

ENERO 2023 | EDICIÓN NO. 13

# PSYCHE

2023



Instituto Mexicano de la Pareja  
Cura con lo que tú eres

ESTUDIA CON  
NOSOTROS  
CURA CON LO QUE TÚ ERES



**Instituto Mexicano de la Pareja**

*Cura con lo que tú eres*

**Inscripciones Abiertas**

**LICENCIATURA, MAESTRÍA, DOCTORADO**

Santana 25

San Miguel Tecamachalco,

Naucalpan. Edo. Mex.

CP 5397

 56 1314 5581 /  55 5257 0152

<https://www.institutomexicanodelapareja.edu.mx>

## DIRECTORIO EDITORIAL

CARLA WOLFF / *Directora General*

MELISSA BARRAGÁN / *Chief Designer*

GABRIELA DE LA MORA P. / *Coordinación Editorial, Diseño y Comunicación*

LAURA ANGÉLICA SÁNCHEZ / *Comunicación Interna y CAP*



[facebook.com/InstitutoMexicanodelaPareja](https://www.facebook.com/InstitutoMexicanodelaPareja)



[instagram.com/institutomexicanodelapareja](https://www.instagram.com/institutomexicanodelapareja)

<https://www.institutomexicanodelapareja.edu.mx>

# CONTENIDO

## 14 | UNA PAUSA

**20**  
**PASA EN EL CONSUTORIO**  
**Blue Monday |**  
**Lorena García de Galás**  
¿Sabes cuál es el día más triste del año? Entérate y prepárate para tus pacientes.

**16**

**Imagen Personal para Terapeutas |**  
**Gabriela Pérez Palma.**

¿Habías pensado que tu forma de vestir comunica a tus pacientes? Gaby Pérez nos invita a poner foco en el tema.

## 30 | RECOMENDACIONES DEL IMP

**3**  
**Co-Creando una nueva relación de pareja | Said Sigüenza**  
En la primera colaboración del año, Said nos invita a reflexionar lo que implica iniciar una nueva relación de pareja.

**6**  
**Desmitificando las Constelaciones Familiares | Roberto Musi**  
¿Tienes curiosidad sobre esta técnica que está de "moda"? El Dr. Musi nos cuenta qué podemos esperar.

**11**  
**LO DADO NO PEDIDO, FRENTE A LO BUSCADO ELEGIDO | Mtro. Francisco Ciprés**  
Con su muy particular visión, el Profesor Ciprés nos invita a reflexionar sobre cómo enfrentamos lo que nos sucede en la vida. Una muestra de la diversidad de creencias y enfoques que existe en el Instituto.

**24**  
**LA ENTREVISTA | RAMÓN DIEZ POR MARY ZAYAT**¿  
Conoce al profesor Diez, experto en Budismo, a través de la mirada de Mary.

## RELACIONES

# CO-CREANDO UNA NUEVA RELACIÓN DE PAREJA

Por: Said Sigüenza

“La resistencia al amor engendra la incapacidad de amar, o esa incapacidad actúa como obstáculo”.

**CARL JUNG,**  
FRAGMENTOS SOBRE EL AMOR

En anteriores ediciones de la revista hemos hablado sobre las fases en las relaciones de pareja, y hoy a propósito del año nuevo 2023, abordaremos el tema de las nuevas parejas y los desafíos que se manifiestan desde nuestra historia familiar. ¿Estás listo?

Según el psiquiatra y terapeuta de pareja, Robert Neuburger, “una pareja son dos personas que se eligen con arreglo a cualidades físicas, morales o intelectuales, o también por razones puramente inconscientes que tienen que ver con el pasado de cada uno”.

Por lo tanto, co-creamos nuestras relaciones no solo desde la elección y deseo consciente hacia la otra persona, sino también de forma conjunta: desde nuestra historia familiar, las experiencias del pasado no trabajadas, nuestras creencias e ideas acerca del amor romántico, hasta nuestros aspectos sombríos y muchos otros factores.

### El cierre de una pareja

Cuando culminamos una relación de pareja, tenemos la oportunidad para vivir un tiempo de reflexión y aprendizaje, para conocernos más profundamente y analizar nuestra propia historia, así como los comportamientos que nos llevaron hasta donde ahora estamos.

