a sentirse enferma.

La anorexia se da casi exclusivamente entre las mujeres. Es una enfermedad típicamente femenina. Las pacientes, la mayoría en la pubertad, se distinguen por sus peculiares hábitos de alimentación o de «*desnutrición*»: se niegan a ingerir alimentos, actitud motivada — consciente o inconscientemente— por el afán de estar delgadas.

De todos modos, a veces, esta rotunda negativa a comer se trueca en todo lo contrario: cuando están solas y saben que nadie puede verlas, engullen enormes cantidades de alimentos. Son capaces de vaciar el frigorífico por la noche, comiendo todo lo que encuentran. Pero no quieren retener el alimento dentro del cuerpo y se provocan el vómito. Ponen en práctica todas las estratagemas imaginables para engañar a su preocupada familia acerca de sus hábitos. Suele ser muy difícil averiguar lo que una paciente come en realidad y lo que deja de comer, cuándo sacia su hambre canina y cuándo no.

Cuando comen, prefieren cosas que casi no pueden considerarse «*comida*»: limones, manzanas verdes, ensaladas ácidas, es decir, cosas con pocas calorías y escaso valor alimenticio. Además, estas pacientes suelen tomar laxantes, a fin de librarse cuanto antes de lo poco que comen. Tienen también mucha necesidad de movimiento. Dan largos pasos y carreras para quemar una grasa que no han ingerido, lo cual, dado la debilidad general de las pacientes, es realmente asombroso, gustan de la soledad. Muchas anoréxicas o no menstrúan o tienen problemas con la regla.

Repasando los síntomas, detrás de esta patología encontramos afán de ascetismo. La comida alimenta el cuerpo, es decir, el reino de las formas. La negativa a comer es la negación de la fisiología. Desea librarse de todo lo grosero y corporal, escapar de la sexualidad y del instinto. Para conseguirlo, hay que estar lo más delgada posible, porque si no, aparecerían en el cuerpo unas curvas reveladoras de su feminidad. Y ella no quiere ser mujer.

No sólo se tiene miedo a las curvas por ser femeninas, es que, además, un vientre abultado recuerda la posibilidad del embarazo. El repudio de la propia feminidad y de la sexualidad se manifiesta, también, en la falta de la regla.

La muerte no se considera amenaza, ya que es precisamente lo que está vivo lo que tanta angustia provoca. Se tiene miedo a la proximidad y el calor. Por ello, las personas que sufren anorexia nerviosa no suelen comer con otras personas. Reunirse alrededor de una mesa para comer juntos es, en todas las culturas, un ritual antiquísimo que fomenta cálida cordialidad y compenetración. Pero precisamente esta compenetración es lo que da miedo a la anoréxica.

Al que padece anorexia nerviosa no se le puede ayudar con la alimentación forzada sino, a lo sumo, tratando de hacer que sea sincero consigo mismo. La paciente tiene que aprender a aceptar su ansia de amor y de sexo, su egocentrismo, su feminidad, sus instintos y su

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

carnalidad. Debe comprender que no podemos superar lo terreno combatiéndolo ni reprimiéndolo sino que únicamente podemos transmutarlo integrándolo y viviéndolo.

LOS ÓRGANOS SENSORIALES

Los órganos sensoriales son las puertas de la percepción.

Percibir equivale a tomar conciencia de la verdad. Esto sólo es posible si el ser humano se reconoce a sí mismo en todo lo que percibe. Si se le olvida, entonces las ventanas del alma, los órganos de los sentidos, poco a poco se empañan, pierden la transparencia y obligan al ser humano a volver su percepción hacia dentro. En la medida en que los órganos de los sentidos dejan de funcionar, el hombre aprende a mirar hacia dentro y a escuchar en su interior. El hombre es obligado a recogerse en sí mismo.

Los ojos

Los ojos no sólo recogen impresiones del exterior sino que también dejan pasar algo de dentro afuera: en ellos se ven los sentimientos y estados de ánimo de la persona. Por ello, el individuo indaga en los ojos del otro y trata de leer en su mirada. Los ojos son espejo del alma.

También los ojos derraman lágrimas y con ello revelan al exterior una situación psíquica interna. Hasta hoy, el diagnóstico por el iris utiliza el ojo únicamente como espejo del cuerpo, pero también es posible ver en el ojo el carácter y la idiosincrasia de una persona. También el mal de ojo y el mirar con malos ojos nos dan a entender que el ojo es un órgano que no sólo recibe sino que también proyecta. Los ojos actúan cuando se le echa un ojo a alguien. En el lenguaje popular se dice que el amor es ciego, frase que indica que los enamorados no ven claramente la realidad.

Las afecciones más frecuentes de los ojos son la miopía y la presbicia, la primera se manifiesta principalmente en la juventud, mientras que la última es un trastorno de la edad. Esta distinción es justa, ya que los jóvenes sólo acostumbran a ver lo inmediato y les falta la visión de conjunto o de alcance. La vejez se distancia de las cosas. Análogamente, la memoria de los viejos es incapaz de retener hechos recientes pero conserva un recuerdo exacto de sucesos lejanos.

La miopía denota una subjetividad exagerada. El miope lo ve todo desde su óptica y se siente personalmente afectado por cualquier tema. Hay gente que no ve más allá de sus narices, pero no por alargar menos esta limitada visión les permite conocerse mejor a sí mismos. Ahí radica el problema, porque el individuo debería aplicarse a sí mismo aquello que ve, para aprender a verse. Pero el proceso toma el signo contrario cuando la persona se queda encallada en la subjetividad. Esto, en definitiva, quiere decir que, si bien el individuo lo relaciona todo consigo mismo, se niega a verse y reconocerse a sí mismo en todo. Entonces la subjetividad desemboca en una susceptibilidad irritable u otras reacciones defensivas sin que la proyección llegue a resolverse.

La miopía compensa esta mala interpretación. Obliga al individuo a mirar de cerca su propio entorno. Acerca el enfoque a los ojos, a la punta de la nariz. Por lo tanto, la miopía denota, en el plano corporal, una gran subjetividad y, al mismo tiempo, desconocimiento de sí mismo. El conocimiento de nosotros mismos nos hace salir de la subjetividad. Cuando una

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

persona no ve claro, la pregunta clave será: «¿Qué es lo que no quiere ver?» La respuesta siempre es la misma: «A sí mismo».

La magnitud de la resistencia a verse uno mismo tal como es se manifiesta en el número de dioptrías de sus lentes. Los lentes son una prótesis y, por lo tanto, un engaño. Con ellos se rectifica artificialmente el destino y uno hace como si todo estuviera en orden. Este engaño se intensifica con las lentes de contacto, porque en este caso se pretende disimular incluso que uno no ve claro. Imaginemos que de la noche a la mañana se le quitan a la gente sus gafas y lentes de contacto. ¿Qué ocurriría? Pues que aumentaría la sinceridad. Entonces enseguida sabríamos cómo cada cual ve lo mismo y se ve a sí mismo y —lo que es más importante— los afectados asumirían su incapacidad para ver las cosas tal como son. Una incapacidad sólo es

útil al que la vive. Entonces más de uno se daría cuenta de lo «poco clara» que es su imagen del mundo, cuán «borroso» lo ve y cuán pequeña es su perspectiva. Quizás entonces a más de uno se le cayera la venda de los ojos y empezara a ver claro.

El viejo, con la experiencia de los años, adquiere sabiduría y visión de conjunto. Lástima que muchos sólo experimenten esta buena visión a distancia cuando la presbicia les impide ver de cerca.

El daltonismo indica ceguera para la diversidad y el colorido de la vida: es algo que afecta a las personas que todo lo ven pardo y tienden a arrasar diferencias. En suma, un ser gris.

La conjuntivitis, como todas las inflamaciones, denota conflicto. Produce un dolor que sólo se calma cuando uno cierra los ojos. Así cerramos los ojos ante un conflicto que no queremos afrontar.

Estrabismo:

Para poder ver algo en toda su dimensión, necesitamos dos imágenes. ¿Quién no reconoce en esta frase la ley de la polaridad? Nosotros, para captar la unidad completa, necesitamos siempre dos visiones. Pero si los ejes visuales no están bien alineados, los ojos se desvían, el individuo bizquea, porque en la retina de uno y otro ojo se forman dos imágenes no coincidentes (visión doble). Pero, antes que presentarnos dos imágenes divergentes, el cerebro opta por prescindir de una de ellas (la del ojo desviado). En realidad, entonces se ve con un solo ojo, ya que la imagen del otro ojo no nos es transmitida. Todo se ve plano, sin relieve.

Algo parecido ocurre con la polaridad. El ser humano debería poder ver los dos polos como una sola imagen (por ejemplo, onda y corpúsculo, libertad y autoritarismo, bien y mal). Si no lo consigue, si la visión se desdobra, él elimina una de las imágenes (la reprime) y, en lugar de visión completa, tiene visión de tuerto. En realidad, el bizco es tuerto, ya que la imagen del ojo desviado es desechada por el cerebro, lo cual provoca pérdida de relieve de la imagen y da una visión unilateral del mundo.

Cataratas:

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

La «catarata gris» empaña el cristalino y, por lo tanto, enturbia la visión. No se ve con nitidez. Las cosas que se ven con nitidez poseen un perfil afilado, es decir, son cortantes. Pero, si se difumina el contorno, el mundo se hace más romo, menos hiriente. La visión borrosa proporciona un tranquilizador distanciamiento del entorno, y de uno mismo. La «*catarata gris*» es como una persiana que se baja para no tener que ver lo que uno no quiere ver. La catarata gris es como un velo que puede llegar a cegar.

En la «catarata verde» (glaucoma), el aumento de la presión interna del ojo provoca una progresiva contracción del campo visual, hasta llegar a la visión tubular. Se pierde la visión de conjunto: sólo se percibe la zona que se enfoca. Detrás de esta afección se halla la presión psíquica de las lágrimas no vertidas (presión interna del ojo).

La forma extrema del no querer ver es la ceguera. La ceguera está considerada por la mayoría de las personas como la pérdida más grave que pueda sufrir una persona en el

aspecto físico. La expresión: Está ciego se emplea también en sentido figurado. Al ciego se le arrebató definitivamente la superficie de proyección externa y se le obliga a mirar hacia dentro. La ceguera corporal es sólo la última manifestación de la verdadera ceguera: la ceguera de la mente.

Hace varios años, mediante una nueva técnica quirúrgica se dio la vista a varios jóvenes ciegos. El resultado no fue totalmente halagüeño ya que la mayoría de los operados no acababan de adaptarse a su nueva vida. Este caso puede tratar de explicarse y analizarse desde los más diversos puntos de vista. En nuestra opinión sólo importa el reconocimiento de que, si bien con medidas funcionales pueden modificarse los síntomas, no se eliminan los problemas de fondo que se manifiestan por medio de ellos. Mientras no rectifiquemos la idea de que todo impedimento físico es una perturbación molesta que hay que eliminar o subsanar cuanto antes, no podremos extraer de ella beneficio alguno. Debemos dejarnos perturbar por la perturbación en nuestra vida habitual, consentir que el impedimento nos impida seguir viviendo como hasta ahora. Entonces la enfermedad es la vía que nos conduce a la verdadera salud. Incluso la ceguera, por ejemplo, puede enseñarnos a ver, darnos una visión superior.

Los oídos

Todas estas frases nos muestran la clara relación existente entre los oídos y el tema de captar, de la receptividad (prestar atención) y de escuchar, también en el sentido de obedecer. Comparada con el oído, la vista es una forma de percepción mucho más activa. Y también es más fácil desviar la mirada o cerrar los ojos que taparse los oídos. La facultad de oír es expresión corporal de obediencia y humildad. Así, al niño desobediente le preguntamos: ¿No me has oído? Cuando no se quiere obedecer se hacen oídos sordos. Hay personas que, sencillamente, no oyen lo que no quieren oír. Denota cierto egocentrismo no prestar oídos a los demás, no querer enterarse de nada. Indica falta de humildad y de obediencia. Lo mismo ocurre con la llamada «*sordera del altavoz*». No es el altavoz lo que daña sino la resistencia psíquica al ruido, el «*no querer oír*» conduce al «*no poder oír*». Las otitis y los dolores de oídos se dan con mayor frecuencia en los niños en la edad en que deben aprender a obedecer.

La mayoría de las personas de edad avanzada sufren una sordera más o menos acentuada. La dureza de oído, al igual que la pérdida de visión, la rigidez y pesadez de los miembros, son los

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

síntomas somáticos de la edad, todos ellos expresión de la tendencia del ser humano a hacerse más inflexible e intolerante con la edad. El anciano suele perder la capacidad de adaptación y la flexibilidad y está menos dispuesto a obedecer. Este esquema es típico de la vejez, pero, desde luego, no inevitable. La vejez no hace sino poner de relieve los problemas no resueltos y hacernos más sinceros, lo mismo que la enfermedad.

