

A veces, en la vida, perdemos nuestro centro y nuestro camino. Esta guía está diseñada para ayudarte a regresar a casa, a tu hogar.

Con gran amor y dedicación, hemos creado esta guía de sanación desde la mirada de la psicología, la espiritualidad y los conocimientos del Tao Te King, para facilitar el regreso a nuestro ser, nuestro hogar. Estructurada en formato de preguntas y respuestas, esta guía es el resultado de profundas conversaciones y puede ser sumamente útil en momentos difíciles, como el término de una relación, para alcanzar un mayor conocimiento de nosotros mismos y mejorar la relación con quienes nos rodean (familia, amigos, hijos, compañeros). Su objetivo es ayudarnos a encontrar nuestro centro, recuperar a una ex pareja o conocer a alguien nuevo con quien podamos tener una relación sana, estable y compartir sueños en común.

Al encontrar nuestro verdadero refugio, se nos facilitará escucharnos con atención, disfrutar de la felicidad y la calma del momento presente. Nos permitirá definir nuestro propósito, brindándonos la posibilidad de dar sentido a la experiencia.



“En caso de duda, confía en ti mismo y en tu corazón; ambos son capaces de despertar bajo cualquier circunstancia”

Gyatso, Tenzin, Dalai Lama

SOBRE NOSOTROS



Carla Kuhn

Psicóloga con formación en psicología tradicional y humanista transpersonal. Carla se especializa en técnicas de reducción de estrés y ansiedad, enfocándose particularmente en la teoría del apego en adultos y en el manejo de quiebres en relaciones de pareja. Para más información, visita: www.espaciokuhn.com/equipo.



Sergio Huneus

Psicólogo y Profesor de Filosofía China. Imparte enseñanzas en Tai Chi y Chi Kung, ejercicios corporales para cultivar la energía vital y transformarla en energía espiritual. Autor de varios textos sobre la tradición china, Sergio posee estudios de Psicología en la Universidad de Chile y ha sido profesor de meditación y Tai Chi en la Escuela de Psicología (de orientación humanista transpersonal) de la Universidad del Pacífico, en Chile. Está formado en Protoanálisis, el estudio de los parámetros de la psique según los mapas eneagramáticos desarrollados por Oscar Ichazo, con el fin de comprender y clarificar la conciencia para promover un bienestar general.

Ha tenido dos maestros principales: en la tradición China, Sichun Sim Pooh Ho, y en Protoanálisis, Oscar Ichazo, con quienes mantuvo contacto personal durante muchos años. También ha profundizado en las tradiciones Sufi, Budista e Hindú. Como consultor o coach, ayuda a orientar a través del I'Ching y frecuentemente recurre a textos del Tao Te King y al Libro de las Mutaciones (I'Ching), ambos considerados pilares de sabiduría universal de la tradición china, que enseñan el camino natural a seguir según las leyes del espíritu.

Con cerca de 55 años dedicados al desarrollo y evolución personal, Sergio sostiene como lema: "Trabaja sobre ti mismo si quieres ayudar a los demás".



En este libro vamos a relacionar la teoría de apego en adultos con el Tao Te King, no los quiero confundir, pero se los explico de forma breve:

La teoría del apego en adultos habla sobre cómo se relacionan las personas con amigos, familiares, pero sobre todo en el ámbito de pareja (ya que es el más cercano), y nombra a los cuatro estilos de apego:



El estilo ansioso se caracteriza por la búsqueda de un mayor nivel de intimidad y aprobación por parte de la pareja, lo que lleva a una dependencia emocional. Las personas con este estilo suelen idealizar la relación, tienen una mayor tendencia a la

impulsividad y viven en constante preocupación por la estabilidad de la relación y el temor al abandono.

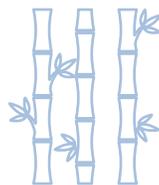
Por otro lado, **el estilo seguro** se distingue por una percepción más positiva de sí mismo. Las personas seguras confían en sus propias capacidades, no basan su autoestima en la valoración que reciben de su pareja y logran un equilibrio saludable entre la intimidad y la independencia.

El **estilo evitativo** prioriza la protección de su independencia y suele mantenerse emocionalmente distante de los demás, evitando así la vulnerabilidad que conlleva la intimidad.

Finalmente, el **estilo desorganizado** se manifiesta en comportamientos contradictorios, mostrándose tanto deseoso de cercanía como de distancia. Estas personas suelen tener una menor capacidad de empatía y experimentan cambios bruscos en su comportamiento, lo que refleja una lucha interna entre el deseo de conexión y la necesidad de protegerse.

Quisiera recordarles que esto sirve como una referencia para comprender el comportamiento humano. También es importante tener en cuenta que los estilos de apego pueden variar dependiendo de la relación en la que nos encontremos, aunque tendemos a mantener una esencia predominante.

Nuestro estilo de apego se configura a través de las interacciones con nuestros cuidadores y las experiencias vividas a lo largo de nuestra vida.



EL TAO LO PODEMOS EXPLICAR COMO

Tao se traduce como Camino. Camino de encuentro con lo esencial. Entiende como esencial a lo que es natural y que produce bienestar, un bienestar simple, conectado con la realidad del cuerpo y del entorno. El Tao se transita y se vive, es un retornar hacia y también es llegada.

En este último caso, es transitar desde un estado de bienestar y armonía. Transitar hacia retornar al Tao es una investigación y proyección en dirección a una vida plena, en tanto tal: o sea, cultivar la gratitud de vivir y desde ahí elevar el nivel de nuestra existencia.

Las siguientes son citas del Tao Te King:

- * *El Tao que se explica por pensamiento o palabra no es el verdadero Tao;*
- * *La persona sabia es imparcial,
porque la persona sabia se excluye, está adelante.
(Aporta sin imponerse)*
- * *Recuperar la confianza en lo primordial,*
- * *Un buen vehículo no deja huella,*
- * *El retorno es la aplicación del Tao, la suavidad es la función del Tao.
(Retorno: volver al Centro propio).*
- * *No hay mayor calamidad que ser insaciable, no hay peor falta que ser posesivo;*
- * *No hay peor calamidad que considerarse invencible, si lo haces podrías perder tu tesoro.*
- * *La mente del Sabio no es fija, sigue las necesidades de la gente
(esto es clave en la labor psicoterapéutica).*



PREGUNTAS

1. ¿El término de una relación es difícil, sobre todo para el que es dejado, hay síntomas físicos como escalofríos, dolor estomacal, pérdida de peso, insomnio, por ejemplo, la sensación de estar perdidos y de querer recuperar al ex. ¿Qué se le podría decir a alguien que esté pasando por esta situación?

Las emociones que alteran no son el Camino propiamente tal, pero son parte del proceso que se está viviendo y pueden llevar a encontrar el Camino. Es funcional reconocer ese hecho y dimensionarlo por lo que es. Hecho eso, según las circunstancias hay muchas alternativas. Antes que nada, identificar si el dolor implica que esa pareja fue un error o si vale la pena seguir abierto a una reconciliación.