El autoconocimiento es una herramienta básica a tener en consideración antes de embarcarnos en una nueva experiencia de pareja, con el propósito de cocrearla desde una posición más consciente. Tenemos la posibilidad de autoconocernos de forma empírica o a través de un proceso psicoterapéutico con acompañamiento profesional.

Sin embargo, es habitual no dedicar ese tiempo y espacio de autoexploración y autodescubrimiento, puesto que al vernos implicados en una nueva relación nos encontramos con viejos patrones de conducta y dificultades vividas en relaciones pasadas.

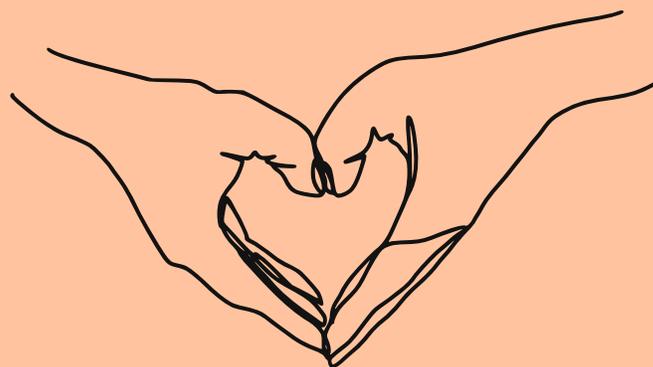
## La historia familiar

“Las personas que eliges como pareja te obligan conscientemente a revivir las circunstancias que causaron ciertas heridas en tu infancia, y a ser partícipe en la recreación de las historias hasta que logras aprender y, tal vez, resolver y sanar esas heridas”, expresa la consteladora familiar Ingala Robl, en su obra *Constelaciones familiares para el amor y la pareja*.

Este enfoque terapéutico defiende que los seres humanos aprendemos a amar y a estar en pareja a través de lo ocurrido en nuestro sistema familiar y de los sucesos que vivieron nuestros ancestros en pareja, al igual recibimos influencia del contexto histórico en el que nos desarrollamos. Por ejemplo, Ingala nació a finales de la Segunda Guerra Mundial, narra que a lo largo de su vida experimentó múltiples ausencias de su padre y una separación de varios meses por parte de su madre.

Como adulta y derivado de esas experiencias y heridas producidas durante su infancia de la posguerra, la llevaron a la repetición y recreación de las separaciones generando que dos cónyuges no pudieran quedarse o que ella “provocaba” que se fueran.

La información sobre las vulnerabilidades, fortalezas y la dinámica que existe en torno a los vínculos que tenemos o hemos tenido, nos permite conocer el territorio sobre el que nos estamos moviendo. Existen distintas dinámicas inconscientes que conducen a las parejas al sufrimiento, así como la repetición de las vidas de nuestros ancestros. Hacerlas conscientes nos facilita el poder construir nuestro propio vínculo de pareja.



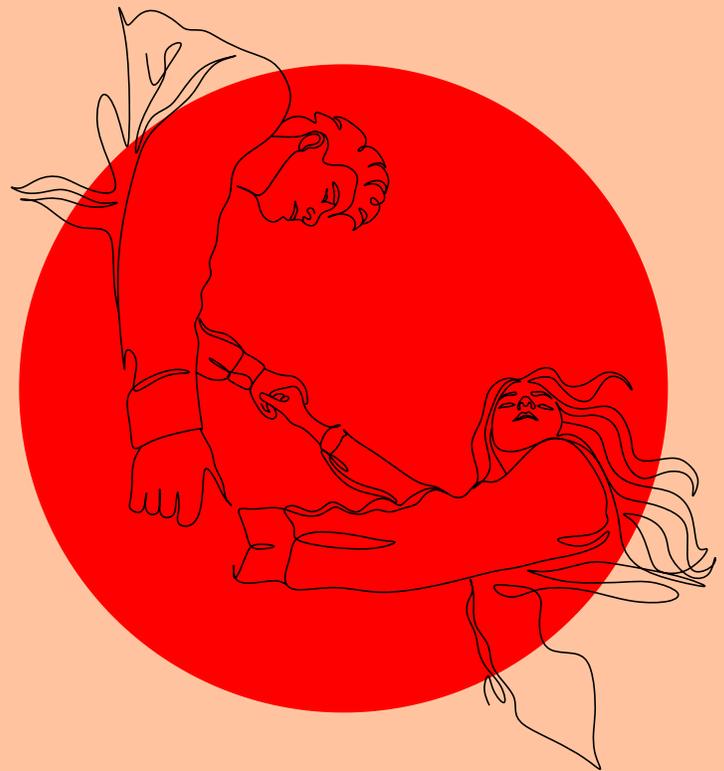
Quiero invitarte a realizar el siguiente ejercicio que te ayudará a ir tomando conciencia de tu territorio. Puedes hacerlo individualmente o en pareja, así ambos tienen la posibilidad de ir conociendo su territorio y saber desde qué lugar se están vinculando:

- ¿Qué es lo que quiero en una pareja, qué es lo que espero de ella?
- ¿Qué es lo que tengo en mi pareja actual?
- Establece las diferencias entre el primer punto y el segundo: ¿qué te falta, qué es lo que no has expresado, qué es lo que no le has entregado al otro, qué es lo que te ha faltado recibir del otro, qué es lo que necesitas para sentirte amado?
- Reflexiona sobre: ¿Qué es lo que no le has pedido o comunicado a tu pareja? • ¡Da ese mensaje!

Empezar por realizar introspección mediante estos cuestionamientos, nos ayuda a ir vaciando el inconsciente de las cargas emocionales heredadas por hechos dolorosos vividos y asuntos sin resolver de los ancestros de cada miembro de la pareja. Además, es útil como una revisión desde el inicio hasta las siguientes fases que experimenten en pareja.

En el **Instituto Mexicano de la Pareja**, tenemos especialistas en Constelaciones Familiares y Terapia Sistémica Familiar que te pueden guiar y acompañarte en el proceso de descifrar que influencia tiene la historia de tus antepasados en la co-creación de tus relaciones de pareja en tu presente.

**¡Feliz año nuevo!**



# DESMITIFICANDO LAS CONSTELACIONES FAMILIARES

POR DOCTOR ROBERTO MUSI

*Sobre el autor:  
Doctor Roberto Musi*



Licenciado en Administración de Empresas por la Universidad Anáhuac del Norte, maestro en Psicoterapia Individual y de Pareja y doctor en Psicoterapia Avanzada por el Instituto Mexicano de la Pareja, donde la terapia de pareja con un enfoque Jungiano se convierte en su pilar terapéutico. Acreditado por Atlantic International University como Maestro titulado en psicoterapia y pasante del doctorado, también hizo el entrenamiento de Terapia Familiar Sistémica en Constelaciones Familiares con la Dra. Ingala Robl y Lorenz Weist, siendo miembro de la tercera generación de Consteladores titulados en México. Ha tomado cursos de Chamanismo con un discípulo de Carlos de León y terminó el diplomado en Tradiciones Milenarias en Psicología.

En meses recientes, se hizo tendencia en Netflix la serie turca "Mi otra Yo" (Another Self), en la que tres amigas, en busca de sanación, llegan a la isla Ayvalik, en donde encuentran a un terapeuta que las acompaña en su proceso con un tratamiento alternativo y las ayuda con ciertos bloqueos que tienen en sus vidas. La herramienta que utilizan para sanar a un grupo de personas **son las constelaciones familiares** y a partir de esa serie, se han puesto muy de moda. La serie abre al mundo esta herramienta y a mi parecer, lo hace de una manera muy bien llevada y muy entretenida pero no tan apegada al proceso de lo que realmente pasa en los talleres de constelaciones familiares. Muchos de los secretos familiares que se revelan en la serie, los describen con lujo de detalle. En nuestra vida es poco probable que los conozcamos tal cual y que sepamos el destino de nuestros antepasados con tanta claridad; por algo son secretos familiares y no es tan fácil que salgan a la luz.

Y, aún cuando estos secretos traen consigo ciertos enredos sistémicos que impactan nuestras vidas, no siempre podemos trabajarlos con tanta claridad como lo hacen en la serie. Cabe mencionar que en un taller, aún cuando no se sepa tanto detalle, **sí** se puede trabajar y desconectar esa carga familiar. Los resultados sí son muy similares a lo que se muestran en el programa, aún cuando están muy novelados y aderezados para generar el cometido de entretener y generar rating.