A veces, se produce una brusca pérdida de audición, generalmente unilateral y acusada, del oído interno que puede degenerar en sordera total (es posible perder otro oído). Para interpretar el significado de esta afección es preciso estudiar atentamente las circunstancias en las que se presenta. La brusca pérdida de audición es una exhortación a tender el oído hacia dentro y escuchar la voz interior. Sólo se queda sordo el que ya hace tiempo que lo estaba para su voz interior.

AFECCIONES DE LA VISTA

Quien tenga problemas visuales lo primero que debería hacer es prescindir durante un día de las gafas (o lentes de contacto) y asumir la situación conscientemente. A continuación, hacer por escrito una descripción de la forma en que durante ese día vieron y experimentaron el mundo, lo que pudieron hacer y lo que no, cómo se las ingeniaron. Este informe debería darles material de reflexión y revelarles su actitud hacia el mundo y hacia sí mismos. Pero ante todo debería uno responderse las siguientes preguntas:

1. *¿Qué es lo que no quiero ver?*
2. *¿Obstaculiza la subjetividad el conocimiento de mi mismo?*
3. *¿Evito reconocerme a mí mismo en mis obras?*
4. *¿Utilizo la vista para mejorar mi perspectiva?*
5. *¿Tengo miedo de ver las cosas con nitidez?*
6. *¿Puedo ver las cosas tal como son?*
7. *¿A qué aspecto de mi personalidad cierro los ojos?*

AFECCIONES DE LOS OÍDOS

Quien tenga problemas con el oído fórmúlese estas preguntas:

1. *¿Por qué no quiero escuchar a cierta persona?*
2. *¿Qué es lo que no quiero oír?*
3. *¿Están equilibrados en mí los polos de egocentrismo y humildad?*

DOLOR DE CABEZA

Consideramos la cabeza como la sede del entendimiento, el conocimiento y el pensamiento.

El dolor de cabeza producido por la tensión se inicia de forma difusa, más como una opresión, y puede prolongarse durante horas, días y semanas. Probablemente, el dolor se produce por un exceso de tensión en los vasos sanguíneos. Generalmente, al mismo tiempo se siente una fuerte tensión en la musculatura de la cabeza, los hombros, el cuello y la columna

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

vertebral. Este tipo de dolor de cabeza suele presentarse en situaciones en las que el ser humano se halla sometido a fuerte presión o cuando una crisis va a desbordarle.

Suelen padecer este tipo de dolor de cabeza las personas ambiciosas y perfeccionistas que tratan de imponer su voluntad. En tales casos, la ambición y el afán de poder se suben a la cabeza, porque el individuo que sólo atiende a la cabeza, que sólo acepta lo racional, sensato y comprensible, pronto pierde el contacto con el «polo inferior» y, por lo tanto, con sus raíces que son lo único que puede anclarlo en la vida. Es el cerebral. Pero los derechos del cuerpo y sus casi siempre inconscientes funciones son más antiguos que la facultad del pensamiento racional, que es una adquisición relativamente reciente del ser humano, con el desarrollo de la corteza cerebral.

La cabeza no puede independizarse y recorrer su camino sin el cuerpo, sin el corazón. Cuando el pensamiento se disocia de lo de abajo, rompe con sus raíces. Por ejemplo, el

pensamiento funcional de la ciencia es un pensamiento sin raíces: le falta religión, el enlace con la causa primitiva. La persona que sólo se rige por la cabeza, sin un anclaje en el suelo, alcanza alturas vertiginosas. No es de extrañar que a veces uno tenga la sensación de que va a estallarle la cabeza. Es una señal de alarma.

La cabeza es, de todos los órganos, el que más rápidamente reacciona al dolor. En todos los demás órganos tienen que producirse alteraciones mucho mayores para que haya dolor. La cabeza es nuestro vigía más despierto. Su dolor indica que nuestro modo de pensar es erróneo, que seguimos un criterio equivocado, que perseguimos objetivos dudosos. Da la alarma cuando nos rompemos la cabeza con cavilaciones estériles en busca de unas seguridades que, en definitiva, no existen.

El individuo suele devanarse los sesos, hasta que le sale humo de la cabeza, por cosas intrascendentes. La tensión se descarga por medio de la relajación que, en realidad, no es sino otro modo de llamar al acto de soltar, de desconectarse. Cuando la cabeza da la alarma por medio del dolor, es que ha llegado el momento de desechar la obcecación del «yo quiero», la ambición que nos empuja hacia arriba, la cabezonería y el fanatismo. Es el momento de dirigir la mirada hacia abajo y recordar las raíces. Imposible ayudar a quienes durante años acallan esta alarma a fuerza de analgésicos. Esos arriesgan la cabeza.

Jaqueca

«La jaqueca (migraña o hemicránea) es un acceso de dolor de cabeza, generalmente hemicraneal, que puede asociarse a trastornos visuales (sensibilidad a la luz, centelleo) o digestivos, como vómitos y diarrea. Estos ataques que generalmente duran varias horas se presentan asociados a un estado de ánimo depresivo e irritable. En el apogeo de la jaqueca, el afectado siente el deseo imperioso de estar solo en una habitación oscura o en la cama». A diferencia de lo que ocurre con el dolor de cabeza debido a la tensión, en la jaqueca, después de unos espasmos iniciales, se produce una gran dilatación de los vasos sanguíneos. En griego se llama a la cabeza hemikranie (kranion = cráneo) literalmente mitad del cráneo, palabra que denota claramente la unilateralidad del pensamiento que, en los enfermos de jaqueca, es similar a la que se da en las personas que sufren dolor de cabeza provocado por la tensión.

**COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN**

Todo lo dicho respecto a este último síntoma vale también para la migraña, salvo un punto esencial. Mientras que el paciente aquejado de dolor de cabeza trata de aislar la cabeza del tronco, el que sufre jaqueca traslada un tema corporal a la cabeza para vivirlo en ella. Este tema es la sexualidad. La jaqueca siempre es sexualidad desplazada a la cabeza.

La persona aquejada de jaqueca (la mayoría son mujeres) siempre tiene problemas con la sexualidad.

Como ya dijimos al hablar de otros temas, existen básicamente dos posibilidades de tratar un problema: arrumbarlo y reprimirlo (inhibirse) o magnificarlo., entre los aquejados de jaqueca encontramos a los que han descartado totalmente de su vida la sexualidad («...*eso no va conmigo*») como a los que alardean de «*falta de prejuicios*». Ambas categorías tienen una cosa en común: problemas sexuales. Si uno no reconoce el problema, ya sea porque no tiene vida sexual ya porque uno no tiene problemas de éstos, como todo el mundo puede ver, el problema se instala en la cabeza y se manifiesta en forma de jaqueca. En tal caso, el problema sólo se puede afrontar al más alto nivel.

Cualquier estímulo puede desencadenar la jaqueca: luz, ruido, corriente de aire, el tiempo, la emoción, etc. Una característica de la jaqueca es que el enfermo, después del acceso, experimenta una transitoria sensación de bienestar. En el apogeo del ataque, el paciente desea estar en una habitación a oscuras y en la cama, pero solo.

Todo esto apunta a la temática sexual, al igual que el temor de tratar el tema con otra persona en el plano más adecuado.

Hay matrimonios que utilizan la jaqueca (palabra con la que habitualmente se designa cualquier dolor de cabeza) como pretexto para rehuir la relación sexual.

DOLOR DE CABEZA

En caso de dolor de cabeza o jaqueca deberían hacerse las siguientes preguntas:

1. *¿Por qué me caliento la cabeza?*
- ¿Trato con excesivo afán de ir para arriba? (ambición).*
2. *¿Soy un cabezón que da con la cabeza contra la pared?*
3. *¿Pretendo sustituir la acción por el pensamiento?*
4. *¿Soy sincero frente a mi problemática sexual?*

LA PIEL

La piel es el órgano más grande del ser humano. Realiza múltiples funciones, éstas giran en torno a un tema común que oscila entre los dos polos de separación y contacto. La piel es nuestra frontera material externa y, al mismo tiempo, a través de la piel estamos en contacto con el exterior, con ella tocamos nuestro entorno. En la piel sentimos el mundo que nos rodea y de la piel no podemos salirnos. La piel refleja nuestro modo de ser hacia el exterior y lo hace de dos maneras. Por un lado, la piel es la superficie en la que se reflejan todos los órganos

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

internos. Toda perturbación de uno de nuestros órganos internos se proyecta en la piel y toda afección de una determinada zona de la piel es transmitida al órgano correspondiente.

Es indiferente dónde se mire: lo que importa es poder mirar. La verdad está en todas partes.

La piel no sólo muestra al exterior nuestro estado orgánico interno sino que en ella y por ella se muestran también todos nuestros procesos y reacciones psíquicos. Algunas de estas manifestaciones son tan claras que cualquiera puede observarlas: una persona se pone colorada de vergüenza y blanca de susto; suda de miedo o de excitación; el cabello se le eriza de horror, o se le pone la piel de gallina. Invisible exteriormente, pero mensurable con aparatos electrónicos, es la conductividad eléctrica de la piel.

La piel es una gran superficie de proyección en la que se ven tanto procesos somáticos como psíquicos. Pero, puesto que la piel revela tantas cosas de nuestro interior, es fácil caer en la tentación no ya de cuidarla con esmero sino de manipularla. A esta operación de engaño se llama cosmética, y en este arte de la impostura se invierten de buen grado sumas fabulosas. Si la piel es expresión externa de lo que hay en el interior, todo intento de modificar artificialmente esta expresión es, indiscutiblemente, un acto de falsedad. Se trata de disimular o aparentar algo. Se aparenta lo que no se es. Se levanta una fachada falsa y se pierde la coincidencia entre contenido y forma. Es la diferencia entre «ser bonita» y «parecer bonita», o entre ser y parecer. Este intento de mostrar al mundo una máscara empieza por el maquillaje y termina grotescamente por la cirugía estética. La gente se hace estirar la cara; ¡es curioso que tantos se preocupen tan poco de perder la faz!

Detrás de todos estos afanes por ser lo que no se es, está la realidad de que *el ser humano a nadie quiere menos que a sí mismo*. Quererse a sí mismo es una de las cosas más difíciles del mundo. El que cree que se gusta y que se quiere, seguramente confunde su «ser» con su pequeño ego. Generalmente, sólo cree que se quiere el que no se conoce.

Al más leve contacto, la piel de un individuo ya nos dice algo acerca de su psiquis. Bajo una piel muy sensible hay un alma muy sensible también (tener la piel fina), mientras que una piel áspera nos hace pensar en un pellejo duro, una piel sudorosa nos muestra la inseguridad y el miedo de nuestro oponente y la piel colorada, la excitación. Con la piel nos rozamos y establecemos contacto unos con otros. El contacto, ya sea un puñetazo o una caricia, se establece por la piel.

ENFERMEDADES DE LA PIEL

En las enfermedades de la piel y erupciones, preguntar:

1. ¿Me aílo excesivamente?
2. ¿Cómo llevo mi capacidad de contacto?
3. ¿No reprimo con mi actitud distante, el deseo de compenetración?

**COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN**

4. *¿Qué es lo que está tratando de salir a la luz? (Sexualidad, instinto, pasión, agresividad, entusiasmo.)*
5. *¿Qué me pica en realidad?*
6. *¿Me he retraído al aislamiento?*

LOS RIÑONES

Los riñones representan en el cuerpo humano la zona de la convivencia. Los dolores y afecciones de riñón se presentan cuando existen problemas de convivencia. No se trata tanto de la relación sexual como de la capacidad de relacionarse con los semejantes en general. La forma en que una persona se enfrenta con las demás se manifiesta con especial claridad en las relaciones de la pareja, pero es común a todos sus semejantes

La polaridad de nuestra mente nos impide tener conciencia de nuestra totalidad y hace que nos identifiquemos sólo con una parte del Ser. A esta parte la llamamos Yo. Lo que no vemos es nuestra sombra que nosotros —por definición— desconocemos

Ser hombre es identificarse con el polo masculino del alma, con lo que la parte femenina automáticamente pasa a la sombra; por lo tanto, ser mujer es identificarse con el polo femenino, relegando al polo masculino a la sombra. Nuestro objetivo es tomar conciencia de nuestra sombra. Pero esto sólo se consigue a través de la proyección. Debemos buscar y hallar fuera de nosotros lo que nos hace falta y que, en realidad, está dentro de nosotros.

Esto, a primera vista, parece una paradoja: tal vez por ello sean tan pocos los que lo comprenden. Pero el reconocimiento requiere la división entre sujeto y objeto. Por ejemplo, el ojo ve pero no puede verse; para ello necesita de la proyección sobre un objeto. En la misma situación nos hallamos los seres humanos. El hombre sólo puede tomar conciencia de la parte femenina de su alma a través de su proyección sobre una mujer concreta, y la mujer, viceversa. Nosotros imaginamos la sombra estratificada. Hay capas muy profundas que nos angustian, y hay capas que están cerca de la superficie, esperando ser reconocidas y asumidas. Si encuentro a una persona que exhibe unas cualidades que se hallan en la parte superior de mi sombra, me enamoro de ella. Al decir ella me refiero tanto a la otra persona como a la parte de la propia sombra, puesto que, en definitiva, una y otra son idénticas.