Si fue un error, vivir el duelo y, a la vez, sentir gratitud porque ya no están juntos. El duelo se vive con dignidad, con arrepentimiento transformador, sin humillarse. Se acepta la somatización como un hecho purificador e integrador: es algo que mi cuerpo expresa con el propósito de expulsar un malestar tóxico.

Si se siente que vale la pena abrirse a una reconciliación, debe operar el perdón consigo mismo y con el otro (en mayor o menor medida según el caso). La somatización debe acompañarse con compasión y aceptación de lo ocurrido, como una expresión del cuerpo de decantar el dolor; conviene aceptar la somatización hasta que se apacigüen los malestares, entendiendo que el cuerpo no miente y que está compensando una carencia. Junto con eso abrir el espíritu, con una actitud confiada; eso irá abriendo puertas, el Tao no recomienda forzar.

Algunas citas del Tao Te King:

- * *No consideres estrecha la casa, ni negativa la vida; nunca será negativa si no la ves así.*
- * *Recuperar la confianza en lo primordial.*
- * *Mantenerse en lo simple y claro, reducir el egoísmo y disminuir los deseos.*
- * *Vivir con moderación.*

2. El Tao nos enseña sobre el no forzar y no controlar. ¿Qué nos puede ayudar a avanzar, salir adelante, enfocarnos en nuestra vida y dejar de esperar al ex? Porque, aunque el otro pueda regresar, no es saludable poner la vida en espera.

Efectivamente, la vida sentimental es un aspecto de nuestra vida, no es el único y la vida en pareja es un aspecto del dominio sentimental, también lo son los parientes y demás seres queridos, no solo los humanos: también los animales, plantas y minerales que queremos y activan sentimientos en nosotros.

La vida tiene diversas aristas, está la cultura, el trabajo, la espiritualidad, el deporte, la creatividad, entre otras. El Tao es integral, no pierde la visión de conjunto, si la vida de pareja está en suspenso, active otras zonas y verá que eso rebotará sobre su espíritu y usted vibrará con vitalidad y bienestar. Ese estado supera su sufrimiento con los sentimientos y lo vuelve nuevamente atractivo(a).

Cita del Tao Te King:

** El Tao cubre las aristas afiladas, deshace los enredos, armoniza todas las luces, une al mundo en un todo.*

3. ¿Qué nos podría decir el Tao sobre el famoso contacto cero (respetar la decisión del otro y no buscarlo cuando el ex decide dejar la relación)? ¿Qué se puede hacer con esta energía de querer recuperar al ser amado?

Depende de la correlación de fuerzas entre el querer cortar la relación por parte del otro y querer recuperarla por parte de uno.

Si la decisión de terminar es decidida y clara, conviene hacer una introspección que ausculte el estado interior hasta extirpar ese apego.

Si hay convicción de que la relación es sana y verdadera y que el otro está aquejado del apego evitativo, en ese caso, se podrá insistir, sin forzar, pero con certezas y pruebas de amor que no comprometan al otro en una relación de pareja; puede darse el caso de que tienen relaciones sociales o de trabajo que son comunes: en tales casos – al encontrarse –

procurar cultivar la sencillez y un sincero desapego con amor, de modo que tome consciencia del potencial que tiene la pareja.

Si es alguien alejado del círculo de relaciones, y hay un fuerte sentimiento hacia la ex pareja, sólo queda entregarse sin renunciar a la relación: el tiempo y/o las sincronicidades definirán la balanza de esa relación; el tiempo todo lo cura, surgirán nuevas situaciones con otra persona o, casualmente (sin haber manipulado nada) se volverán a encontrar en un clima diferente y propicio.

Citas del Tao Te King:

- * Para el primer caso: *Vaciar el corazón de deseos. Llenar el vientre de energía, debilitar los anhelos y fortalecerse.*
- * Para el segundo caso: *Esta es la “asimilación misteriosa”. Lograda, no está cerca ni lejos; no le saca provecho ni la daña; no la incrementa ni la desvaloriza. Por eso es lo máspreciado del mundo.*



4. El aspecto social es beneficioso: inicialmente, es común entrar a una fase de hibernación, pero después resulta crucial abrirnos a otros, ya sean amigos, familiares o posibles parejas futuras. ¿Qué nos puede facilitar una conexión auténtica tanto con nosotros mismos como con los demás?"

Fluir. El agua es un elemento natural que refleja la naturaleza del Tao:

Citas del Tao Te King:

El Bien Supremo es como el agua.

Beneficia a todos los seres sin distinción.

Baja a lugares estancados y se coloca en lugares desdeñados.

Esto la asemeja al Tao.

Donde hay agua hay buena tierra;

profundo como el agua es el bien en su corazón;

se da con benevolencia;

sus palabras son confiables como el agua;

es justo y ordenado para liderar;

es hábil y facilita las labores;

actúa oportunamente según las circunstancias.

Sólo quien no compite es irreprochable.

Tal como el agua se adapta y busca su camino, nosotros con o sin pareja optemos por no quedarnos pegados, cultivar su frescura y su transparencia, junto con la fuerza oculta del agua que yace dentro de ella.

5. Cuando la persona que queremos se aleja o termina la relación, es común sentirse inseguro, desvalorizado y rechazado. ¿Qué podemos hacer para fortalecer la confianza en nosotros mismos, especialmente en momentos de inseguridad? ¿Cómo podemos creer en nuestro propio valor, independientemente de la opinión de los demás? ¿Y cómo podemos lidiar con el sentimiento de haber sido rechazados?

Cambiar la óptica, el punto de referencia. No desde el(la) otro(a) que me dejó, sino desde mí mismo(a): Identificar qué tipo de apego está operando: apego Ansioso. Una vez reconocido y aceptado el Tao nos recuerda qué tipo de vínculo produce energía y bienestar:

- * *¿Podemos mantener unidos la energía vital y el espíritu sin que se separen?*
- * *Cuando unificas tu energía vital para alcanzar la flexibilidad ¿alcanzas la suavidad de un recién nacido?*
- * *¿Podemos sentir el palpar de un bebé cuando reverberamos la energía vital para alcanzar el vacío?*
- * *¿Consigues limpiar la misteriosa Visión y mantener vacío de impurezas el espejo de tu mente?*
- * *¿Puedes ser un líder que sirve con amor, puedes mantener a la gente sin forzarlos, sin interferencias?*
- * *Al abrir y cerrar las ‘puertas del cielo’ ¿puedes mantenerte pasivo?*
- * *¿Puedes saber y comprender sin depender de los conocimientos?*
- * *Dar vida y nutrir, dar vida sin poseer, actuar sin apropiarse, ser líder sin dominar. Esta es la Virtud Profunda.*

Esos valores y propósitos nos recuerdan quiénes somos; aunque no estemos en condiciones de responder positivamente a esas preguntas del Tao Te King, nos desafían, nos orientan y nos alejan de una mirada ansiosa y dependiente de una relación que no está operativa. Por eso, más que tratar de procesar mentalmente el porqué de la ruptura, en un círculo vicioso, ese set de preguntas puede ser un movilizador para retomar el rumbo de nuestra vida, con entereza y autorresponsabilidad.