No es recomendable llevar a cabo muy seguidas las sesiones de Constelaciones familiares, como se ve en la serie. Yo recomiendo hacer de una a cuatro por año máximo, dando un tiempo para que se acomode el tema que se haya tratado y se vea un cambio en la vida del consultante en este respecto. No siempre se verá un resultado tan contundente como lo plantea la producción, pero sí hay movimiento; por ejemplo, si no me llevaba con mi hermano y constelo, tal vez retomo la relación, pero no me volveré su mejor amigo. Por lo mismo, dejar de 3 a 6 meses entre un taller y otro es altamente recomendable.

Hay **tres formas de trabajar**, que son igual de importantes:

1. Cuando pasas, planteas tu tema y lo trabajas.



2. Cuando te eligen como representante para un trabajo y  
3. Cuando estás abierto y observando en el taller de otro compañero y, a través de ese trabajo, puedes trabajar algo personal.

Las tres formas impactan a los asistentes de igual forma para su crecimiento personal.

Después de un taller, se recomienda no hablar del trabajo realizado con nadie para permitir que se "acomoden" los temas y se logren los movimientos planteados en la constelación. Se recomienda escribir, si es necesario, y después hablarlo, de preferencia con profesionales, para ayudar a contener y canalizar el trabajo realizado durante el proceso.

Las constelaciones se concibieron como una herramienta grupal pero, con el paso del tiempo, ha evolucionado y también se puede hacer individual como se ve en la serie con objetos o muñecos.

También se ha innovado haciéndolas con caballos, muñecos flotando en agua, etc. El resultado es el mismo ya que, lo que sana, es la imagen de resolución a la que se llega al final

de la constelación pero, considero que la forma más enriquecedora seguirá siendo la terapia grupal tradicional.

Dicho esto, les comparto una breve guía que escribí sobre las preguntas más frecuentes para entender de qué tratan las constelaciones familiares, para saber qué esperar y cuándo puede ser utilizada esta herramienta terapéutica.

### **¿Desde cuándo existen las constelaciones familiares?**

Surgieron hace aproximadamente 35 años; es una herramienta de terapia muy innovadora. En ese entonces, **Bert Hellinger**, el creador de esta técnica, formó el primer grupo de consteladores. Ha tenido mucho auge en las últimas décadas; se ha esparcido en varios países de Europa, en Israel, Palestina, Latinoamérica, y posteriormente EEUU y otros países de Asia.

### **¿Qué son las constelaciones familiares?**

Son la representación de una imagen interna de nuestra familia de origen o bien de nuestra familia actual, en un espacio presente.

## ¿Cuál es la finalidad de las constelaciones familiares?

Poner al descubierto los puntos ciegos de nuestros conflictos sistémicos. Mostrarle al consultante un hecho concreto de su vida de una manera distinta, acallando los procesos mentales y permitiendo se dé cuenta que estamos unidos al destino de las personas significativas en nuestra vida. Desde nuestro inconsciente, nos relacionamos a través del amor con todos los miembros de nuestro clan por medio de lo que llamamos **"lealtades invisibles"**.

Las constelaciones familiares son una experiencia de terapia grupal a la cual se le conoce con el nombre de "grupo de aprendizaje". En éste, se crea un círculo que sirve para contener la energía del trabajo y en el centro, existe un espacio llamado "espacio del saber", donde se realiza el trabajo. Los participantes son elegidos para representar a los miembros de la familia del consultante pero en estas representaciones, a diferencia del teatro o el psicodrama, no hay

gestos, ni mímica. Lo que determina los sentimientos y sensaciones, es el lugar que cada representante ocupa en ese sistema familiar. Lo paradójico es que representar, o solamente observar lo que ocurre en la constelación de otro consultante, te mueve a ti mismo de una forma reveladora, puesto que te conectas con tus propias vivencias aún cuando éstas sean ajenas a tu historia. Una manera de comprender este enigma es bajo la explicación de **C.G. Jung "todos somos todo"**, o el precepto budista **"todos somos un buda iluminado**, lo único que nos hace falta es darnos cuenta de ello". Quienes llegan a trabajar algún evento traumático -todos tenemos por lo menos alguno de éstos-, generalmente sufren en el pensamiento y la conducta una fuerza que no les permite florecer porque hay algo que atora la energía o la estanca.