Lo que nosotros amamos o aborrecemos en otra persona está siempre en nosotros mismos

Como el individuo tiene que reconocerse a sí mismo en el compañero, así también los riñones necesitan la facultad de reconocer la importancia que para la propia realización y desarrollo tienen las sustancias «ajenas», que vienen del exterior. La estrecha relación de los riñones con el tema de la «competración» y la «comunicación» se deduce claramente de determinadas costumbres de la vida diaria. En todas las ocasiones en las que las personas se reúnen con el

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

propósito de comunicar, la bebida desempeña papel preponderante. Ello no es de extrañar, ya que la bebida estimula el riñón, «*órgano de la comunicación*» y, por consiguiente, también la facultad de la comunicación psíquica. Es fácil entrar en contacto haciendo chocar las copas o las jarras de cerveza. Es éste un «*choque*» sin agresividad

Tanto en una reunión de sociedad como en una fiesta popular, el individuo bebe para acercarse al prójimo. Por ello, suele mirarse con recelo al que bebe poco o nada, ya que denota que no quiere estimular sus órganos de contacto y que prefiere mantenerse a distancia. En todas estas ocasiones, se da preferencia a las bebidas muy diuréticas que excitan los riñones, como café, té y alcohol. (En las reuniones sociales no sólo se bebe sino que también se fuma. Y es que el tabaco estimula el otro de nuestros órganos de contacto, los pulmones. Sabido que el individuo bebe mucho más en compañía que cuando está solo.) El acto de beber denota deseo de establecer contacto.

Los cálculos se forman por la precipitación y cristalización del exceso de ciertas sustancias de la orina (ácido úrico, fosfato y oxalato cálcico). Influye en la formación de cálculos, además de las condiciones ambientales, la cantidad de líquido que se bebe; el líquido reduce la concentración de una sustancia y aumenta la solubilidad. Cuando se forma un cálculo, se interrumpe el flujo y puede producirse el cólico. El cólico es la tentativa del cuerpo de expulsar el cálculo por medio de movimientos peristálticos del conducto urinario. Es un proceso tan doloroso como un parto. El dolor del cólico produce vivo desasosiego y deseo de movimiento. Si el cólico generado por el propio cuerpo no basta para expulsar la piedra, el médico hace saltar al paciente para ayudar a desalojar el cálculo. El tratamiento que se aplica para acelerar el parto de la piedra consiste en relajación, calor e ingestión de líquidos.

La relación de este proceso con el plano psíquico es evidente. El cálculo se compone de sustancias que en realidad hubieran debido ser eliminadas, ya que no son necesarias para el cuerpo. Ello corresponde a una acumulación de temas de los que el individuo hubiera tenido que aligerarse hace tiempo, ya que no eran necesarios para su desarrollo. Si uno se aferra a temas superfluos y trasnochados, éstos bloquean la corriente del desarrollo y producen congestión. El síntoma del cólico induce a ese movimiento que uno, con su agarrotamiento, deseaba impedir, y el médico exige al paciente lo más conveniente: saltar. Sólo el salto para dejar atrás lo inservible puede hacer fluir nuevamente el desarrollo y liberarnos de lo viejo (piedra).

Las estadísticas indican que los hombres son más propensos a los cálculos renales que las mujeres. Los temas de «*armonía*» y «*convivencia*» son para el hombre, más difíciles que para la mujer, mejor dotada para manejar estos principios.

Riñón contraído = riñón artificial

La degeneración llega a su fase terminal cuando cesan todas las funciones del riñón y una máquina, el riñón artificial, tiene que encargarse de la vital tarea de purificar la sangre (diálisis). Ahora, el que no supo resolver sus problemas con la pareja de carne y hueso, encuentra pareja en la máquina perfecta. Cuando ninguna pareja fue lo bastante buena, ni lo bastante segura, o todo lo supeditó al propio afán de libertad e independencia, uno encuentra en el riñón artificial a la pareja ideal que hace todo lo que uno le pide sin exigir nada a cambio.

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

Pero, por otro lado, uno depende enteramente de ella: tiene que ir a visitarla al hospital por lo menos tres veces a la semana o —si puede permitirse tener una máquina de propiedad— dormir fielmente a su lado noche tras noche. Uno no puede mantenerse apartado de ella mucho tiempo y tal vez así aprenda que la pareja perfecta no existe, para el que no es perfecto.

ENFERMEDADES DEL RIÑÓN

Cuando el riñón se obtura, debería uno hacerse las preguntas siguientes:

1. *¿Qué problemas de convivencia tengo?*
2. *¿Acostumbro a pararme en la fase de proyección y considerar los defectos de mi pareja como problemas exclusivamente suyos?*
3. *¿Dejo de verme a mí mismo en la manera de obrar de mi pareja?*
4. *¿Me aferro a viejos problemas impidiendo con ello el libre curso del desarrollo?*
5. *¿Qué saltos quiere hacerme dar en realidad la piedra de mi riñón?*

La vejiga

La vejiga es el recipiente en el que la orina, es decir, todas las sustancias desechadas por los riñones, espera poder salir del cuerpo. La presión que provoca la orina acumulada, impulsa a la evacuación, la cual produce un alivio. Todos sabemos por experiencia que muchas veces las ganas de orinar están relacionadas con determinadas situaciones. Siempre son situaciones en las que el individuo se encuentra bajo presión psíquica, ya sea un examen, un tratamiento o condiciones similares que generan ansiedad o tensión. La presión, experimentada primeramente en el plano psíquico, pasa al plano físico y se manifiesta en la vejiga.

Cuán dolorosa puede llegar a ser si no se le libera y qué alivio se siente al liberarla. Además, la somatización permite transformar la presión que se experimenta de modo pasivo en una presión activa puesto que, con el pretexto de ir al aseo, puede interrumpirse y manipularse casi cualquier situación. El que tiene que ir al aseo siente una presión y, al mismo tiempo, la ejerce

La relación entre síntoma y manipulación de poder que está especialmente clara en este caso, desempeña también un papel importante en todos los síntomas. El enfermo siempre tiende a utilizar sus síntomas como medios de presión. Con esto abordamos uno de los más grandes tabúes de nuestro tiempo. El afán de dominio es un problema básico del ser humano. Mientras el individuo tiene un Yo, ansía dominar. Cada «...pero yo quiero», es expresión de este afán de dominio. Ahora bien, dado que, por otra parte, el poder se ha convertido en un concepto muy negativo, los humanos se sienten obligados a disimular su juego. Son relativamente pocas las personas que tienen el valor de declarar y asumir abiertamente su ansia de poder. La mayoría trata de imponerse indirectamente. Para ello utiliza ante todo los medios de la enfermedad y del desamparo social.

El tema del «*síntoma como expresión de dominio*» está patente en la enuresis. Si durante el día un niño está sometido a una presión tan fuerte (padres, escuela) que no puede relajarse ni formular sus propias pretensiones, la enuresis nocturna resuelve varios problemas a la vez: permite la relajación de la presión sufrida y, al mismo tiempo, proporciona la oportunidad de hacer que los padres, siempre tan fuertes y poderosos, queden reducidos a la

**COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN**

impotencia. Por medio de este síntoma, el niño, encubiertamente, desde luego, responde a la presión que soporta durante el día. Y no hay que olvidar la relación existente entre la enuresis y el llanto. Ambos sirven para descargar una presión interna. Por lo tanto, la enuresis podría describirse también como un «*llanto inferior*».

ENFERMEDADES DE LA VEJIGA

Las afecciones de la vejiga plantean las siguientes preguntas:

1. *¿A qué cosas me aferro, a pesar de que están superadas y esperando ser evacuadas?*
2. *¿Qué hace que yo mismo me someta a presión y la proyecte sobre otros (un examen, el jefe)?*
3. *¿Qué temas superados tengo que dejar correr?*
4. *¿Por qué lloro?*

Esterilidad

Cuando una mujer no tiene hijos a pesar de desearlos, ello indica bien la presencia de un rechazo inconsciente, bien que el deseo de tener un hijo se funda en una motivación engañosa. Motivación engañosa puede ser, por ejemplo, el afán de retener a la pareja por medio del niño o el de relegar a segundo plano problemas existentes. En tales casos, el cuerpo suele reaccionar con sinceridad y clarividencia. Análogamente, la esterilidad del hombre indica el miedo a las ataduras y a la responsabilidad que un niño pondría en su vida.

La menopausia y el climaterio

El final de la menstruación supone para la mujer un cambio de vida tan trascendental como la aparición de la primera regla.

La magnitud de los problemas y dolencias del climaterio dependen, en gran medida, de la plenitud con que se haya experimentado la propia feminidad. Todos los deseos no realizados suelen agigantarse en esta fase, produciendo amargura por las oportunidades perdidas, ansiedad y deseos de recuperación. Sólo lo no vivido nos hace arder. En esta fase de la vida, suelen producirse también los miomas del útero, tumores benignos del tejido muscular. Estos tumores de la matriz simbolizan un embarazo: la mujer alimenta en la matriz algo que luego habrá que extraer por medio de una operación que será como un parto. Los miomas pueden considerarse indicio de inconscientes deseos de embarazo.

Frigidez e impotencia

Detrás de todos los trastornos sexuales está el miedo.

El temor se acrecienta en la medida en que una persona está acostumbrada a controlarse. El éxtasis es pérdida del control.

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

El autodomínio es una cualidad que nuestra sociedad valora de forma muy positiva y, que, por lo tanto, inculca activamente en los niños (« ¡Ya basta de llanto!»). La afirmación de que un riguroso autodomínio facilita la convivencia social es también muestra de la increíble falsedad de esta sociedad. En definitiva, el autodomínio no es sino la represión al inconsciente de todos los impulsos no deseados por una comunidad. Con ello, el impulso desaparece de la vista, sí, pero tenemos que preguntarnos qué pasará con él. Por naturaleza, el impulso tiene que manifestarse, es decir que pugnará por volver a salir a la superficie, y el ser humano tendrá que seguir gastando energía para seguir reprimiéndolo y controlándolo.

La frigidez indica no que una mujer no quiera entregarse plenamente sino que quiere hacer de hombre. No desea supeditarse, no quiere estar «*abajo*», quiere mandar. Estas ansias de dominio y de poder son expresión del principio masculino e impiden que la mujer se identifique plenamente con el principio de la feminidad.

En la frigidez se manifiestan también los temores de las mujeres a sus propios instintos, especialmente cuando se valoran tópicos tales como mujer decente, golfa, etcétera. La mujer frígida no quiere relajarse ni abrirse, sino mantenerse fría.

El principio masculino es hacer, crear y realizar. El hombre (Yang) es activo y, por lo tanto, agresivo. La potencia sexual es expresión y símbolo de poder, la impotencia es debilidad. Detrás de la impotencia está el temor a la propia masculinidad y a la propia agresividad. Uno tiene miedo a tener que demostrar su hombría. La impotencia es también expresión de temor a la feminidad en sí.

Lo femenino se ve como una amenaza que quiere engullirnos.

. CORAZÓN Y CIRCULACIÓN

Presión baja = presión alta
(Hipotensión = hipertensión)

La presión sanguínea es expresión de la dinámica del ser humano. Se deriva de la interacción del fluido sanguíneo y las paredes de los vasos que lo contienen. Al considerar la presión sanguínea, no debemos perder de vista estos dos componentes antagónicos: por un lado, el líquido que corre y, por el otro, las paredes de los vasos que los contienen. Si la sangre refleja el ser, las paredes de los vasos representan las fronteras a las que se orienta el desarrollo de la personalidad, y la resistencia que se opone al desarrollo.

Una persona con la presión sanguínea baja (hipotenso) no desafía en absoluto estas fronteras. No trata de cruzarlas sino que rehúye toda resistencia: nunca va hasta el límite. Si tropieza con un conflicto, se retira rápidamente, y así se retira también la sangre, hasta que la persona se desmaya. «Por lo tanto, este individuo renuncia a todo poder (¡aparentemente!); él y su sangre se retiran y dimiten de su responsabilidad. Por el desmayo, el individuo pierde el conocimiento, se retira hacia lo desconocido y se desentiende de los problemas: se ausenta. La

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

clásica escena de opereta: una señora es sorprendida por su esposo en una situación comprometida, ella se desmaya y todos los presentes se afanan por hacerle recobrar el conocimiento, salpicándola de agua, dándole aire y haciéndole oler sales, porque, ¿qué objeto puede tener el más bello de los conflictos si el protagonista se retira a otro plano renunciando bruscamente a cualquier responsabilidad?

El hipotenso, literalmente, se evade, por falta de ánimo y de valor. Se desentiende de todo desafío, y los que están a su alrededor le sostienen las piernas en alto, para que la sangre afluya a la cabeza, centro de poder, y él recupere el conocimiento y pueda asumir su responsabilidad. La sexualidad es uno de los temas que el hipotenso rehúye, pues la sexualidad depende en gran medida de la presión sanguínea.

En el hipotenso solemos encontrar también el cuadro de la anemia cuya forma más frecuente consiste en falta de hierro en la sangre.