6. En situaciones en las que la pareja nos abandona debido a una enfermedad o accidente, ¿cómo podemos entender esta actitud? ¿Merecen una segunda oportunidad?

- * *Tanto el favor como la humillación nos perturban.*
- * *¿Por qué el favor y la humillación nos perturban? porque tememos perder el favor y sufrimos con la humillación.*
- * *La sensación de honra y de daño se debe a que tenemos este cuerpo.*
- * *Sin un cuerpo ¿qué nos puede pasar?*

Sin cuerpo, esa imagen nos pone en una óptica que trasciende las circunstancias siempre cambiantes y dependientes, propias del cuerpo. Situar nuestra mente en un continuo que observa el devenir, aunque habitemos el mundo, permite que lo podamos mirar más allá de las circunstancias.

La historia personal de la pareja en cuestión puede variar la respuesta. Puede que sea muy superficial la relación y no esté dispuesta a contener esta circunstancia. En ese caso, más vale liberarse de ese vínculo.

En otros casos, si tiene mucha carga sobre sus hombros, o una historia personal trágica que todavía no ha podido superar, es plausible estar abierto al cambio de actitud.

En todos los casos, el perdón, el no apego al sufrimiento y al resentimiento van en la línea de la virtud del Tao.



7.¿Cómo podemos modificar patrones de comportamiento profundamente arraigados que nos conducen a repetir los mismos errores una y otra vez?

Es importante reconocer que son mecanismos del ego, producto del niño herido que no ha madurado en nosotros. Si vemos que hemos repetido una conducta frustrante, anótala en tu consciencia para que quede bien ubicada; tal vez puedas ponerle un nombre que describa ese comportamiento. Cuanto más localizado esté ese mecanismo, menos fuerza tendrá.

Los antiguos sabios que conocieron el Tao eran sutiles y profundos; tan profundos y misteriosos que solo puedo describir su proceder:

vigilantes como quien cruza un río en invierno,

atentos como quien está siendo vigilado,

amables como un huésped,

desapegados como hielo que se derrite,

sencillos como un madero tosco,

receptivos como un valle,

oscuros como aguas turbias.

Quien está en el Tao no se siente lleno; porque nunca está lleno, trasciende.

8. ¿Algún mensaje de apoyo?

Persevera en el autoconocimiento. Con un corazón claro se consigue realizar una linda vida en pareja. Aunque habrá dificultades, siempre tendrás un Centro propio donde reencontrarte, donde poder enmendar rumbo con humildad y determinación, de modo de no vacilar en seguir adelante en el proyecto conjunto.

- * *La virtud superior no se congracia, por eso tiene virtud;
la virtud inferior se congracia, por eso carece de virtud.*
- * *La independencia y libertad espiritual es la condición de nuestra esencia.*
- * *Enfrenta los asuntos antes de que se desencadenen,
establece el orden antes de que sobrevenga el desorden.*
- * *Un gran árbol fue un pequeño brote,
una torre de nueve pisos partió con los cimientos,
un viaje de mil leguas comienza con el primer paso.*
- * *Quien fuerza algo, lo echa a perder;
quien se aferra a algo, lo pierde.*
- * *Quien es sabio no fuerza y por eso no estropea,
no se aferra y por eso no pierde.*
- * *Hay quienes se esfuerzan y al final fallan;
si cuidas por igual de principio a fin, todo se completa.*
- * *Aprende lo que no se aprende,
enseña a volver donde todos pasan de largo;
respeto el curso natural de los acontecimientos.*

9. En psicología, se dice que lo familiar nos atrae; es decir, nos sentimos conectados con personas que, ya sea física, emocionalmente o en su manera de actuar a nivel inconsciente, nos recuerdan a nuestros cuidadores.

¿Qué podría decir el Tao sobre por qué a veces nos sentimos conectados o atraídos por personas que nos hacen daño? ¿Existe alguna lección que debemos aprender? ¿Por qué resulta tan difícil alejarse? ¿Ha sido una pérdida de tiempo?

Siempre es conveniente aprender de una experiencia de relación frustrada. Llorar sobre el agua derramada sin superar el asunto o – a la inversa – vivir el duelo y salir fortalecido, con una lección aprendida, son las dos alternativas. ¿Cómo fortalecer la segunda opción?:

El Tao Te King dice:

Del mismo modo, un vendaval no dura toda una mañana, ni una lluvia torrencial dura todo un día. ¿De dónde vienen? Del Cielo y la Tierra. Si ni ellos producen fenómenos duraderos, con mayor razón ocurre esto entre los hombres.

Haz que lo grande se vuelva pequeño, responde al rencor con virtud.

Trata lo difícil cuando todavía es fácil,

trata lo grande cuando todavía es pequeño;

porque lo más difícil es fácil al comienzo y lo más grande parte menudo.

Hay situaciones en las que, de repente, nos damos cuenta de que la relación se volvió difícil. Partimos con liviandad, pero se complicó.

Observar estas señales que describe el Tao Te King:

Quien se exhibe no brilla,

quien se justifica no se destaca,

quien se jacta no inspira confianza,

quien se enorgullece no perdura.

Esa lista de personas en ego nos ayuda a mirar si la pareja no cumple con esos rasgos. Son características de personalidades carenciales, con patentes tendencias narcisistas que, si están muy marcadas, es muy probable que empeoren con el tiempo, y que cristalicen.

10. En comportamiento humano se dice que el desafío genera atracción y cómo el ser “demasiado buenos”, en el sentido de dar de más, termina haciendo que el otro no lo valore, pero ¿Cómo se puede ir lento cuando hay alguien que te encanta? ¿o no darle demasiado a una pareja que ves que lo necesita?

Hay dos polos en el prodigarse. Uno es carencial, propio de un apego ansioso, donde hay un enamoramiento tipo salvataje. La persona ve a su pareja como un redentor y se ve a sí misma de muy mala forma. como alguien feo o tonto o inútil sin cualidades a la altura de

la imagen idealizada. Entonces se desvive para satisfacer a su pareja. Esto genera un círculo vicioso que no termina bien, salvo que haya un cambio.

El otro polo es el amor maduro, en tal caso el prodigarse será el adecuado, fruto del amor considerado por el otro y, que también sabrá poner límites amorosos donde corresponde.

- * *Nada es más suave y gentil que el agua, sin embargo, nada duro o firme puede vencer al agua.*
- * *Todos saben que lo suave vence a lo duro, que lo gentil vence a lo firme, pero pocos saben cómo hacerlo.*

Estas cualidades del agua enseñan a ser suave y gentil sin perderse en ello.

11. ¿Cómo podemos actuar de manera diferente cuando eso va en contra de nuestros sentimientos?

Lo que sentimos es educable, el juicio interno es más profundo que los meros sentimientos. Debemos agudizar el oído interno y escucharlo. Muchas veces una emocionalidad obsesiva es sorda a eso, no quiere escucharse. En tales casos, si está sufriendo y no puede consigo mismo, debería pedir ayuda, como a una matrona que le ayude a parir el juicio interno que se encuentra obstruido.