El desbloqueo consiste en separar al consultante del evento traumático y reconectarlo de otra forma, comprobada y más "sana", con sus propios recursos. Las constelaciones familiares se fijan en ciertos eventos

concretos, como personas excluidas en la familia, accidentes, muertes prematuras, agresiones, rechazos, enfermedades hereditarias, agonías por enfermedad, olvidos o descuidos que se pueden mostrar a través de la constelación. No se indagan descripciones, si no eventos concretos.

### ¿Son los talleres de constelaciones familiares una terapia?

Sí, son una terapia grupal o individual y su base teórica contiene algunos principios del psicoanálisis, Gestalt, de terapia familiar sistémica, hipnoterapia y neurolingüística.

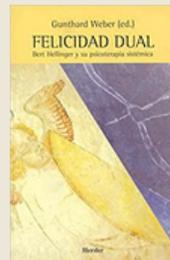
Al pertenecer al grupo de terapias humanistas, no hablamos de pacientes sino de consultantes y el que constela no es un terapeuta sino un facilitador. Lo que se trabaja es la "imagen de resolución", a la que se llega al final de la constelación, que actúa lenta y silenciosamente en la vida de la gente, generando cambios sobre su conciencia y conducta, permitiendo avanzar en el proceso de autoconocimiento. El poder sanador es un efecto secundario que

se da al participar en las constelaciones familiares pero el proceso de crecimiento y de crear conciencia es personal.

Aunque tal vez ya está más claro qué se puede esperar de esta herramienta terapéutica, si tienes verdadero interés, lo mejor es asistir a un taller y vivir la experiencia para después poderlo aplicar en nuestros procesos terapéuticos, con responsabilidad.



## PARA TU LIBRERO



*Felicidad Dual: Bert Hellinger y Su Psicoterapia Sistémica*  
AUTOR: Gunthard Weber  
Editorial Herder  
376 pags.



## PARA TU CAJA DE HERRAMIENTAS



NETFLIX  
*Mi Otra Yo.*  
10 capítulos.

# LO DADO NO PEDIDO, FRENTE A LO BUSCADO ELEGIDO

Por: Mtro. Francisco Ciprés.



Existen personas que piensan que los seres humanos elegimos vivir, es decir, tener una vida, nacer. Que también escogemos la familia que queremos, la familia extensa, el color de nuestros ojos, las experiencias que viviremos y muchas otras cosas más. Siempre he sido muy respetuoso con las ideas ajenas a mí y con aquellas que difieren de mi filosofía de vida, hoy no es la excepción. Sin embargo, ello no implica no dar a conocer lo que pienso, aunque se exprese mi escepticismo respecto a dicha teoría.

Descubro que, la primera cosa dada no pedida, es la vida misma. Y sea dicho de paso, tampoco es pedida la realidad del morir.

No cabe en mi cabeza la posibilidad siquiera, de haber elegido nacer. Tal cosa implicaría que tengo una preexistencia, que está no sólo dotada de conciencia, sino además, de un enorme poder para definir qué quiero en mi próxima vida, aunado a la omnipotencia supuesta en que ese deseo se cumpla tal cual, lo que conllevaría poderes mágicos, atribuibles sólo a la divinidad y a la mitología. Y bajo esta concepción me pregunto, si hubo una preexistencia, ¿hubo otra antes de ésta? ¿cuántas? ¿dónde surgió la primera? desde este punto de vista, ¿puedo seguir eligiendo indefinidamente? ¿para llegar a dónde?

Creo, además, que en el caso de haber tenido la posibilidad de diseñar el escenario de lo que sería mi vida, hubiese elegido muchas cosas que no se parecen a lo dado no pedido de mi vida actual.

Considero que en la lista de LO DADO NO PEDIDO se incluyen cosas como: la herencia, la imposibilidad de elegir el momento histórico en el que habría de nacer, e incluso morir; mis genes, el entorno social, las condiciones económicas, la estabilidad de mis padres como pareja a la hora de mi concepción, gestación y nacimiento, los vecinos de la colonia, el presidente en turno de todos los países del mundo, la época del año, etc. Así me la podría llevar y sería cuento de nunca acabar.