La anemia indica la negativa a absorber la parte de energía vital que a uno le corresponde y convertirla en poder de acción. También en este caso se utiliza la enfermedad como pretexto por la propia pasividad. Falta la presión necesaria.

El éxito permanente sólo puede conseguirse mediante la modificación de la actitud interior.

El polo opuesto es la presión muy alta (hipertensión). Por experimentos realizados, se sabe que la aceleración del pulso y el aumento de la presión sanguínea no se producen únicamente como resultado de un incremento del esfuerzo corporal sino ya con la sola idea. La presión sanguínea de una persona también aumenta cuando, por ejemplo, en una conversación se plantea un conflicto que le afecta, pero vuelve a bajar cuando la persona habla del problema, es decir, lo traslada al terreno verbal. Este conocimiento, obtenido experimentalmente, es una buena base para comprender los resortes de la hipertensión. Cuando, por la constante imaginación de una acción, la circulación se acelera sin que esta acción llegue a transformarse en actividad, es decir, se descargue, se produce una «presión permanente». En este caso, el individuo es sometido por la imaginación a una excitación constante, y el sistema circulatorio mantiene esta excitación, con la esperanza de poder transformarla en acción. Si esto no se produce, el individuo permanece sometido a presión. Pero, y para nosotros esto es aún más importante, lo mismo ocurre en el plano de la acción en sí. Puesto que sabemos que el solo tema del conflicto produce un aumento de la presión y que, cuando hemos hablado de él, la presión vuelve a bajar, es evidente que el hipotenso se mantiene constantemente al borde del conflicto, pero sin aportar una solución. Tiene un conflicto, pero no lo afronta.

Hemos visto que tanto el que tiene la tensión muy baja como el que la tiene muy alta rehúyen los conflictos, aunque con tácticas diferentes: mientras el primero se retira al inconsciente, el segundo se aturde a sí mismo y al entorno con un derroche de actividad y dinamismo. Por consiguiente, lo normal es que la tensión baja se dé con más frecuencia en las mujeres y la tensión alta en los hombres. Además, la hipertensión es indicio de agresividad reprimida. La hostilidad permanece encallada en la idea, y la energía aportada no es descargada mediante la acción. El individuo llama a esta actitud autodomínio.

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

Existe también la hipertensión de la vejez, provocada por la calcificación de los vasos. El sistema vascular tiene por objeto la conducción y la comunicación. Con la edad, se pierde flexibilidad y elasticidad, la comunicación se entorpece y la presión aumenta.

El corazón

El ritmo cardíaco imita el ritmo respiratorio, el cual sí es susceptible de alteración voluntaria. El palpar del corazón lleva un ritmo rigurosamente ordenado y armónico. Cuando, por las llamadas arritmias, el corazón se encalla momentáneamente o se desboca, ello manifiesta una perturbación del orden y el desfase respecto al esquema normal.

Si repasamos algunas de las muchas frases hechas en las que se habla del corazón, veremos que siempre se refieren a situaciones emotivas. Una emoción es algo que el individuo saca de sí, un movimiento de dentro afuera (latín *emovere* = mover hacia fuera). Decimos: El corazón me salta de alegría = del susto, me ha dado un vuelco el corazón = se me sale del pecho = lo

noto en la garganta = se me oprime el corazón. Si una persona carece de esta parte emotiva, independiente del entendimiento, nos parece que no tiene corazón. Si dos personas están bien compenetradas decimos que sus corazones laten al unísono. En todas estas imágenes, el corazón es símbolo de un centro del individuo que no está regido ni por el intelecto ni por la voluntad.

Pero el corazón no es sólo un centro, sino el centro del cuerpo; está aproximadamente en el centro, ligeramente ladeado hacia la izquierda, el lado de los sentimientos (correspondiente al hemisferio cerebral derecho). Está exactamente en el lugar que uno toca cuando se señala a sí mismo. El sentimiento y, más aún, el amor están íntimamente unidos al corazón,

Las múltiples expresiones en las que se invoca el corazón indican que lo que hace perder al corazón su ritmo habitual y mesurado es siempre una emoción, que tanto puede ser el miedo que dispara el corazón o lo paraliza, como alegría o amor, las cuales aceleran de tal modo los latidos que uno los siente en la garganta. Lo mismo ocurre con las perturbaciones patológicas del ritmo cardíaco. Sólo que aquí la emoción que las provoca no se advierte. Y éste es el problema: las perturbaciones afectan a las personas que no se dejan desviar de su camino por «simples emociones». Y el corazón se altera porque el ser humano no se atreve a dejarse alterar por las emociones. El individuo se aferra a la razón y a la norma y no está dispuesto a dejarse gobernar por los sentimientos. No quiere romper la rutina de la vida por las acometidas de la emoción. Pues bien, en estos casos la emoción pasa al terreno somático y uno empieza a padecer trastornos cardíacos y tiene que auscultar su corazón literalmente.

Todo el mundo sabe que la hipertensión favorece el infarto de miocardio. Ya hemos visto que el hipertenso es un individuo que tiene agresividad pero la reprime por medio del autodomínio. Esta acumulación de energía se descarga por el infarto de miocardio: le rompe el corazón. El ataque al corazón es la suma de todos los ataques no lanzados.

ENFERMEDADES CARDÍACAS

En los trastornos y afecciones cardíacas debería buscarse la respuesta a las siguientes preguntas:

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

1. *¿Tengo la cabeza y el corazón, el entendimiento y el sentimiento en un equilibrio armónico?*
2. *¿Dejo a mis sentimientos espacio suficiente y me atrevo a exteriorizarlos?*
3. *¿Vivo y amo con todo el corazón o sólo con la mitad?*
4. *¿Mi vida es animada por un ritmo vivo o trato de forzarle un compás rígido?*
5. *¿Hay aún en mi vida combustible y explosivo?*
6. *¿Ausculdo mi corazón?*

Debilidad de los tejidos conjuntivos = Varices = Trombosis

Un tejido conjuntivo débil indica falta de firmeza, tendencia a ceder y falta de elasticidad interna. Por regla general, se trata de personas muy susceptibles y rencorosas. Esta característica se manifiesta en el cuerpo por los hematomas que producen en estas personas los más leves golpes.

La debilidad del tejido conjuntivo favorece la formación de las varices. Éstas se deben a la acumulación, en las venas superiores de las piernas, de la sangre, que no retorna debidamente

al corazón. Ello da preponderancia a la circulación en el polo inferior del ser humano y muestra la estrecha vinculación de una persona a la tierra. También denota cierta apatía y pesadez. A estas personas les falta elasticidad. En general, todo lo que hemos dicho en relación con la anemia y la hipotensión puede aplicarse a este síntoma.

Se llama trombosis a la obstrucción de una vena por un coágulo. El peligro de la trombosis consiste en que el coágulo se suelte, pase al pulmón y allí produzca una embolia. El problema que hay detrás de este síntoma es fácil de reconocer. La sangre, que debería ser fluida, se espesa, se coagula y no circula bien.

La fluidez exige siempre capacidad de transformación. En la misma medida en que deja de transformarse una persona, se manifiestan en su cuerpo síntomas de estrangulamiento o bloqueo de la circulación. La movilidad externa exige movilidad interna. Si el individuo se hace premioso en el orden mental, si sus opiniones se hacen lema y sentencia inflexible, también en lo corporal se condensará y solidificará lo que debe ser fluido. Es sabido que la inmovilización en la cama hace aumentar el peligro de trombosis. La inmovilización indica claramente que ya no se vive el polo del movimiento.

EL APARATO LOCOMOTOR Y LOS NERVIOS

Cuando hablamos de la postura de una persona, por esta sola palabra no está claro si nos referimos a lo corporal o a lo moral. De todos modos, esta ambivalencia semántica no da lugar a confusión, puesto que la postura exterior es reflejo de la interior. Lo interno siempre se refleja en lo externo. Así hablamos, por ejemplo, de una persona recta, casi siempre sin darnos cuenta que la palabra rectitud describe una postura corporal que ha tenido importancia capital en la Historia de la Humanidad. Un animal no puede ser recto porque todavía no se ha erguido. En tiempos remotos, el ser humano dio el trascendental paso de erguirse y dirigió su mirada hacia arriba, al cielo: así consiguió la oportunidad de convertirse en Dios, y, al mismo tiempo, desafió el peligro de creerse Dios. El peligro y la oportunidad del acto de erguirse se reflejan también en el plano corporal. Las partes blandas del cuerpo, que los cuadrúpedos mantienen bien protegidas, en el hombre están expuestas. Esta falta de protección y mayor

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

vulnerabilidad lleva aparejada la virtud polar de mayor apertura y receptividad. Es la columna vertebral lo que nos permite mantener la postura erguida. Da al ser humano verticalidad, movilidad, equilibrio y flexibilidad. Tiene forma de S doble y actúa por el principio del amortiguador. La polaridad de vértebras duras y discos blandos le da movilidad y flexibilidad.

Decíamos que la postura interna y la postura externa se corresponden y que esta analogía se expresa en muchas frases hechas: hay personas rectas y derechas y también las hay que se doblagan con facilidad; conocemos a gente rígida e inflexible y a los que se arrastran fácilmente; a más de uno le falta rectitud. Pero también se puede tratar de modificar artificialmente la firmeza externa a fin de simular una firmeza interna. Por eso el padre dice al hijo: « ¡Ponte derecho!», o: « ¿Es que no puedes erguir la espalda?» Y así se entra en el juego de la hipocresía.

Toda postura que no refleja la esencia interior de una persona nos parece forzada. Por otra parte, por su postura natural podemos reconocer a una persona. Si la enfermedad obliga al individuo a adoptar una postura determinada que voluntariamente nunca asumiría, tal

postura revela una actitud interna que no ha sido vivida, nos indica contra qué se rebela el individuo.

Al observar a una persona, hemos de distinguir si se identifica con su postura externa o si tiene que adoptar una postura forzada. En el primer caso, la postura refleja su identidad consciente. En el segundo, en la rigidez de la postura se manifiesta una zona de sombra que él no aceptaría voluntariamente. Así, la persona que va por el mundo erguida, con la frente alta, muestra cierto orgullo, altivez y rectitud. Esta persona podrá, pues, identificarse perfectamente con todas estas cualidades. Nunca las negaría.

Lumbago y ciática

Con la presión, los discos de cartilagos situados entre las vértebras, especialmente los de la zona lumbar, son desplazados lateralmente y comprimen nervios, provocando distintos dolores, como ciática, lumbago, etc. El problema que revela este síntoma es la sobrecarga. Quien toma mucho sobre sus hombros y no se da cuenta de este exceso, siente esta presión en el cuerpo en forma de dolor de espalda. El dolor obliga al individuo a descansar, ya que todo movimiento, toda actividad, causa dolor. Muchos tratan de eliminar esta justa regulación con analgésicos, a fin de proseguir sus habituales actividades sin obstáculos. Pero lo que habría que hacer es aprovechar la oportunidad para reflexionar con calma sobre por qué se ha sobrecargado uno tanto, para que la presión se haya hecho tan grande. Cargar demasiado revela afán de aparentar grandeza y laboriosidad, a fin de compensar con los hechos un sentimiento de inferioridad.

Detrás de las grandes hazañas, siempre hay inseguridad y complejo de inferioridad. La persona que se ha encontrado a sí misma no tiene que demostrar nada sino que puede limitarse a ser. Pero, detrás de todos los grandes (y pequeños) hechos y gestas de la Historia, siempre hay personas que fueron impulsadas a la grandeza externa por un sentimiento de inferioridad. Con sus actos, estas personas quieren demostrar algo al mundo, aunque en realidad nadie les exige ni espere de ellas tal demostración, excepto el propio sujeto. Siempre se quiere demostrar algo, pero la pregunta es: ¿el qué? Quien se esfuerza mucho debería

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

preguntarse lo antes posible por qué lo hace, a fin de que el desengaño no sea muy grande. La persona que es sincera consigo misma, hallará siempre la misma respuesta: para que me lo reconozcan, para que me quieran. Desde luego, el deseo de amor es la única motivación del esfuerzo que se conoce, pero este intento siempre fracasa, ya que éste no es el camino para alcanzar el objetivo. Porque el amor es gratuito, el amor no se compra.

Es complejo de inferioridad creer que la propia persona no pueda ser admitida tal como es. Entonces el individuo trata de hacerse querer, con su destreza, su laboriosidad, su riqueza, su fama, etc. Utiliza estas trivialidades del mundo exterior para congraciarse, pero aunque ahora le quieran, siempre le quedará la duda de si se le quiere «sólo» por su trabajo, su fama, su riqueza, etcétera. Se ha cerrado a sí mismo el camino del verdadero amor. El reconocimiento de unos méritos no satisface el afán que indujo al individuo a esforzarse por adquirirlos. Por ello es conveniente afrontar conscientemente, a su debido tiempo, el sentimiento de inferioridad: el que no quiera reconocerlo y siga imponiéndose grandes esfuerzos sólo conseguirá empequeñecerse físicamente. El aplastamiento de los discos le hace más pequeño y los dolores le obligan a encorvarse. El cuerpo siempre dice la verdad.