- * *Lo quieto es el maestro de la emocionalidad. Dice el Tao Te King.*
- * *Apegarse a un gran amor produce desgaste. No perder la individualidad.*
- * *Saberse satisfecho no trae desgracia. No ansiedad.*
- * *Saber dónde detenerse preserva del daño. Reconocer límites.*
- * *De esta forma tendrás larga vida. Vivir en paz.*

12. En estos tiempos de incertidumbre, muchas personas buscan respuestas o mensajes en el Tarot, el péndulo, la ley de la atracción o la manifestación. ¿Son efectivos estos métodos? ¿Pueden bloquear la intuición? ¿Dónde podemos hallar mensajes significativos, además de acudir a un buen psicólogo?

La vida es una Escuela, es relevante sentir que estamos aprendiendo en esta vida, a veces como alumno y otras como profesor. En ambos casos estamos en la Escuela, aprendiendo. El entorno, lo que ocurre alrededor nuestro es el patio y el aula de la escuela, las personas son condiscípulos, a veces del mismo curso y otras de otro, pero todos estamos en algo en esta vida. Unos son aplicados, otros no. Con esta perspectiva el discernimiento es importante, desde ahí, con discernimiento nos abrimos a la intuición.

El criterio es importante en la intuición, de lo contrario podemos confundirnos con facilidad, tomar equivocadamente señales y mensajes, caer en la superstición y el autoengaño.

Conviene aclararse, verbalizar su impulso y abrirse al mensaje.

El I'Ching es un perfecto consejero. El Tarot es un naipe-libro de Sabiduría.

Para no bloquear la intuición el Tao te King dice:

*Quien conoce lo masculino y permanece en lo femenino
se vuelve el profundo cauce del mundo.*

*Siendo el profundo cauce del mundo te mantienes en la virtud
y retornas a la infancia.*

Quien conoce lo blanco y permanece en lo negro se vuelve el eje del mundo.

Siendo eje del mundo la virtud es estable y retornas al estado primordial.

Quién conoce la gloria y permanece humilde, se vuelve el valle del mundo.

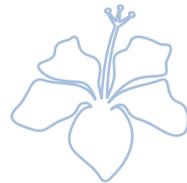
Siendo el valle del mundo completas tu virtud y regresas al Tao original.

13. Con familiares, amigos, diversos coaches y psicólogos ofreciendo consejos, algunos de los cuales pueden ser dudosos, ¿cómo podemos tomar decisiones y escuchar nuestra propia voz?

Es ciertamente importante tener voz propia, pero es igualmente importante saber escuchar. En la Escuela de la vida uno se va formando, nacemos en un medio que nos coloca en un espacio y tiempo determinado. Es importante ser ubicado y receptivo.

Dicho eso, finalmente frente a la toma de decisiones debemos hacer conexión con nuestra propia voz. Sin embargo, no siempre es posible de buenas a primeras: el tema de la edad es algo objetivo. En este caso los mayores tienen una labor sucedánea al juicio propio del menor, sin imponerse deben procurar que el niño o joven llegue naturalmente a encontrar ese juicio propio que le haga sentido. Lo mismo pasa con adultos en estado de confusión, no debemos imponer nada sino ayudar a que lleguen por sí mismos. La persona madura puede hacerlo por cuenta propia si su vida tiene un propósito y está operando con cierta normalidad.

- * *Quien conoce a los otros es inteligente, quien se conoce a sí mismo es Sabio.*
- * *Quien conquista a los otros es fuerte, quien se conquista a sí mismo es más fuerte.*
- * *Quien está satisfecho es rico.*
- * *Quien actúa con fuerza tiene voluntad.*
- * *Quien no pierde su lugar, permanece.*
- * *Quien muere sin perecer es longevo.*



14. ¿Cómo podemos distinguir la intuición de la ansiedad y la angustia?

La intuición es fácil de entender: es serena, y es simple de seguir: escuchas y obedeces. Es clara y directa, no hay dudas en su mensaje.

En la ansiedad y angustia hay confusión, son difíciles de entender y complicadas de seguir. Vienen con mucho ruido en la cabeza e incitan a forzar situaciones. No fluyen.

- * *Si decides dirigir al mundo por interés personal no lo conseguirás, porque el mundo no te aceptará.*
- * *El mundo es un vaso sagrado, manipularlo lo estropea; quien lo manipula va al fracaso. Quien se aferra al mundo, lo pierde.*
- * *Hay quienes van adelante y quienes van atrás,
hay instancias cálidas e instancias frías,
hay momentos fuertes y momento débiles,
hay ascensos y descensos.*
- * *Por eso el Sabio evita los extremos, la extravagancia y la arrogancia.*

Intuir es reconocer lo que yace latente en el momento, con ansiedad se ignora lo que yace latente en el momento.



15. ¿Alguna frase para cerrar?

TENGO TRES TESOROS:

el primero se llama amor-compasión

el segundo se llama frugalidad,

el tercero se llama humildad.

El amor parental permite ser valiente,

la frugalidad permite ser generoso,

la humildad permite ser líder.

Si se desprecia el amor-compasión en favor de la valentía,

si se desprecia la frugalidad en favor de la generosidad,

si se desprecia la humildad en favor del liderazgo

es encaminarse hacia la muerte.

La compasión vence en el ataque y es invencible en la defensa

El Cielo, por medio de la propensión de amor, proporciona socorro y protección

16. Es muy importante dedicar tiempo a conocer a alguien antes de entregarle nuestro "corazón" y antes de dejarnos llevar por ilusiones o fantasías hacia un desconocido. En general, no es fácil ir lento cuando la atracción es intensa. ¿Cómo podemos asegurarnos de tomarnos el tiempo necesario para conocer realmente a la otra persona? ¿No es acaso ir en contra de nuestra naturaleza, cuando nuestros sentimientos nos impulsan a avanzar rápidamente?

Antes que nada: no podemos generalizar, cada caso es singular. Pero también hay influencias que sugestionan conductas, como se comportan los otros, o las películas que vemos. Es muy frecuente ver una película donde se acaban de conocer y terminan en la cama ese mismo día. Ahí hay una "intención" social a inducir conductas, tal vez por ser "moderno", o lo que sea. Sin embargo, en general, no lo considero recomendable.

En el Libro de los Cambios (I'Ching) hay un capítulo que se llama la Incitación o Influencia Mutua. Vemos en este capítulo dos estadios de Incitación: la espontánea, fundamental en la propagación de las especies, que viene de la amplia capacidad de interacción entre los polos macho-hembra. Y la incitación propia del cortejo que va desarrollándose de acuerdo con una regulación para desembocar en una generación ordenada de los seres. Ambos estadios son importantes y se ajustan y complementan.

Influencia Mutua.

Lo gentil (femenino) está arriba, lo firme (masculino) abajo.

***El amor de los dos induce y responde,
se ha formado una unión.***

Manteniéndose firme y alegre,

El hombre es condescendiente y se subordina a la mujer.

Por esta razón hay prosperidad y suavidad siendo firme y recto.

Tomando a una doncella por esposa trae buena fortuna.