Percibo lo mismo cuando pienso en lo dado no pedido de lo cotidiano, por ejemplo, hoy me levante con la intención de subir a la montaña, llegar a primera hora para ganarle al sol y contemplar el amanecer en la falda de la cumbre... Ocurrió que dos autos chocaron, por ende, se bloqueó la carretera (y mis planes con ella). Varado, espere por tres horas las maniobras de los bomberos para arrastrar los vehículos y limpiar los residuos de líquidos tóxicos de ambos autos, las partes y piezas sueltas producto del impacto.

Estas eventualidades las ubico y las reconozco como lo dado no pedido de lo cotidiano, el mundo no gira entorno a mis necesidades, deseos y ocurrencias.

Todos los días estamos expuestos a mil situaciones, agradables, desagradables, impredecibles; están, son, suceden. Si queremos vamos a enfermar, envejecer y morir y si no queremos... también.

Nuestra limitación humana y nuestra finitud, nos colocan justo frente a esta realidad; la inmensa mayoría de las cosas no dependen de nosotros, es decir, pertenecen a lo dado no pedido. En contraste con lo anterior, existe algo eludible, LO BUSCADO ELEGIDO, es decir, AQUELLO QUE HACEMOS CON LO DADO NO PEDIDO.

Frente a cada situación dada, tenemos la posibilidad de responder con la actitud que elijamos, si bien no podemos escapar de dicha realidad, tenemos la opción de enfrentarla de la mejor manera.

Pienso en las fichas del juego de dominó.

No las eliges, debes jugar con las fichas que te tocaron, aun cuando hubieras querido un juego favorable para ti. Tal vez no tienes las fichas que querías, nadie está encargado de leerte el pensamiento, ni se acomodaron las circunstancias a tus deseos (aunque en ocasiones logres una situación favorable en relación a tu oponente, obteniendo fichas que te den un buen juego, pero tampoco te garantizan ganar la partida... desde allí estás sometido a lo dado no pedido). Sí, pese a que son importantes las fichas que te toquen, éstas no definen el juego. Tendrás que maniobrar (lo buscado querido) con las fichas que te tocaron (lo dado no pedido). Incluso la tirada del jugador oponente forma parte de lo dado no pedido. Él está atrapado en la misma definición que tú, ELEGIR ALGO FRENTE A LO DADO NO PEDIDO. Ambos en iguales circunstancias, el que tenga mayor pericia para responder a cada tirada, el que logre mayor concentración, quien se esfuerce más en lo buscado elegido atraerán una consecuencia.

Aún dentro de lo predecible (saber jugar, tener más experiencia, tener dominio del juego), de cualquier modo, habrá de enfrentar el azar en cada jugada.

En el juego de cartas es lo mismo, por ejemplo, el póker; no eliges las cartas, las tendrás en tus manos e intentarás hacer con ellas el mejor juego, lo mejor que puedas hacer. Aunque siempre tendrás la opción de renunciar o maniobrar con ellas y de modo pasivo ver pasar el juego, ver a tus contrincantes avanzar con esfuerzo e

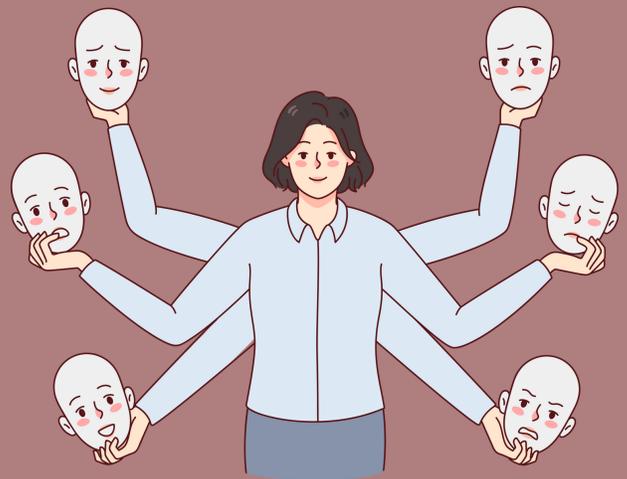
intentos y ser sólo un espectador de cómo otro gana la partida.