La misión del disco es dar movilidad y elasticidad. Si un disco es pellizcado por una vértebra que ha sido castigada, nuestro cuerpo se agarrota y adoptamos una postura forzada. Análogas manifestaciones observamos en el plano psíquico. Una persona «*agarrotada*» no tiene flexibilidad: está rígida, paralizada en una actitud forzada. Se libera a los discos aprisionados por medio de la quiropráctica, se extrae a la vértebra de su posición forzada y, por medio de una brusca sacudida o tirón, se le da la posibilidad de recuperar una posición natural.

También las almas pueden desbloquearse como una articulación o una vértebra. Hay que darles una sacudida fuerte y brusca para darles la posibilidad de reorientarse y centrarse. Y los que sufren el bloqueo mental temen esta sacudida tanto como los pacientes la mano del quiropráctico. En ambos casos, un fuerte crujido indica el éxito.

Articulaciones

Las articulaciones dan movilidad al ser humano. En las articulaciones se manifiestan síntomas de inflamación y dolor con los movimientos y pueden llegar a producir la parálisis. Cuando una articulación se paraliza, es señal de que el paciente se ha bloqueado. Una articulación paralizada pierde su función: si una persona se bloquea en un tema o sistema, éste pierde también su función. Una nuca rígida indica la inflexibilidad de su dueño. En la mayoría de casos, basta oír hablar a una persona para descubrir la información de un síntoma.

En las articulaciones, además de inflamación y rigidez, se producen torceduras, distensiones, rebotaduras y rotura de ligamentos. También el lenguaje de estos síntomas es revelador, a saber: se puede dislocar un tema —botar a una persona—, retorcer a otro —estar tenso o un poco descentrado—. No sólo se puede reducir o enderezar una articulación sino también una situación o una relación.

En general, para enderezar una articulación, hay que dar un fuerte tirón situándola en una posición límite o acentuar la posición forzada que pueda tener, a fin de que, una vez rebasado el límite, pueda encontrar su justo medio. Esta técnica tiene su paralelo en la psicoterapia. Si alguien se encuentra paralizado en una situación límite, se le puede empujar en el mismo

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

sentido, hasta alcanzar el extremo del movimiento pendular, desde el que pueda volver al centro. Es más fácil salir de una situación forzada sumiéndose por completo en ese polo. Pero la cobardía coarta al ser humano y la mayoría se encalla a la mitad de un polo. Las personas se quedan atascadas en sus opiniones y formas de conducta y por eso hay tan poca transformación. Pero también, de tanto exasperar la movilidad, se expone uno a quedarse inmóvil. Las alteraciones mecánicas de las articulaciones nos indican que hemos abusado tanto de un polo, que hemos forzado tanto el movimiento en una dirección que se impone rectificar. Uno ha ido demasiado lejos, ha rebasado el límite y, por lo tanto, tiene que volverse hacia el otro polo.

La medicina moderna permite sustituir por prótesis determinadas articulaciones, especialmente las de la cadera. Como ya dijimos al hablar de los dientes, una prótesis siempre es una mentira, ya que simula lo que no es. A la persona que, estando interiormente anquilosada, finge agilidad, la afección de la cadera le obliga a rectificar imponiéndole sinceridad. Esta corrección es neutralizada por medio de una articulación artificial, otra mentira, y el cuerpo seguirá simulando agilidad.

Para hacerse una idea de la falta de sinceridad que permite la medicina, imaginemos la siguiente situación: supongamos que, con un sortilegio, pudiéramos hacer desaparecer todas las prótesis y las modificaciones que el ser humano ha introducido en su cuerpo: todas las gafas y lentes de contacto, audífonos, articulaciones, dentaduras, las operaciones de cirugía estética, los tornillos de los huesos, los marcapasos y demás hierros y plásticos. El espectáculo sería dantesco.

Si después, con otro sortilegio, anuláramos todos los triunfos de la medicina, nos encontraríamos rodeados de cadáveres, tullidos, cojos, medio ciegos y medio sordos. Sería un cuadro horrible, pero verdadero. Sería la expresión visible del alma de las personas. Las artes médicas nos han ahorrado esta visión horrenda, restaurando y completando el cuerpo humano con toda suerte de prótesis, de modo que da la impresión de estar completo. Pero, ¿y el alma? Aquí no ha cambiado nada; aunque no la veamos, sigue estando muerta, ciega, sorda, rígida, agarrotada, tullida. Por eso es tan grande el temor a la verdad. Es el caso del retrato de Dorian Gray. Con manipulaciones externas, es posible conservar artificialmente la hermosura y la juventud durante un tiempo, pero, cuando uno descubre su verdadera faz interior, se asusta. Mejor sería cuidar constantemente nuestra alma que limitarnos a atender el cuerpo, porque el cuerpo es mortal y el espíritu, no.

Las afecciones reumáticas

El reuma siempre va unido a la inflamación, la cual puede ser aguda o crónica. El reuma produce hinchazón de los tejidos y los músculos y deformación y anquilosis de las articulaciones. El dolor afecta la capacidad de movimientos y puede llegar a producir la invalidez. Los dolores musculares y de las articulaciones se manifiestan con mayor fuerza cuando el cuerpo ha estado en reposo y disminuyen a medida que el paciente se mueve. Con el tiempo, la inactividad produce atrofia de la musculatura y da un aspecto fusiforme a la articulación.

La enfermedad suele empezar por rigidez matinal y dolor en las articulaciones, que aparecen hinchadas y rojas. Generalmente, las articulaciones son afectadas simétricamente y

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

el dolor pasa de las periféricas a las mayores. El proceso es crónico y las anquilosis se acentúan gradualmente.

En los antecedentes de casi todos los pacientes reumáticos encontramos una actividad y una movilidad extraordinarias. Practicaban deportes de esfuerzo y competición, trabajaban mucho en la casa y el jardín, desplegaban una actividad incansable y se sacrificaban por los demás.

Se trata, pues, de personas activas, ágiles e inquietas a las que la poliartritis obliga a descansar por el procedimiento de la atrofia. Da la impresión de que un exceso de movimiento y actividad es corregido por medio de la rigidez.

A primera vista, esto puede desconcertar, después de que hasta ahora no nos hemos cansado de insistir en la necesidad de la modificación y el movimiento. La aparente contradicción no se aclara hasta que recordamos que la enfermedad física da sinceridad. Esto, en el caso de la poliartritis, significa que en realidad estas personas estaban rígidas. La hiperactividad y movilidad que mostraban antes de la enfermedad se limitaban a lo corporal, ámbito en el que trataban de compensar la verdadera inmovilidad de la mente. La misma palabra rigidez sugiere la idea de rigor y hasta de muerte.

Este concepto encaja en el tipo del paciente poliartrítico cuyo perfil psicológico es bien conocido, ya que la medicina psicosomática estudia a este tipo de pacientes desde hace medio siglo. Hasta ahora, todos los investigadores coinciden en que «los pacientes poliartríticos suelen ser muy meticulosos y perfeccionistas y presentan un rasgo masoquista–depresivo con gran espíritu de sacrificio y deseo de ayudar, unido a una actitud ultramoralista y una propensión a la melancolía» (Brautigam). Estas características denotan rigidez y terquedad, indican que se trata de personas inflexibles e inmovilistas. Esta inmovilidad interior se compensa con la práctica del deporte y una gran actividad corporal que, en realidad, sólo pretende disimular (mecanismo de defensa) la instintiva rigidez.

La frecuente práctica de los deportes de competición por estos pacientes nos lleva a considerar otra gran problemática: la agresividad. El reumático limita su agresividad al plano motor, es decir, bloquea la energía de la musculatura. Las mediciones experimentales de la electricidad muscular del reumático indican claramente que cualquier clase de estímulos provocan un aumento de la tensión muscular, especialmente de la musculatura de las articulaciones. Estas mediciones ratifican la sospecha de que el reumático se esfuerza por dominar los impulsos agresivos que buscan expansión corporal. La energía no descargada se queda en la musculatura de las articulaciones y produce inflamación y dolor. Todo el dolor que el ser humano experimenta en la enfermedad, en un principio, estaba destinado a otro. El dolor siempre es resultado de un acto agresivo. Si yo descargo mi agresividad dando un puñetazo a otro, mi víctima sentirá dolor. Pero si reprimo el impulso agresivo, éste se vuelve contra mí y el dolor lo experimento yo (autoagresión). El que sufre dolores debería preguntarse a quién estaban destinados en realidad.

El reumático no puede realizar sus agresiones, o no las reprimiría y bloquearía; pero, puesto que existen, producen en él un fuerte sentimiento de culpabilidad que se traduce en generosidad y abnegación. Se produce una peculiar combinación de altruismo y deseo de dominio del otro que ya Alejandro Magno definió acertadamente como «benévola tiranía».

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

Habitualmente, la enfermedad se manifiesta cuando, en virtud de un cambio de vida, se pierde la posibilidad de compensar los sentimientos de culpabilidad por medio del servicio. También el abanico de los más frecuentes síntomas secundarios muestra la importancia capital de la hostilidad reprimida; son ante todo dolencias de estómago e intestinos, síntomas cardíacos, frigidez e impotencia, acompañadas de angustia y depresión. La poliartritis afecta casi al doble de mujeres que de hombres, y es que las mujeres tienen más dificultades para asumir conscientemente sus impulsos agresivos.

Morderse las uñas

El morderse las uñas no sólo se presenta habitualmente como un síntoma transitorio en niños y adolescentes sino también en adultos, y puede prolongarse durante décadas. Este síntoma tiene difícil tratamiento. El carácter psíquico del impulso de morderse las uñas está bien claro, y el reconocimiento de esta motivación tendría que servir de ayuda a muchos padres cuando

este síntoma aparece en un niño. Porque las prohibiciones, amenazas y castigos son las reacciones menos adecuadas.

Lo que en los seres humanos llamamos uñas son en los animales las zarpas. Las zarpas sirven ante todo para la defensa y el ataque, son instrumentos de agresión. Sacar las uñas es una expresión que utilizamos en el mismo sentido que enseñar los dientes.

El acto de morderse las uñas es castración de la propia agresividad. La persona que se muerde las uñas tiene miedo de su propia agresividad y por ello, simbólicamente, destruye sus armas. Mordiendo se descarga parte de la agresividad, pero no la dirige exclusivamente contra sí mismo: uno se muerde su propia agresividad.

Muchas mujeres adolecen del síntoma de morderse las uñas, sobre todo porque admiran a las mujeres que tienen las uñas largas y rojas. Las uñas largas, pintadas del marcial color rojo, son un símbolo de agresividad especialmente bello y luminoso: estas mujeres exhiben abiertamente su agresividad. Es natural que sean envidiadas por las que no se atreven a reconocer su agresividad ni mostrar sus armas. También querer tener uñas largas y rojas es sólo la formulación externa del deseo de poder ser un día francamente agresiva.

Cuando un niño se muerde las uñas, ello indica que el niño pasa por una etapa en la que no se atreve a proyectar hacia fuera su agresividad. En este caso, los padres deberían preguntarse en qué medida, en su manera de educarlo o en su propia conducta, reprimen ellos o valoran negativamente el comportamiento agresivo. Habrá que procurar dar al niño la ocasión de manifestar su agresividad sin sentirse culpable. Generalmente, este comportamiento desencadenará ansiedad en los padres, ya que, si ellos no hubieran tenido problemas de agresividad, ahora no tendrían un hijo que se muerde las uñas. Por lo tanto, sería muy saludable para toda la familia que los padres empezaran por reconocer su falta de sinceridad y trataran de ver lo que se esconde tras la fachada de este comportamiento. Cuando el niño, en lugar de respetar los temores de los padres, aprenda a defenderse, ya habrá vencido prácticamente este hábito. Pero los padres, mientras no estén dispuestos a rectificar, por lo menos que no se lamenten de los trastornos y los síntomas de sus hijos. Desde luego, los

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

padres no tienen la culpa de los trastornos de los hijos, pero los trastornos de los hijos reflejan los problemas de los padres.

El tartamudeo

En el tartamudeo el lenguaje no fluye sino que es machacado, triturado, castrado. Lo que tiene que correr necesita espacio: si tratáramos de hacer pasar un río por un tubo provocaríamos estancamiento y presión, y el agua, en el mejor de los casos, saldría a presión pero no fluiría. El tartamudo impide el flujo de la palabra estrangulándola en la garganta. Ya hemos visto que lo angosto tiene relación con la angustia. En el tartamudo la angustia está en la garganta. El cuello es unión (en sí angosta) y puerta de comunicación entre el tronco y la cabeza, entre abajo y arriba.

El tartamudo se pone un control en la garganta, porque tiene miedo de lo que viene de abajo y pretende pasar a la conciencia, y lo estrangula en el cuello.