Esta es la situación del cortejo, que es bella y que regula la incitación o atracción mutua. Y abre las puertas a una posible relación de pareja duradera. Por eso, si se establece la Duración (que es el capítulo siguiente), la experiencia del cortejo en ocasiones renueva la relación.



17. En psicología, se considera que la rabia puede ser saludable. Incluso hay situaciones en las que se espera que una persona sienta rabia, pero no es capaz de hacerlo, y cuando finalmente comienza a sentirla, es una señal positiva, ya que esta emoción facilita el desapego permitiendo distanciarse de la otra persona. Sin embargo, ¿Qué se puede hacer con la rabia que a menudo se siente hacia la ex pareja, esa mezcla de enojo y tristeza provocada por una desilusión?

Con la rabia, nuevamente, todo depende. Hay conductas que molestan, y la rabia, en tal caso, surge como expresión de ese desajuste en la convivencia. Debe expresarse y resolverse; es fácil de decir, pero no siempre de cumplir. Requiere sinceridad, coraje y humildad: o sea, respetar lo que le pasa a uno, atreverse a expresarse y no imponerse. La rabia por hechos consumados, como una separación, una infidelidad o una grave falta, debe procesarse y resolverse. El perdón es una manera de protegerse; esto no se refiere a que uno quiera volver a juntarse o no, sino a que, al perdonar, se le quita el veneno a ese hecho que corroe el alma. Se le ve en tanto tal, en relación con la pareja que produjo la desilusión que se volvió rabia.

Finalmente, recordar que todos tenemos opciones en la vida y podemos elegir entre mantener la rabia o cultivar la calma y felicidad. Para poder tomar la segunda opción, siempre es importante dejarnos un espacio en la mente, cultivar el estar presentes. En el presente se encuentra el gozo, la felicidad; si te enfocas en dirigir la atención hacia vivir tu presente, dejarás un espacio a la mente para luego volver a abordar el mismo problema, pero con una perspectiva diferente y así encontrar una nueva solución, un camino que antes no existía.

18. La venganza surge del deseo de buscar justicia y, aunque puede ofrecer una sensación temporal de satisfacción, también perpetúa la rumiación y el resentimiento. ¿Es beneficioso actuar movidos por la venganza? ¿Qué reflexiones podemos tener acerca de ella?

No recomiendo la venganza, aunque se diga que es dulce. Por ejemplo, "si me traicionó, le devolveré con la misma moneda". Esto tiene consecuencias que manchan, porque no hay veracidad; en cambio, hay engaño. Se trata de una maquinación que involucra a otros.

19. En momentos de estrés provocados por la ruptura de una relación, se producen sueños recurrentes en muchas personas. Por ejemplo, pueden soñar que su ex está distante o cercano, que vuelve, que comparten momentos juntos, o quizás algo simbólico que no tiene relación directa con el ex. ¿Qué significado tienen estos sueños?

Expresan añoranza y anhelo. Cuando son de encuentro, generan satisfacción y esperanza; cuando expresan distancia e incomunicación, expresan lo contrario. Recomiendo tomarlos como datos de la causa, donde la "causa" es el estado en que se encuentra, internamente, esa relación. Vale decir, darle la realidad que tienen, los sueños expresan realidades en otro plano.

20. En relación a la manifestación, ¿cómo podemos lograr que se materialice lo que deseamos? ¿Qué se puede decir al respecto?

Esto se hace como trabajo interno. No se hace con alguien en mente, se hace con el propósito de tener una pareja adecuada. Conectarse desde sí mismo, relacionarse con el Poder Divino (cualquiera que sea para usted) y perseverar en la manifestación de ese propósito. Hay una máxima tradicional que dice "sed realistas, pedid lo imposible", esto es una paradoja, pero tiene un gran poder.

21. Siempre es importante cuidar de nuestro bienestar, especialmente en momentos difíciles en los que tendemos a dejarnos de lado. Por eso, prácticas como el ejercicio, la meditación y una buena alimentación son fundamentales. ¿Qué otras acciones pueden ayudarnos a cuidarnos, permitirnos estar conectados con el presente y mejorar nuestro bienestar?

Tenemos tres instintos básicos para la supervivencia: Conservación, Relación y Adaptación.

Conservación: Cómo me siento. Relación: con quién estoy. Adaptación: en qué estoy.

Conservación: ¿Estoy bien? Trabajo en lo que falta: ¿hay tensiones corporales? ¿Tengo pena?

Relación: ¿Estoy con amigos? ¿O no? ¿Cómo me ven?

Adaptación: ¿Dónde estoy? ¿Qué estoy haciendo?

Conservación se refiere al Yo, Relación al Tú y Adaptación a la Sintonía con el entorno y circunstancia.

Procuremos armonizar pensamientos, sentimientos y acción, que vayan en la misma dirección.

El autoconocimiento es un punto importante a destacar. Muchos de nosotros, al enfrentarnos al estrés reaccionamos de maneras diferentes: fumando, bebiendo alcohol, comiendo de más, dejando de comer, mordiéndonos las uñas o tocándonos el rostro. Al tomar consciencia de nuestras reacciones ante el estrés, tenemos la oportunidad de modificarlas.

Judson Brewer, en su libro "Cómo Deshacer La Ansiedad", explica que la mente funciona por asociación, lo que nos permite reemplazar comportamientos dañinos por otros más saludables. Por ejemplo, al ser conscientes del daño que nos causamos al retomar el hábito de fumar, y cómo esto empeora la situación, podemos empezar a ser más conscientes de nuestro bienestar y alimentación.

En momentos difíciles, es crucial amarnos y apoyarnos a nosotros mismos, ya que el cuerpo responde al estrés, al amor y al cuidado.

22 ¿Cómo puede convertirse uno en un desafío? Es complicado cuando intervienen las hormonas y la atracción hacia la otra persona. Además, los seres humanos tienden a no valorar lo que se les da fácilmente, sino que valoran aquello por lo que tienen que trabajar.

Entregarse al otro no implica perder el rumbo, es emprender juntos un proyecto en común. Al inicio eso es más intangible, pero está ese olfateo de las necesidades del otro y la evaluación correspondiente. Si se ve factible un encuentro y fusión, se reconoce que el anhelo imposible ahora es contingente, forma parte de la vida cotidiana. Eso es muy desafiante para la pareja, ya que percibe una fuerza arrolladora que da confianza y compromete. Si tiene apego evitativo puede asustar, pero si hay encanto, eso será más fuerte.

23. ¿Tener alguna discapacidad física, mental o alguna enfermedad dificulta más encontrar pareja? ¿Contamos con las mismas oportunidades que los demás? ¿Cómo podemos evitar definirnos por nuestra condición?

Todos tenemos pensamientos, sentimientos y obramos, en eso no hay diferencias, ni discapacidades. También todos buscamos a alguien que tenga cierto parecido con nosotros, que haya resonancias. En el caso de las discapacidades, el problema es la falta de confianza y pensar que eso de vida amorosa en pareja no es para ellos. Debe trabajarse eso, abrirse a sentir, a reconocer su sexualidad y su encanto. Quien se abre a eso, encontrará quien le corresponda.