La vida para muchos es así, conozco mucha gente que renuncia constantemente al juego y me pregunto ¿por qué lo hace? Intento responderme y propongo una explicación que me convence: es un buen negocio vivir en lo dado no pedido. Claro, cuando alguien no quiere esforzarse por pasar a una mejor manera de vivir la vida, cuando está "cómodo", necesita una justificación satisfactoria para no moverse, para no avanzar.

Recuerdo una experiencia que viví como terapeuta en adicciones en el hospital psiquiátrico. Un paciente de nuevo ingreso estremeció a los asistentes en una terapia de grupo (que yo coordinaba), cuando contó la manera tan cruel y despiadada de cómo su tío abusó sexualmente de él cuando apenas contaba con cinco años. Se refería a esa experiencia como algo muy doloroso. Seguro que así fue. Considero que se trata de un evento traumático que marca la vida (lo dado no pedido). Imagino el evento como algo violento, agresivo y que no pudiera justificarse.

La estancia del paciente en la unidad de adicciones duró cuarenta días. Mi asombro fue grande al constatar que, con frecuencia, el paciente hacía alusión a esa experiencia en medio de llanto, como si se tratara de un discurso bien ensayado, convincente, pero incorporando más elementos. Señalaba a ese evento como el responsable de todas sus desgracias, de su inestabilidad emocional. Culpaba a los padres, acusándolos de malos cuidadores y señalando tanto a la experiencia dolorosa como al supuesto descuido de sus progenitores como la razón de su consumo de alcohol y cocaína base durante 25 años.

Categorícamente, cual médico especialista, él mismo diagnosticaba que el abuso sexual, como la falta de cuidado de los padres, constituía la etiología (origen), de su adicción y de todos sus males.



Pude constatar que dicha aseveración, había sido tomada por sus padres como cierta, reconociendo que cualquier conducta disfuncional de su hijo, sería una consecuencia natural de dicha experiencia.

Asumiendo también que ellos eran culpables y que todo lo que pudieran hacer a favor de su hijo sería insuficiente para pagar la factura de su culpabilidad (aun cuando esto fuera falso).

Desde aquél entonces comprendí que la fuerza de lo dado no pedido, puede ayudar a justificar el mantenimiento de una conducta. Las ganancias secundarias son muy grandes. En el caso de este paciente, encontraba motivos para seguir consumiendo y victimizándose, lo que le permitía **NO HACERSE RESPONSABLE DE SU PRESENTE, DE SÍ MISMO Y DE SUS ACTOS.** Insistir en la idea de que sus padres eran culpables, fortalecía en sus progenitores las conductas co- dependientes. Asumiendo también que ellos eran culpables y que todo lo que pudieran hacer a favor de su hijo sería insuficiente para pagar la factura de su culpabilidad (aun cuando esto fuera falso).

Desde aquél entonces comprendí que la fuerza de lo dado no pedido, puede ayudar a justificar el mantenimiento de una conducta. Las ganancias secundarias son muy grandes. En el caso de este paciente, encontraba motivos para seguir consumiendo

y victimizándose, lo que le permitía **NO HACERSE RESPONSABLE DE SU PRESENTE, DE SÍ MISMO Y DE SUS ACTOS**. Insistir en la idea de que sus padres eran culpables, fortalecía en sus progenitores las conductas codependientes.

Constantemente les manipulaba por el lado emocional, obteniendo la tolerancia de su consumo y, más aún, actitudes de condescendencia. Los padres no encontraban motivos para confrontar con amor firme a su hijo, muchas veces recaído, decenas de veces rescatado de las consecuencias de su adicción, pagando multas cuando era detenido por consumo, cubriendo sus deudas, justificando sus actos.

¿Por qué tenía que renunciar a LO DADO NO PEDIDO? "Un excelente negocio". Por supuesto que toda tarea terapéutica tenía que ser encaminada a lo BUSCADO QUERIDO o, lo que es lo mismo, qué hacer con lo que se tuvo sin pedirlo (crecer en resiliencia).

Sólo asumiendo el pasado y aceptando que toda la vida estaremos expuestos a que nos sucedan cosas que no pedimos, podremos lograr desarrollar una actitud diferente a lo que nos pasa. LO BUSCADO ELEGIDO es todo aquello que hacemos con lo que NO PEDIMOS, es vivir la vida como un reto permanente que le da sentido a la vida.