La persona no quiere soltarse, no quiere abrirse a las exigencias y los instintos del cuerpo cuya presión se hace más fuerte y más angustiada cuanto más se reprime. Luego, a su vez, el síntoma del tartamudeo se aduce como causa de dificultades de contacto y comunicación, y aquí se cierra el círculo vicioso.

Por efecto de la misma confusión, en los niños tartamudos se interpreta la timidez como consecuencia del tartamudeo. Pero el tartamudeo es únicamente manifestación de retraimiento: el niño se retrae y ello se muestra en el tartamudeo. El niño tartamudo se siente cohibido por algo y teme soltarlo. El tartamudo no suelta las cosas tal como le vienen.

Los accidentes en el hogar y en el trabajo

Análogamente a los accidentes de tránsito, la diversidad de posibilidades y su simbolismo en los demás accidentes en casa y en el trabajo es casi ilimitada, por lo cual cada caso debe examinarse con atención.

En las quemaduras encontramos un rico simbolismo. Muchas frases hechas utilizan la quemadura y el fuego como símbolo de procesos psíquicos: quemarse los labios = quemarse las manos = agarrar un hierro candente = jugar con fuego = poner las manos en el fuego por una persona, etc.

El fuego es aquí sinónimo de peligro. Por lo tanto, las quemaduras indican que uno no supo ver o medir el peligro oportunamente. Tal vez uno no acierte a ver lo candente que es en realidad un tema determinado. Las quemaduras nos hacen comprender que estamos jugando con el peligro. Además, el fuego tiene una clara relación con el tema del amor y la sexualidad. Se dice del amor que es ardiente, uno se inflama de amor, un enamorado es fogoso. El simbolismo sexual del fuego, es, pues, evidente.

Las quemaduras afectan primeramente la piel, es decir, la envoltura o frontera del individuo. Esta violación de la frontera significa siempre el cuestionamiento del Yo. Con el Yo nos aislamos y el aislamiento impide el amor. Para poder amar tenemos que abrir la frontera

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

del Yo, tenemos que inflamarnos con la brasa del amor, derribar obstáculos. Al que se resista al fuego interior, quizás un fuego exterior le queme la frontera de la piel, dejándolo abierto y vulnerable.

Un simbolismo parecido encontramos en casi todas las heridas que, desde luego, empiezan por perforar la frontera exterior de la piel. Por ello se habla también de heridas psíquicas y se dice que uno se siente herido por una determinada palabra. Pero uno puede herir no sólo a los demás sino también lacerarse la propia carne. También el simbolismo de la «caída» y el «tropezón» es fácil de descifrar. Los hay que dan un resbalón en el parqué o que ruedan escaleras abajo. Si el resultado es conmoción cerebral, el pensamiento del individuo queda afectado. Todo intento de incorporarse en la cama produce dolor de cabeza, por lo que uno vuelve a echarse enseguida. Por consiguiente, se arrebatada a la cabeza y al pensamiento el predominio que tuviera hasta el momento y el paciente experimenta en su propio cuerpo que el pensar duele.

Fracturas

Los huesos se rompen, casi sin excepción, en circunstancias de hiperdinamismo (automóvil, moto, deportes), por intervención de un factor mecánico externo. La fractura impone inmediatamente la inmovilización (reposo, escayola). Toda fractura provoca una

interrupción del movimiento y la actividad y exige descanso. De esta pasividad forzosa debería surgir una reorientación. La fractura indica claramente que se ha olvidado el imperativo de la finalidad de una evolución, por lo que el cuerpo tiene que romper con lo viejo para permitir la irrupción de lo nuevo. El individuo exagera el movimiento y la sobrecarga o hiperactividad se acumula hasta que el punto más débil cede.

El hueso representa en el cuerpo el principio de la solidez, de las normas que dan un punto de apoyo, y también al de la anquilosis. El hueso anquilosado es frágil y no puede cumplir su función. Algo parecido ocurre con las normas: tienen que proporcionar una base, pero una rigidez excesiva las hace inoperantes. Una fractura nos señala en el plano físico que se ha pasado por alto un exceso de rigidez de la norma en el sistema psíquico. El individuo se había hecho excesivamente rígido e inflexible. La persona, con la edad, suele aferrarse a sus principios con mayor rigidez y pierde su capacidad de adaptación, la anquilosis de los huesos aumenta a su vez y el peligro de fractura crece. Todo lo contrario de lo que ocurre al niño pequeño, que tiene unos huesos tan flexibles que prácticamente no pueden romperse. El niño pequeño no conoce normas ni medidas en las que petrificarse. Cuando una persona se hace excesivamente inflexible, una fractura de vértebras corrige la anomalía: se le parte el espinazo. ¡Esto puede evitarse doblegándolo voluntariamente!

La depresión

La depresión es un concepto compuesto por un cuadro de síntomas que abarcan desde el abatimiento y la inhibición hasta la llamada depresión endógena con apatía total. La depresión va acompañada de la total paralización de la actividad, la melancolía y de una serie de síntomas corporales como cansancio, trastornos del sueño, inapetencia, estreñimiento, dolor de cabeza, taquicardia, dolor de espalda, trastornos menstruales en la mujer y baja del tono corporal. El depresivo sufre sentimiento de culpabilidad y continuamente se hace reproches, trata de hacerse perdonar. Cabe preguntar qué es lo que en realidad deprime al depresivo. En respuesta hallamos tres temas:

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

1. **Agresividad.** Antes hemos dicho que la agresividad que no es conducida hacia el exterior se convierte en dolor corporal. Esta afirmación puede completarse diciendo que la agresividad reprimida en el aspecto psíquico conduce a la depresión. La agresividad bloqueada y no exteriorizada se dirige hacia dentro y convierte al emisor en receptor. En la cuenta de la agresividad reprimida se cargan no sólo los sentimientos de culpabilidad sino también los numerosos síntomas somáticos que la acompañan, con sus dolores difusos. En otro lugar decimos que la agresividad sólo es una forma especial de energía vital y actividad. Por lo tanto, el que reprime con miedo su agresividad, reprime también su energía y su actividad. El depresivo evita todo lo que no tiene el reconocimiento público y trata de disimular los impulsos agresivos y destructivos con una vida irreprochable. La agresividad dirigida contra uno mismo encuentra su expresión más clara en el suicidio. En el deseo de suicidio siempre hay que preguntar a quién se dirige en realidad el propósito.
2. **Responsabilidad.** La depresión es —dejando aparte el suicidio—la forma extrema de rehuir la responsabilidad. El depresivo no actúa sino que vegeta, más muerto que vivo. Pero a pesar de su negativa a encarar activamente la vida, el depresivo, a través de la puerta trasera de los sentimientos de culpabilidad, sigue teniendo que afrontar el tema de la «responsabilidad». El miedo a asumir responsabilidad está en primer término en todas
3. las depresiones que se producen precisamente cuando el paciente tiene que entrar en otra fase de la vida, por ejemplo, claramente en la depresión postparto.
4. **Renuncia, soledad, vejez, muerte.** Estos cuatro conceptos íntimamente relacionados entre sí abarcan el último y, a nuestro entender, más importante conjunto de temas. El paciente que sufre depresión es obligado violentamente a afrontar el polo de la muerte. Todo lo vivo, como movimiento, cambio, relación social y comunicación es arrebatado al depresivo y se le ofrece el polo opuesto a lo vivo: apatía, inmovilidad, soledad, pensamientos sobre la muerte. El polo de la muerte que con tanta fuerza se manifiesta en la depresión, es la sombra de este paciente.

El conflicto radica en que se teme tanto a la vida como a la muerte. La vida activa trae consigo culpabilidad y responsabilidad y esto es lo que uno quiere evitar. Asumir responsabilidad significa también renunciar a la proyección y aceptar la propia soledad. La personalidad depresiva tiene miedo de esto y, por lo tanto, necesita personas a las que aferrarse. La separación o la muerte de una de estas personas suele ser desencadenante de una depresión. Uno se ha quedado solo, y uno no quiere vivir solo ni asumir responsabilidad. Uno tiene miedo a la muerte y, por lo tanto, no reconoce las condiciones de la vida. La depresión nos da sinceridad: hace visible la incapacidad de vivir y de morir.

Insomnio

El número de personas que, durante un período más o menos largo, padece trastornos del sueño, es muy grande. No menos grande es el consumo de somníferos.

Las perturbaciones del sueño las combatimos con gran inquietud y la falta de sueño la siente el individuo como una de las mayores amenazas. Un buen descanso suele estar asociado a muchas costumbres: una cama determinada, una postura determinada, una hora determinada, etc. La ruptura de esa costumbre puede perturbarnos el sueño.

Conciencia de día y conciencia de noche, son polos que se compensan mutuamente.

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

Por analogía, corresponde al día y a la luz la vigilia, la vida, la actividad y a la noche, la oscuridad, el reposo, el inconsciente y la muerte.

Cada vez que nos dormimos, ensayamos la muerte. El sueño nos exige soltar todos los controles, toda meditación, toda actividad. El sueño nos exige entrega y confianza, abandonarnos a lo desconocido. No se puede conciliar el sueño a la fuerza, con un acto de voluntad. No hay como querer dormir a toda costa para no poder pegar ojo. Nosotros no podemos sino crear las condiciones favorables, pero a partir de ahí tenemos que aguardar con paciencia y confianza que el sueño venga. Apenas nos está permitido observar el proceso: la observación nos impediría dormir.

Todos estamos muy anclados en el polo de la actividad, estamos muy orgullosos de nuestras obras, dependemos mucho de nuestro intelecto y de nuestro rígido control como para que el abandono, la confianza y la pasividad sean formas de comportamiento familiares. Por lo tanto, a nadie debe asombrar que el insomnio (¡junto al dolor de cabeza!) sea uno de los trastornos más frecuentes de nuestra civilización.

Nuestra cultura, a causa de su unilateralidad, tiene dificultades con todos los campos antipolares, como puede apreciarse rápidamente por la lista de analogías que exponemos.

Tenemos miedo del sentimiento, de lo irracional, de la sombra, del inconsciente, del mal, de la oscuridad y de la muerte. Nos aferramos a nuestro intelecto y a nuestra conciencia de día con la que creemos poder entenderlo todo. Cuando llega la invitación a «abandonarse» se produce el miedo, porque la pérdida nos parece excesiva. Y, no obstante, todos ansiamos dormir y experimentamos la necesidad. Como la noche pertenece al día, así la sombra nos pertenece a nosotros y la muerte, a la vida. El sueño nos lleva todos los días a ese umbral entre el Aquí y Allá, nos acompaña a la zona oscura de nuestra alma, nos hace vivir en el sueño lo no vivido y nos sitúa otra vez en equilibrio.

El que sufre de insomnio —mejor dicho: de dificultad para conciliar el sueño— tiene dificultades y miedo de soltar el control consciente y abandonarse a su inconsciente. El individuo actual apenas hace una pausa entre el día y la noche, sino que lleva consigo a la zona del sueño todos sus pensamientos y actividades. Prolongamos el día durante la noche y pretendemos analizar el lado nocturno de nuestra alma con los métodos de la conciencia diurna. Falta la pausa de la conmutación consciente.

El insomne debe aprender ante todo a terminar el día conscientemente para poder entregarse por completo a la noche y a sus leyes. También debe aprender a preocuparse de las zonas de su inconsciente, para averiguar de dónde procede la ansiedad. La mortalidad es un tema importante para él. El insomne carece de confianza y de capacidad de entrega. Él se considera «activo» y no puede abandonarse. Los temas son casi idénticos a los que consideramos al tratar del orgasmo. El sueño y el orgasmo son pequeñas muertes que las personas con un Yo muy desarrollado experimentan como peligro. Por lo tanto, la conciliación con el lado nocturno de la vida es un somnífero infalible.

También en este caso el síntoma da sinceridad: todos los que padecen de insomnio tienen miedo a la noche. Cierto.

La excesiva somnolencia denota el problema contrario. El que, a pesar de haber dormido lo necesario, tiene problemas para despertar y levantarse, debe analizar su temor a las exigencias

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

del día, a la actividad y el esfuerzo. Despertar y empezar el día significa actuar y asumir responsabilidades. La persona que tiene dificultad para pasar a la conciencia del día pretende huir al mundo de los sueños y a la inconsciencia de la niñez y evitar los desafíos y responsabilidades de la vida. En este caso, el tema se llama: huida a la inconsciencia

TRASTORNOS DEL SUEÑO

El insomnio debe hacer que nos planteemos las siguientes preguntas:

1. *¿En qué medida dependo del poder, el control, el intelecto y la observación?*
2. *¿Soy capaz de desasirme?*
3. *¿Están desarrolladas en mí la capacidad de entrega y la confianza?*
4. *¿Me preocupo del lado nocturno de mi alma?*
5. *¿Cuánto temo a la muerte? ¿He meditado sobre ella lo suficiente?*

La excesiva somnolencia sugiere estas preguntas:

1. *¿Rehúyo la actividad, la responsabilidad y la toma de conciencia?*
2. *¿Vivo en un mundo de sueños y tengo miedo de despertar a la realidad?*

La adicción

El tema de la somnolencia nos lleva directamente a los estupefacientes y la adicción, en general, problema cuyo tema central es también la huida. Huida y búsqueda a la vez. Todos los drogadictos buscaban algo pero dejaron la búsqueda muy pronto conformándose con un sucedáneo. La búsqueda no debe acabar sino con el hallazgo

La búsqueda lleva al héroe por peligros, perplejidad, desesperación y oscuridad. Pero cuando encuentra, lo encontrado hace que todos los esfuerzos parezcan insignificantes. El ser humano va a la deriva y en su deambular es arrojado a las más extrañas playas del alma, pero en ninguna debe demorarse ni encallar, no debe dejar de buscar hasta haber encontrado.