24. ¿Cómo podemos manejar los pensamientos rumiantes y obsesivos que no nos permiten estar tranquilos?

Definirlo: ¿son remordimientos, son envidias, son odios, son rivalidades, son celos, son miedos, son preocupaciones, son fobias, son prejuicios? Ubicados, es posible pacificarlos. Perdonarse a sí mismo es un gran protector porque es compasivo. Reconocer estos invasores de la mente ayuda a no volver a “pisar la misma piedra”.

Además, los pensamientos obsesivos y rumiantes, que son intrusivos y repetitivos, tienen efectos nocivos en el funcionamiento cerebral y el bienestar psicológico. Estos patrones de pensamiento inhiben la actividad de la corteza prefrontal, una región crucial implicada en funciones como la toma de decisiones, el control de impulsos y la regulación emocional. Esto conduce a una disminución en la eficacia de la toma de decisiones, afectando la capacidad de pensar con claridad, evaluar opciones de manera objetiva y hacer elecciones racionales.

Recomiendo practicar las siguientes técnicas:

- * Etiquetar los pensamientos/emociones, por ejemplo: pensamiento del pasado, pensamiento triste, pensamiento de preocupación. No necesita ser una etiqueta perfecta, pero al definirlo, lo reconoces y luego lo dejas pasar.
- * El problema surge cuando se rechaza el pensamiento, pues entonces volverá con más intensidad.

- * Observa si hay patrones en tus pensamientos, como tendencias hacia el pasado o el futuro, o si suelen estar acompañados de tristeza, enojo o preocupación.
- * Hay que entrenar la mente para poder dirigir la atención al presente, la mente se entrena al igual que como entrenamos el cuerpo, es una práctica.
- * Practica el Notar a través de los sentidos: cuando estés atrapado en un pensamiento, reconócelo y déjalo pasar, volviendo al presente. Observa lo que tienes frente a ti, concéntrate en los sonidos a tu alrededor, enfócate en las sensaciones corporales, como los pies en contacto con el suelo, la temperatura o el roce de la ropa con el cuerpo.

Recuerda que hay tres grandes anclas:

- * La respiración, que siempre está presente y a nuestro alcance.
- * El movimiento de la respiración en el cuerpo.
- * Los sonidos del entorno.

Puedes experimentar y practicar el retorno de los pensamientos a lo que te resulte más cómodo. Al tomar consciencia de los pensamientos, puedes elegir volver al presente.

25. ¿Cómo la conexión con la naturaleza nos puede ayudar?

La naturaleza tiene una energía afín a nuestra naturaleza esencial. Nosotros también somos naturaleza, por eso nos calma y nos “carga las pilas”. Un paseo por un bosque es muy sanador e inspirador, un lago, el mar, la montaña.

El Libro de las Mutaciones (I'Ching) tiene ocho símbolos de la naturaleza que evocan una resonancia psíquica profunda en nosotros:

El Cielo, La Tierra, el Trueno, el Viento, el Agua, el Fuego, La Montaña y el Lago.

Lo Creativo, lo Receptivo que realiza, lo que Mueve, lo que Penetra suavemente, lo Abismal, lo Adherente, la Quietud, y la Alegría, respectivamente.

Sintonizar con la naturaleza genera un vínculo profundo de bienestar.

26. ¿Cómo puedo darle sentido a la ruptura de una relación? ¿Es útil buscarle un significado? ¿Todo pasó por algo o simplemente fue casualidad?

Sentido y casualidad son casi sinónimos en la Tradición del I Ching (el Libro de las Mutaciones). Depende de nosotros darle sentido a las casualidades cuando sentimos que corresponde. Todos nosotros somos, de alguna manera, frutos de la casualidad y, sin duda, casualidades de gran sentido. Fue un conjunto de casualidades las que juntaron a nuestros padres y ancestros, y aquí estamos.

Hay relaciones con mayor o menor sentido en nuestras vidas, recomiendo no despojarlas completamente de sentido, recomiendo ubicar la poesía – aunque sea poca – que tuvieron. Si alguna relación después se transformó en tragedia recomiendo meditar en el sentido que eso pueda tener, qué lección dejó.

27.¿Cuándo hay hijos de por medio, cómo podemos hacer para tener una relación llevadera con el ex? (Siendo que fue una persona importante en algún momento de la vida)

La madurez de ambas partes es fundamental, y conviene cultivar eso, no cejar, sin forzar. Perdonar es prioritario porque una separación duele y sin perdón no resultará avanzar con serenidad y, aspirar a tener o recuperar el cariño que permita una sana interacción.

28.¿Cómo podemos conectar con la magia de la vida?

Esa tarea es diaria, conviene ubicar un círculo mágico de carácter divino en torno nuestro. Nuestro cuerpo es el receptáculo de algo superior o divino y está rodeado de eso. Luego reconocer las señales casuales de la vida, en forma lúdica, como un juego, no como algo grave. Y así, disfrutar del diálogo con los elementos del acontecer y del entorno.

En otro plano, como tarea, recomiendo tener un propósito, ubicarlo, y no soltarlo, aunque vaya teniendo libretos renovados. Tal vez haga falta ayuda para descubrirlo, pero encontrarlo es prioritario para la magia de la vida. De esta forma se irá desplegando por sí solo en unidad con nuestra intención.

29.¿Cómo podemos volver a disfrutar de la vida y sentir placer por las cosas simples, como comer, caminar y pasear?

Respirar es el puente de contacto entre el exterior y el interior, también entre la mente y el cuerpo.

Gusto, gozo y gratitud, las tres G, son el parámetro evaluativo para funcionar bien. Si falta uno de los tres, faltan los tres.

"Lo pequeño es hermoso", la estética de lo simple es grandiosa porque deja espacio para expandirse.

30.Cuando no se tiene ganas de hacer nada porque la energía es poca, ¿Es bueno forzar la acción? Por ejemplo, cuando el ánimo está bajo, puede que no den ganas de ir al gimnasio, salir a caminar, salir con amigos, conocer a nuevas personas...

Estar cansado es una cosa, estar "down" (bajoneado) es otra, y estar deprimido es otra.

- * Agotado por haber tenido un día, una semana o un año muy intenso, merece descanso.
- * Estar desganado merece observarse, ya que una vida sin disciplina no es conveniente si aspiramos a realizarnos y estar plenos. La voluntad es una fuerza que debe desarrollarse.
- * Estar deprimido merece cuidado y la ayuda de un profesional puede ser necesaria.



31. ¿Los pensamientos ayudan o juegan en contra? ¿Por qué es importante ofrecerle a la mente un espacio de quietud y calma?

La mente es naturalmente activa. Sólo se trata de discernir entre “la paja y el trigo”.

El Tao Te King dice:

Los cinco colores enceguecen, los cinco tonos ensordecen,

los cinco sabores estropean el paladar.

Las carreras y la caza enloquecen la mente,

los bienes que se codician desvían la atención correcta.

Por eso el Sabio nutre el vientre y no el ojo;

rechaza lo último y toma lo primero.