«*Buscad y encontraréis...*», dice el Evangelio. Pero el que se asusta de las pruebas y peligros, de las penalidades y extravíos del camino, se queda en la adicción. Proyecta su afán de búsqueda en algo que ya ha encontrado en el camino y ahí termina la búsqueda. Asimila el sucedáneo a su objetivo y no se ve hartado. Trata de saciar el hambre con más y más del «mismo» sucedáneo y no advierte que cuanto más come más hambre tiene. Se intoxica y no advierte que se ha equivocado de objetivo y que debería seguir buscando. El miedo, la comodidad y la ofuscación le aprisionan. Todo alto en el camino puede intoxicar. En todas partes acechan las sirenas que tratan de retener al caminante y hacerlo prisionero.

Cualquier cosa puede provocar adicción cuando no la limitamos: dinero, poder, fama, influencia, saber, diversión, comida, bebida, ascetismo, ideas religiosas, drogas. Sea lo que fuere, todo tiene justificación en tanto que experiencia y todo puede convertirse en manía cuando no sabemos decir basta. Cae en la adicción el que se acobarda ante nuevas experiencias. El que considera su vida como un viaje y siempre va de camino es un buscador, no un adicto. Para sentirse buscar hay que reconocer la propia calidad de apátrida. El que cree en ataduras ya es adicto. Todos tenemos nuestras adicciones, con las que nuestra alma se embriaga una y otra vez. El problema no es lo que nos provoca la adicción sino nuestra pereza para seguir buscando.

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

Bulimia

Vivir es aprender. Aprender es asimilar principios que hasta el momento sentíamos ajenos al Yo. La constante asimilación de lo nuevo ensancha el conocimiento. Se puede sustituir el «*alimento espiritual*» por «alimento material», el cual sólo provoca el «*ensanchamiento del cuerpo*». Si el hambre de vida no se sacia con experiencias, pasa al cuerpo y se manifiesta como hambre de comida. Y es un hambre que no puede saciarse, ya que el vacío interior no puede llenarse con comida.

En un capítulo anterior dijimos que el amor es apertura y aceptación: el bulímico sólo vive el amor en el cuerpo, ya que en el espíritu no puede. Ansía amor, pero no abre su interior sino sólo la boca y se lo traga todo. El resultado se llama obesidad. El bulímico busca amor, afirmación, recompensa, pero por desgracia en el plano equivocado.

Alcohol

El alcohólico ansía un mundo sin penas ni conflictos. El objetivo en sí no es malo, lo malo es que él trata de conseguirlo rehuyendo los conflictos y problemas. Él no está dispuesto a encararse con la conflictividad de la vida y resolverla con el esfuerzo. Con el alcohol, adormece sus conflictos y problemas y se pinta un mundo sano. Generalmente, el alcohólico busca también el calor humano. El alcohol produce una especie de caricatura de humanidad al destruir las barreras y las inhibiciones, borra las diferencias sociales y provoca una rápida camaradería, a la que, desde luego, falta profundidad y solidez. El alcohol es la tentativa de apaciguar el deseo de búsqueda de un mundo sano, feliz y hermanado. Todo lo que se oponga al ideal hay que ahogarlo en vino.

Tabaco

El hábito de fumar está relacionado con las vías respiratorias y los pulmones. Recordemos que la respiración tiene que ver sobre todo con la comunicación, el contacto y la libertad. Fumar es el intento de estimular y satisfacer este afán. El cigarrillo es el sucedáneo de la auténtica comunicación y la auténtica libertad. La publicidad de los cigarrillos apunta deliberadamente a estos deseos de las personas: la libertad del cow-boy, la superación de alegre compañía: todos estos deseos relacionados con el Yo se satisfacen con un cigarrillo...

Drogas

El hachís (marihuana) tiene una temática similar a la del alcohol. El individuo huye de sus problemas y conflictos a un estado agradable. El hachís les quita las aristas duras a la vida y suaviza el contorno. Todo es más suave y los desafíos desaparecen.

La cocaína y estimulantes similares tienen el efecto contrario. Mejora enormemente el rendimiento y, por lo tanto, puede proporcionar un mayor éxito. Aquí hay que examinar detenidamente el tema «*éxito, rendimiento y reconocimiento*», ya que la droga no es más que el medio de aumentar artificialmente la fuerza creadora. La búsqueda del éxito es siempre búsqueda de amor. Por ejemplo, en el mundo del espectáculo y del cine está muy extendido el uso de la cocaína. El ansia de amor es el problema específico de esta profesión. El artista que se exhibe busca el amor y espera calmar estas ansias con el favor del público. (¡La circunstancia de que esto no sea posible hace que, por un lado, constantemente se «*supere*» y por el otro, se siente cada vez más desgraciado!) Con o sin estimulante, aquí la adicción se llama: éxito con el que se pretende calmar el hambre de amor.

La heroína permite dejar atrás definitivamente los problemas de este mundo.

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

Las drogas psicodélicas (LSD, mezcalina, hongos, etc.) son distintas de las citadas hasta ahora. El que consume estas drogas tiene el propósito (más o menos consciente) de realizar experiencias mentales y trascendentales. Las drogas psicodélicas tampoco crean hábito en el sentido estricto. No es fácil determinar si son medios legítimos para abrir nuevas perspectivas a la conciencia, ya que el problema no se halla en la droga propiamente dicha sino en la mente del individuo que la utiliza. El ser humano sólo tiene derecho legítimo a aquello que conquista con su esfuerzo. Por lo tanto, suele ser muy difícil controlar el nuevo espacio mental que nos abren las drogas y no ser invadido por él. Cuanto más se adentra uno en el camino de la verdadera búsqueda, menos necesita de las drogas, desde luego. Todo lo que pueda conseguirse por medio de las drogas se consigue también sin ellas, sólo que más despacio. ¡Y la prisa es mal compañero de viaje!

CÁNCER (TUMORACIÓN MALIGNA)

En casi todas las demás enfermedades sentimos cómo el cuerpo combate, con las medidas adecuadas, una anomalía que amenaza una función. Si lo consigue, hablamos de curación (que puede ser completa o no). Si no lo consigue y sucumbe en el intento, es la muerte. Pero con el cáncer experimentamos algo totalmente distinto: el cuerpo ve cómo sus células, cada vez en mayor número, alteran su comportamiento y, mediante una activa división, inician un proceso que en sí no conduce a ningún fin y que únicamente encuentra sus límites en el agotamiento del huésped (terreno nutricional). La célula cancerosa no es, como por ejemplo los bacilos, los virus o las toxinas, algo que viene de fuera a atacar el organismo sino que es una célula que hasta ahora realizaba su actividad al servicio de su órgano y, por consiguiente, al servicio del organismo en su conjunto, a fin de que éste tuviera las mejores posibilidades de supervivencia. Pero, de pronto, la célula cambia de opinión y deja de identificarse con la comunidad. Empieza a desarrollar objetivos propios y a perseguirlos con ahínco. Da por terminada la actividad al servicio de un órgano determinado y pone por encima de todo la propia multiplicación. Ya no se comporta como miembro de un ser multicelular sino que retrocede a una etapa anterior de vida unicelular. Se da de baja de su asociación celular y con una multiplicación caótica, se extiende rápida e implacablemente, cruzando todas las fronteras morfológicas (infiltración) y estableciendo puestos estratégicos (metástasis). Utiliza la comunidad celular, de la que se ha desprendido, para su propia alimentación. El crecimiento y multiplicación de las células cancerosas es tan rápido que a veces los vasos sanguíneos no dan abasto para alimentarlas. En tal caso, las células cancerosas prescinden de la oxigenación y pasan a la forma de vida más primitiva de la fermentación.

La respiración depende de la comunidad (intercambio) mientras que la fermentación puede realizarla cada célula por sí sola.

Esta triunfal proliferación de las células cancerosas termina cuando ha consumido literalmente a la persona a la que ha convertido en su suelo nutricional. Llega un momento en el que la célula cancerosa sucumbe a los problemas de abastecimiento. Hasta este momento, prospera.

Queda la pregunta de por qué la que fuera excelente célula hace todas estas cosas. Su motivación debería ser fácil de explicar. En su calidad de miembro obediente del individuo

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

multicelular sólo tenía que realizar una actividad prescrita que era útil al multicelular para su supervivencia. Era una de tantas células que tenía que realizar un trabajo poco atractivo «por cuenta ajena». Y lo hizo durante mucho tiempo. Pero, en un momento dado el organismo perdió su atractivo como marco para el propio desarrollo de la célula. Un unicelular es libre e independiente, puede hacer lo que quiera, y con su facultad de multiplicación, puede hacerse inmortal. En su calidad de miembro de un organismo multicelular, la célula era mortal y esclava. ¿Tan raro es que la célula recuerde su libertad de antaño y regrese a la existencia unicelular, a fin de conquistar por sí misma la inmortalidad? Somete a la comunidad a sus propios intereses y, con implacable perseverancia, empieza a labrarse un futuro de libertad.

Es un proceso próspero cuyo defecto no se descubre hasta que ya es tarde, es decir, cuando uno se da cuenta de que el sacrificio del otro y su utilización como tierra nutricia acarrea también la propia muerte. El comportamiento de la célula cancerosa es satisfactorio únicamente mientras vive el casero, su final significa también el fin del desarrollo del cáncer.

Aquí reside el pequeño pero trascendental error en el concepto de la realización de la libertad y la inmortalidad. Uno se retira de la antigua comunidad y no se da cuenta de que la necesita hasta que ya es tarde. Al ser humano no le hace gracia dar su vida por la vida de la célula cancerosa, pero la célula del cuerpo tampoco daba su vida con gusto por el ser humano. La célula cancerosa tiene argumentos tan buenos como los del ser humano, sólo que su punto de vista es otro. Ambos quieren vivir y hacer realidad sus ansias de libertad. Ambos están dispuestos a sacrificar al otro para conseguirlo.

El individuo extirpa, irradia y envenena las células cancerosas mientras puede, pero si ganan ellas aniquilan al cuerpo. Es el eterno conflicto de la Naturaleza: comer o ser comido. Sí, el ser humano se da cuenta de la implacabilidad y la miopía de las células cancerosas, pero ¿ve también que él se comporta del mismo modo, que nosotros, los humanos, tratamos de asegurar nuestra supervivencia por el mismo procedimiento que utiliza el cáncer?

Aquí está la clave del cáncer. No es casualidad que proliferen tanto en nuestra época ni que se le combata con tanto empeño y tan poco éxito. (¡Las investigaciones del oncólogo norteamericano Hardin B. Jones indican que la esperanza de vida de los pacientes no tratados parece mayor que la de los pacientes tratados!)

Todos argumentamos como la célula cancerosa. Nuestro crecimiento es tan rápido que también nosotros tenemos problemas de abastecimiento. Nuestros sistemas de comunicación se extienden por todo el mundo, pero a veces falla la comunicación con nuestro vecino o con nuestra pareja. El ser humano tiene tiempo libre, pero no sabe qué hacer con él. Producimos alimentos y luego los destruimos, para manipular los precios. Podemos dar la vuelta al mundo cómodamente, pero no nos conocemos a nosotros mismos. La filosofía de nuestro tiempo no conoce otro objetivo que el crecimiento y el progreso. El ser humano trabaja, experimenta, investiga, ¿para qué? ¡Por el progreso! ¿Qué objetivo tiene el progreso? ¡Más progreso! La Humanidad va en un viaje sin destino. Constantemente se fija cada vez nuevos objetivos, para no desesperar. La ceguera del hombre de nuestro tiempo no tiene nada que envidiar a la ceguera de la célula del cáncer. A fin de favorecer la expansión económica, durante décadas el hombre utilizó el medio ambiente como un suelo nutricional y hoy comprueba «*consternado*» que la muerte del huésped significa también la muerte propia. Los seres humanos consideran todo el mundo su suelo nutricional: plantas, animales, minerales. Todo está ahí únicamente para que nosotros podamos extendernos sobre toda la Tierra.

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

¿De dónde sacan los hombres que así se comportan el valor y la desfachatez para quejarse del cáncer? ¡Si no es más que nuestro espejo! Él nos muestra nuestra conducta, nuestros argumentos y también el final del camino.

No hay que vencer el cáncer, sólo hay que comprenderlo, para poder comprendernos a nosotros mismos. ¡Pero los seres humanos siempre tratan de romper el espejo cuando no les gusta su cara! Los seres humanos tienen cáncer porque son cáncer.

El cáncer es nuestra gran oportunidad para ver en él nuestros vicios mentales y equivocaciones. Por lo tanto intentemos descubrir los puntos débiles de ese concepto que tanto el cáncer como nosotros utilizamos como ideología. En última instancia, el cáncer naufraga por la polarización «*Yo o la comunidad*». Él sólo ve esta disyuntiva y se decide por la propia supervivencia, independiente del entorno para comprender demasiado tarde que él depende del entorno. Le falta la conciencia de una unidad mayor y más completa. Él sólo ve la unidad en su propia limitación. Esta falta de comprensión de la unidad es algo que las personas tienen en común con el cáncer. También el individuo se limita en su propia mente, marcando ante todo la división entre Yo y Tú. Se piensa en «*unidades*» sin advertir que es un concepto aberrante. La unidad es la suma de todo lo que es y no conoce nada fuera de sí. Si se divide la unidad, se forma la multiplicidad, pero esta multiplicidad sigue siendo, a fin de cuentas, parte integrante de la unidad.

Mientras nuestro Yo luche por la vida eterna, seguiremos fracasando como la célula del cáncer. La célula del cáncer se diferencia de la célula corporal por la sobrevaloración de su Ego. En la célula, el núcleo hace las veces de cerebro. En la célula cancerosa, el núcleo adquiere más y más importancia y, por lo tanto, aumenta de tamaño (el cáncer se diagnostica también por la alteración morfológica del núcleo de la célula). Esta alteración del núcleo equivale a la hiperacentuación del pensamiento cerebral egocéntrico que marca nuestra época. La célula cancerosa busca su vida eterna en la proliferación y expansión material. Ni el cáncer ni el ser humano han comprendido todavía que buscan en la materia algo que no está ahí, la vida

El que ama no coloca su Yo en primer lugar sino que experimenta una unidad mayor. El que ama siente con el amado como si fuera él mismo. Esto no sólo vale para el amor humano. El que ama a un animal no puede contemplarlo desde el punto de vista del ganadero. No nos referimos a un pseudoamor sentimental sino a ese estado que realmente hace sentir algo de la unión de todo lo que es y no esa actuación con la que con frecuencia uno trata de neutralizar sus inconscientes sentimientos de culpabilidad por las propias agresiones reprimidas, por medio de «*buenas obras*» y de un exagerado «*amor a los animales*».

El cáncer no muestra amor vivido, el cáncer es amor pervertido:

El amor salva todas las fronteras y barreras.

En el amor se unen y funden los opuestos.

El amor es la unión con todo, se hace extensivo a todo y no se detiene ante nada.

El amor no teme la muerte, porque el amor es vida.

El que no vive este amor en su conciencia corre peligro de que su amor pase a lo corporal y trate de imponer ahí sus leyes en forma de cáncer.

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

También la célula cancerosa salva todas las fronteras y barreras. El cáncer pasa por alto la individualidad de los órganos.

También el cáncer se extiende por todas partes y no se detiene ante nada (metástasis).

Tampoco las células cancerosas temen a la muerte.

El cáncer es amor en el plano equivocado. La perfección y la unión sólo pueden realizarse en el espíritu y no en la materia, porque la materia es la sombra del espíritu. Dentro del mundo transitorio de las formas, el ser humano no puede realizar lo que pertenece a un plano imperecedero. A pesar de todos los esfuerzos de los que aspiran a mejorar el mundo, nunca existirá un mundo perfectamente sano, sin conflictos ni problemas, sin fricciones ni disputas. Nunca existirá el ser humano completamente sano, sin enfermedad ni muerte, nunca existirá el amor que todo lo abarca, porque el mundo de las formas vive de las fronteras. Pero todos los objetivos pueden realizarse —por todos y en todo momento— por el que descubre la falsedad de las formas y en su conciencia es libre. En el mundo polar, el amor conduce a la esclavitud: en la unidad, es libertad. El cáncer es el síntoma de un amor mal entendido. El cáncer sólo respeta el símbolo del amor verdadero. El símbolo del amor verdadero es el corazón. ¡El corazón es el único órgano que no es atacado por el cáncer!

¿QUÉ SE PUEDE HACER?

Después de tantas reflexiones y consideraciones dirigidas a comprender el mensaje de los síntomas, el enfermo se pregunta: «*Y ahora que ya sé todas estas cosas, ¿qué tengo que hacer para curarme?*» la respuesta es siempre la misma: «*¡Abrir los ojos!*» Esta invitación en un principio, suele considerarse trivial, simplista e inoperante. Y es que uno quiere hacer algo, quiere cambiar, actuar de otro modo. ¿Y qué se cambia con «*abrir los ojos*»? Nuestro constante afán de «*cambio*» es uno de los mayores peligros que acechan en el camino. En realidad, no hay nada que cambiar, excepto nuestra visión. Por eso nuestro consejo se reduce a «*abrir los ojos*».

En este mundo, el ser humano no puede hacer más que aprender a ver, aunque, desde luego, es lo más difícil. La evolución se funda únicamente en la modificación de la visión:

El ser humano gusta de imaginar que él crea algo Nuevo, y habla con orgullo de sus inventos. Pero no se da cuenta de que más que inventar, lo que hace es encontrar una posibilidad ya existente. Todos los pensamientos y las ideas están ahí en potencia, pero el ser humano necesita tiempo para integrárselos.

Por mucho que les duela a los que se empeñan en mejorar el mundo, en este mundo no hay nada que mejorar ni que cambiar, más que la propia visión. Los más complicados problemas se reducen, en última instancia a la vieja fórmula de ¡conócete a ti mismo! Esto, en realidad, es tan difícil y tan arduo que continuamente tratamos de desarrollar complicadas teorías y sistemas a fin de conocer y cambiar a nuestros semejantes, nuestras circunstancias y nuestro entorno. Después de tantos afanes, es irritante que las ampulosas teorías, sistemas y

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

elucubraciones, sean barridos de la mesa y sustituidos por un simple «conócete a ti mismo». Ahora bien, el concepto puede parecer simple pero su puesto en práctica no lo es.

Pero mejorarse a sí mismo no es sino aprender a verse tal como uno es. Reconocerse a sí mismo no significa conocer su Yo. El Yo es al Ser lo que un vaso de agua es al océano. Nuestro Yo nos enferma, el Ser está sano. El camino de la salud es el camino que va del Yo al Ser, de la cárcel a la libertad, de la polaridad a la unidad.

Errónea —pero frecuente— es la reacción de querer librarse lo antes posible del principio que el síntoma revela. Así el que al fin descubre su agresividad subconsciente se pregunta con horror: «*¿Y qué hago yo ahora para librarme de esta terrible agresividad?*» La respuesta es: «*Nada. ¡Disfrútala!*» Es precisamente este «*no querer tener*» lo que provoca la formación de la sombra y nos pone enfermos: ver la agresividad nos sana. Quien lo considere peligroso olvida que no por mirar hacia otro lado vamos a hacer desaparecer un principio.

Si en un síntoma descubrimos un principio que nos falta, basta con aprender a querer el síntoma ya que él hace realidad lo que nos falta. El que espera con impaciencia la desaparición del síntoma no ha comprendido el concepto. El síntoma expresa el principio que está en la sombra: si nosotros aceptamos el principio, mal podemos rechazar el síntoma.

Aquí está la clave. La aceptación del síntoma lo hace superfluo. La resistencia provoca mayor presión. El síntoma desaparece rápidamente cuando al paciente se le ha hecho indiferente. La indiferencia indica que el paciente acepta la validez del principio manifestado en el síntoma. Y esto se consigue sólo con «*abrir los ojos*».

Para evitar malas interpretaciones, repetiremos una vez más que nosotros hablamos del plano esencial de la enfermedad y en ningún caso pretendemos prescribir el comportamiento a observar en el plano funcional.

Por ejemplo, ante una perforación de estómago, nuestro planteamiento no será: «*¿Operamos o explicamos?*» Lo uno no excluye lo otro sino que le da sentido. Pero la simple operación pronto perderá todo sentido si el paciente no lo capta, como la explicación pierde también todo sentido si el paciente se muere. Por otra parte, no hay que olvidar que la gran mayoría de los síntomas no presentan peligro de muerte y, por lo tanto, la cuestión de las medidas funcionales a adoptar no se plantea con tanta urgencia.

El problema de una persona está siempre en su sombra.

Afrontar la sombra no es fácil, desde luego, pero es la única vía que conduce a la curación en el verdadero sentido de la palabra.

Llamamos sombra (en la acepción que da a la palabra C. G. Jung) a la suma de todas las facetas de la realidad que el individuo no reconoce o no quiere reconocer en sí y que, por consiguiente, descarta. La sombra es el mayor enemigo del ser humano: la tiene y no sabe que la tiene, ni la conoce. La sombra hace que todos los propósitos y los afanes del ser humano le reporten, en última instancia, lo contrario de lo que él perseguía. El ser humano proyecta en

**COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN**

un mal anónimo que existe en el mundo todas las manifestaciones que salen de su sombra porque tiene miedo de encontrar en sí mismo la verdadera fuente de toda desgracia.

Todo lo que el ser humano rechaza pasa a su sombra que es la suma de todo lo que él no quiere. Ahora bien, la negativa a afrontar y asumir una parte de la realidad no conduce al éxito deseado. Por el contrario, el ser humano tiene que ocuparse muy especialmente de los aspectos de la realidad que ha rechazado.

Esto suele suceder a través de la proyección, ya que cuando uno rechaza en su interior un principio determinado, cada vez que lo encuentre en el mundo exterior desencadenará en él una reacción de angustia y repudio.

Deberíamos desterrar la ilusión de que es posible evitar o eliminar del mundo la enfermedad. El ser humano es una criatura conflictiva y, por lo tanto, enferma. La Naturaleza cuida de que, en el curso de su vida, el ser humano se adentre más y más en el estado de la enfermedad al que la muerte pone broche final.

La enfermedad siempre ataca al ser humano por su parte más vulnerable, especialmente cuando él cree tener el poder de cambiar el curso del mundo. Basta un dolor de muelas, una ciática, una gripe o una diarrea para convertir a un arrogante vencedor en un infeliz gusano. Esto es precisamente lo que nos hace tan odiosa la enfermedad.

Por ello, todo el mundo está dispuesto a realizar los mayores esfuerzos para desterrar la enfermedad. Nuestro ego nos susurra al oído que esto es una pequeñez y nos hace cerrar los ojos a la realidad de que, con cada triunfo que conseguimos, más nos sumimos en el estado de enfermedad.

La vida es el camino de los desengaños: al ser humano se le van quitando una a una todas las ilusiones hasta que es capaz de soportar la verdad. Así, el que aprende a ver en la enfermedad, la decadencia física y la muerte los inevitables y verdaderos acompañantes de su existencia, descubrirá muy pronto que este reconocimiento no le conduce a la desesperanza sino que le proporciona a unos amigos sabios y serviciales que constantemente le ayudarán a encontrar el camino de la verdadera salud.

Las consecuencias obligadas

Casi todos los síntomas nos obligan a cambios de conducta que se clasifican en dos grupos: por un lado, los síntomas nos impiden hacer las cosas que nos gustaría hacer y, por otro lado, nos obligan a hacer lo que no queremos hacer

**COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN**

El enfermo suele oponer tanta resistencia a los cambios obligados de su forma de vida que en la mayor parte de los casos trata por todos los medios de neutralizar la rectificación lo antes posible, y seguir su camino,

Nosotros, por el contrario, consideramos importante dejarse trastornar por el trastorno. Un síntoma no hace sino corregir desequilibrios: el hiperactivo es obligado a descansar, el superdinámico es inmovilizado, el comunicativo es silenciado. El síntoma activa el polo rechazado. Tenemos que prestar atención a esta intimación, renunciar voluntariamente a lo que se nos arrebató y aceptar de buen grado lo que se nos impone.

La enfermedad siempre es una crisis y toda crisis exige una evolución.

Lecturas Recomendadas:

Scott Alexander

“El Rinoceronte”

Dr. Mario Alonso Puig

“Vivir es un asunto urgente”

Louise Hay

“Usted puede sanar su vida

Eckhart Tolle
“El Poder del Ahora”

Lynn Grabhorn
“Disculpa, Tu vida te está Esperando”

Dr. Miguel Ruíz
“Los Cuatro Acuerdos”



COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

¡Gracias por su Participación!

DIRECTORIO

SECRETARIO DE EDUCACIÓN
LIC. JUAN ANTONIO MARTÍNEZ MARTÍNEZ

DIRECTOR DE ADMINISTRACIÓN
DR. JOSÉ MEJÍA LIRA

COORDINADOR GENERAL DE RECURSOS HUMANOS
LIC. HÉCTOR JAIME HEREDIA

COORDINACIÓN ESTATAL DE CARRERA ADMINISTRATIVA
ÁREA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

COORDINADORA ESTATAL DE CARRERA
ADMINISTRATIVA
LIC. PSIC. AURORA PALOS GARCÍA

SAN LUIS POTOSI, S. L. P., OCTUBRE DE 2011.