El ojo representa estar cogido de afuera, el vientre representa nutrirse desde dentro. Tres dedos bajo el ombligo se encuentra el centro vital que se nutre con energía vital (ch’i). Por medio de la respiración abdominal (respiración diafragmática) uno se concentra en ese centro y aquieta la mente.

Por lo tanto, no todos los pensamientos son dañinos; algunos nos benefician, mientras que otros pueden hacernos mal. Aprender a dirigir nuestra atención es fundamental. En la práctica del *mindfulness*, por ejemplo, no se enseña a vaciar la mente (dejarla en blanco), sino a vivir en el presente. Aunque los pensamientos siempre van a surgir, es crucial reconocerlos y luego regresar al presente, a nuestra vida. Hay que recordar que los pensamientos son solo eso, pensamientos: son como un arcoíris, visible y aparentemente real, pero inalcanzable, no lo puedes tocar.

Nuestros pensamientos no definen quiénes somos; por lo tanto, no deberíamos identificarnos con ellos. Vienen y van, y podemos observarlos como quien ve una película. Nuestro centro se mantiene intacto. De ahí la importancia de aprender a confiar en nosotros mismos, en lo que sentimos y creemos, y de escucharnos.

Podemos también considerar los pensamientos como las olas del mar, y nosotros como un petrel, también conocido como pájaro de las tormentas, que se destaca por su habilidad para aprovechar las corrientes de aire sobre el mar, flotando y volando con mínimo esfuerzo. De la misma manera, podemos confiar en las olas; aunque algunas sean más difíciles de sobrellevar, ya que tienen mayor carga emocional cuerpo y nos atrapan en su contenido, si les permitimos estar y luego las dejamos pasar, nos daremos cuenta de su naturaleza pasajera. No debemos quedarnos atrapados en ellos, sino identificarlos y dejarlos pasar.

De la aceptación surge el cambio, brindando la posibilidad de descubrir nuevos caminos, elecciones y oportunidades.

32. Respecto a los plazos: ¿Existe un período promedio en el cual una persona debería comenzar a sentirse mejor después de terminar una relación?

Depende de la intensidad y duración de la relación. Si pensamos en un fracaso matrimonial o de una relación estable de años, tal vez un mes por año, tal como ocurre con el finiquito de una empresa al ser despedido. Esta analogía, en general, no se cumple, pero da una medida razonable de cómo propender a soltar, tal como ocurre con el duelo de ser despedido de un empleo. No hay una fórmula fija, pero debemos respetar y entender que hay un período de duelo. También entender o propiciar que el duelo no debe prolongarse “para siempre”, que la falta de la pareja se vuelva crónica y obstruya la evolución de la vida. En tales casos, puede que se requiera de ayuda.

Entender que además el duelo va mutando a través del tiempo, en un principio es más doloroso, pero más adelante se va haciendo más llevadero y así llega el momento en que nos permite volver a abrirnos a la vida y a otras personas, desde un punto más centrado.

Es importante recordar que aunque no hagas nada la herida va a curar, por supuesto es importante analizar la relación, vivir la pérdida y no cometer los mismos errores.

Además, hay factores que afectan en la capacidad de sobrellevar el término de la relación, por ejemplo, la intensidad, quizá si fue una relación corta e intensa sea más difícil de olvidar que una más larga pero menos intensa, la forma en que se dio el término también va a afectar, si fue amistosa, si fue caótica, el poder apoyarse en un psicólogo, familia y

amigos, el proceso personal, hay a personas a las que les es más fácil aceptar y seguir adelante. El estilo de apego seguro, por ejemplo, implica un enfoque equilibrado hacia las relaciones y el manejo de emociones. Por otro lado, alguien con un estilo de apego ansioso tiende a analizar detalladamente la relación y a asumir una responsabilidad excesiva, lo cual puede llevar al sobreanálisis, que no es beneficioso. En cambio, una persona con un estilo de apego evitativo podría inicialmente intentar esquivar, sus emociones y pensamientos, evitando confrontar la situación. Sin embargo, evadir no es lo mismo que enfrentar, y tarde o temprano, deberá abordar la situación para poder avanzar.

Si bien es cierto que cada persona tiene su tiempo y hay que respetarlo, es bueno reconocer nuestro objetivo y avanzar hacia él. Quizá no sepamos exactamente cómo llegar, pero sabemos a dónde queremos llegar. Ejemplo: queremos llegar a sentir paz, queremos llegar a sentir calma, a tener una relación sana y estable. Cuando reconocemos nuestro objetivo, podemos discernir entre lo que nos va a aportar o restar en el camino, nos permite direccionarnos. Siempre es bueno tener un norte, quizá no sepamos exactamente cómo llegar, pero sabemos a dónde queremos llegar y esto marca una gran diferencia.

33. ¿Cómo nos afecta el quedarnos "pegados" en el pasado, por ejemplo, en lo que fue la relación?

Es un estado de añoranza, de melancolía. Eso podría transmutarse en un impulso renovador, de querer reencontrarse con otro amor correspondido. Conectar con ese recuerdo y reformularlo, ponerle intención y magia y que se abra la vida a una nueva relación gozosa.



34. ¿Es bueno enfocarnos en hacia dónde queremos llegar, es decir el futuro, o es mejor enfocarnos en nuestro presente? Por ejemplo, tener como meta el bienestar, conocer a otra persona, o hay quienes me comentan que su objetivo es recuperar a su ex.

En el presente yace latente el futuro; la vida es un continuo de muchos momentos y etapas. Vivir sin visión es vano, vivir en el futuro sin apreciar el presente es vano también, y quedarse pegado en el pasado es igualmente vano. En el presente construimos nuestro futuro, que yace embrionario en el aquí y ahora, que, a su vez, viene de un pasado que se ha vuelto patente. Desde dónde, por dónde y adónde, con propósito, producen resultados. Recuperar al ex puede tener sentido si los motivos (desde dónde) de la ruptura son superables (por dónde) y se puede recomponer (adónde) la relación con nuevos bríos.

La felicidad, el goce y el disfrutar de la vida no están en el pensamiento del futuro; están en el presente.

Les recomiendo practicar el siguiente ejercicio: en una postura meditativa, con la espalda recta, ya sea acostados o sentados, el mentón levemente inclinado hacia el pecho y hombros relajados: tomen unas 3 respiraciones profundas por la nariz, sintiendo el movimiento de la respiración en el cuerpo, y con cada exhalación, notando si hay partes tensas en el cuerpo y luego soltándolas. Lleven la atención a los sonidos que les rodean, a la sensación de temperatura en el cuerpo, permítanse estar ahí por unos minutos, tomando conciencia de lo que les rodea, abriéndose a la experiencia. Luego, lentamente, abran los ojos. Pueden practicar por unos 10 minutos esta meditación de consciencia plena.

Es importante reconocer que los cambios significativos no se originan exclusivamente por experiencias externas, como viajes o distintos. Muchas veces, son los cambios internos los que marcan una diferencia profunda, emergiendo de un cambio en nuestra percepción del entorno.

Adoptar una nueva perspectiva hacia la vida puede transformarnos de manera considerable, cambiando la forma en que vemos el mundo y en cómo interpretamos nuestras experiencias del día a día.

35. Se dice que el acto de escribir facilita la externalización de las experiencias. ¿De qué manera puede ayudarnos escribir? ¿Sobre qué temas podríamos escribir? ¿Cómo puede ser beneficioso, y en qué circunstancias podría resultar contraproducente?

Recomiendo tener siempre un cuaderno de notas que incluya apuntes propios o pensamientos o textos de otros, o ejercicios o sueños que uno quiere anotar. Este registro es muy propicio porque va dejando una huella, sino la existencia se vuelve muy volátil. Es tener un testigo, es un compañero, un amigo íntimo que no juzga.

Además, la escritura se puede cultivar como quien siembra una semilla. Por ejemplo, si queremos crear una relación sana, podemos ir construyéndola a través de la escritura. Inicialmente, puede que no le encontremos sentido, pero al repetir el ejercicio y expandirlo, empezará a tomar forma.

Otro ejemplo, en el caso de las afirmaciones positivas, es importante encontrar algunas que resuenen con nosotros. Al decir frases como “puedo ser realmente amado”, “puedo yo amar de forma incondicional”, “puedo ser realmente feliz”, “puedo estar en paz y tranquilo”, estas podrían parecer sin sentido al principio. No obstante, a medida que las vamos internalizando y cultivando, comienzan a crecer, y lo que nos decimos puede transformarse en realidades tangibles. Así, por ejemplo, si quieres una relación sana, imagina el perfil de la persona deseada, siente el amor incondicional en el presente, percibe la compañía y repite frases como “existe alguien para mí”, “puedo recibir amor y cariño”, “puedo tener una relación bonita”. Esto es crucial porque muchas veces, de forma inconsciente, las personas cultivan y repiten frases negativas, reforzando historias de fracaso, magnificando lo malo, creyendo que nunca encontrarán a alguien, o que las relaciones son demasiado complicadas, cerrándose a mejores posibilidades. Por eso, es importante cultivar pensamientos positivos a través de la escritura.

No obstante, la escritura también puede ser contraproducente si nos quedamos atrapados en el problema sin buscar caminar hacia una solución.

36. ¿Cuándo sentimos una emoción, muchas veces ésta tiene eco en el cuerpo; por ejemplo, la sensación de pérdida se refleja en el pecho. Cómo podemos trabajar con las emociones desde el cuerpo?

Siempre las emociones tienen eco en el cuerpo, ya que es el receptáculo de ellas. La postura corporal puede producir grandes modificaciones en las emociones. Un ejercicio simple es poner los brazos en alto, esto genera un cambio inmediato; también proponerse hacer ejercicios, o hacer natación, *trekking* o salir a trotar. Es sabido que la respiración es un gran regulador de las emociones. Para todo eso, se necesita un germen gatillador que es la voluntad, ella es lo que activará la movilización que cambiará el estado emocional. Por eso vuelvo a recalcar la importancia del mandato que activa la voluntad.

Además, es importante observar el eco de las emociones en el cuerpo; para cada persona es diferente, pero puede manifestarse como tristeza en el pecho, la necesidad de comunicación y expresión en la garganta, o los pensamientos obsesivos en forma de dolor de cabeza. Observa con qué emoción están acompañados los pensamientos, identifica el lugar donde se alojan en el cuerpo y luego practica, poco a poco y a tu propio ritmo, el permitirles estar ahí. Por ejemplo, si sientes tristeza, te acuestas y, si quieres, apoyas la mano suavemente en el pecho (donde sientas la emoción), sin traer pensamientos adicionales, permite que “la tristeza” esté presente, siéntela; luego notarás cómo esta emoción pasa de sentirse muy intensa a luego ir perdiendo fuerza. Después, enfócate en tu presente: los sonidos, la respiración, el movimiento de la respiración en el cuerpo.

37. ¿Algún comentario adicional?

La vida es nuestra oportunidad de crecer de forma integral: estamos configurados de tal manera que buscamos realizarnos en todas las áreas que nos ocupan como seres humanos: hay un área afectiva, una de seguridad, una creativa, una intelectual, una social, una laboral, una moral, una espiritual; esta última, de alguna manera, integra todas las áreas. A veces nos percibimos como varias personas en una, con intereses contrapuestos: queremos ser exitosos, pero queremos privacidad, queremos ser innovadores, pero también queremos seguridad, queremos comprometernos afectivamente pero también queremos ser independientes.

Por eso, el propósito y sentido que le demos a nuestras vidas son el aspecto espiritual que permite que trabajemos la convergencia, en todos los aspectos de nuestra vida, hacia la Unidad.

La Unidad es una vivencia que nos trasciende porque integra nuestra vida (con todos sus aspectos) en la Realidad social y natural, y nos convierte en agentes constructivos de esa Realidad. Por eso, la Unidad genera buenos ambientes, amorosos, en beneficio de nuestro entorno.

El Tao Te King dice:

Lo bien plantado no puede ser desarraigado,

lo que está bien agarrado no puede perderse.

Hijos y nietos honrarán a quien tiene raíces en el Tao.

Cultiva el Tao en tu persona y tendrás virtud verdadera,

cultiva el Tao en tu familia y tendrás virtud abundante,

cultiva el Tao en tu región y tendrás virtud floreciente,

cultiva el Tao en tu nación y tendrás virtud pujante,

cultiva el Tao en todo bajo el Cielo y todo tendrá virtud universal.

Porque motiva a las personas según tu persona, motiva a las familias según tu familia, motiva a las regiones según tu región, motiva a las naciones según tu nación, motiva a todo bajo el Cielo según tu noción de mundo.

¿Cómo saber que el mundo es así? De esta forma.



El silencio del bosque, es como la catedral de la naturaleza

Pueden ver parte de la charla **Carla Kuhn y Sergio Huneus, Primera parte** en YouTube en el link (<https://www.youtube.com/watch?v=CcvE0QzYbYM&t=1s>)

DEDICATORIA

Dedico esta guía especialmente a todos mis pacientes, agradeciéndoles por su tiempo y confianza. A cada uno quiero decirle que los he escuchado como una buena amiga, pero los consejos que les he dado son como psicóloga, basados en todo lo que he aprendido en la práctica.

Todos experimentaremos momentos como estos: un comienzo, un final, esperanza, dolor, alegría. Es bueno recordar que el mostrarnos vulnerables no es una debilidad, más bien nos fortalece, ya que humaniza y facilita la conexión con los demás.

AGRADECIMIENTOS

Estoy muy agradecida por haber conocido a mi querido profesor Sergio Huneus y por haber estudiado una carrera que finalmente me permitió el haberme sentido aceptada por la persona que soy, el haber podido mezclar psicóloga, con mindfulness y así tener una mirada psicológica creativa y espiritual hacia mi trabajo.

Gracias a mi familia, mis pacientes y todas las personas que han dedicado tiempo a ver algún video de mi canal de YouTube.

Agradezco enormemente haber conocido a Mónica Celedón y poder recibir su ayuda en la edición de este texto.

Muchas gracias.