Es colocarnos de modo frontal a las adversidades y decidir frente a ello, APRENDER A HACER ALGO CON LO QUE NO PEDIMOS. Lo que sucedió no puede cambiarse, pero la actitud con la que lo afrontamos es NUESTRA RESPONSABILIDAD.

Sartre escribió: "Lo importante, no es lo que han hecho con nosotros, sino lo que hacemos con lo que hicieron con nosotros".

Toda situación no pedida exige una respuesta, esta respuesta debe ser dada desde nuestra libertad, desde nuestra responsabilidad.

No podemos permitir que nada, absolutamente nada de lo dado no pedido, defina nuestra actitud frente a ello. Somos responsables de hacer lo que queremos con nosotros, con aquello que nos hicieron, con aquello que nos acontece.

Si queremos avanzar, debemos entender que todo lo que acontece es perfecto, no lo podemos controlar, pero sí podemos afinar nuestra respuesta, buscar la mejor forma de afrontar lo sucedido. Gracias a todo lo que nos pasó nos construimos y podemos, con esfuerzo, descubrir la ganancia de la pérdida. Lo que ganamos cuando perdemos algo. Lo que avanzamos interiormente cuando ciertos "fracasos" nos hacen o nos dan la ilusión de retroceder.

Lo buscado querido, es lo que hacemos con lo que no pedimos de cada día, allí donde la vida nos coloca en un permanente cruce de caminos. Es nuestra elección el camino que elegimos. No siempre podemos elegir lo que nos pasa, pero SIEMPRE PODEMOS ELEGIR LA ACTITUD (RESILIENCIA) CON LA QUE LO ENFRENTAMOS. No más justificaciones, si queremos vivir una vida útil y de mayor bienestar, no más refugio en el pasado. Vivir como víctima, es desperdiciar tu vida; ES RENUNCIAR A TODO LO QUE SE GANA CUANDO SÓLO ESTÁ PRESENTE LA SENSACIÓN DE PÉRDIDA.

**Siempre hay una mejor opción, siempre es posible.**

Lo que ha nacido morirá,  
lo que se ha recogido se dispersará,  
lo que se ha acumulado se agotará,  
lo que se ha construido se derrumbará,  
y lo que ha estado en alto descenderá.

**LA IMPERMANENCIA  
SOGYAL RIMPOCHÉ**

***EL LIBRO TIBETANO DE LA  
VIDA Y LA MUERTE***



# IMAGEN PERSONAL PARA TERAPEUTAS

POR:  
GABRIELA PÉREZ PALMA ELORDUY

¿Te habías preguntado cómo puede impactar tu imagen personal a tus pacientes?  
Para arrancar el año, ponemos foco en algunas recomendaciones que puedes adoptar.



TU  
ESTILO,  
TU SELLO.



La psicoterapia es una profesión en la que el vínculo humano, la empatía y la comunicación actúan como facilitadores esenciales del proceso del paciente.

Actualmente, buscar apoyo de este tipo se ha convertido un espacio común para encontrar acompañamiento ante los retos de la vida. De este modo, ser terapeuta requiere adaptarse a las necesidades profundas de sus consultantes, la cual inicia por un lazo de confianza que manifieste igualmente una adecuada preparación profesional.

Los estudios en materia de comunicación humana indican que alrededor de 90% de ella es de tipo no verbal. Los mensajes fuera de las palabras orales no solamente son la primera información que llega a nuestros pacientes, sino que las matiza y ofrece un importante marco a toda la interacción que sucede dentro de las sesiones terapéuticas.

Así como tenemos cuidado en seleccionar nuestras palabras, cada prenda es un enunciado que elegimos emitir sobre nosotros. Si se hace de manera consciente, podemos guiar nuestro lenguaje no verbal hacia lo que el paciente necesita. El modo en que somos percibidos visualmente también simboliza nuestros valores y aptitudes.

Aún si no lo haces de manera intencional, ya cuentas con una imagen personal profesional. Vale la pena cuestionarse si ésta es consistente con el modo en que deseas ser percibido.

Por lo anterior, la vestimenta adecuada puede ser una parte importante de la relación paciente / terapeuta. Éste puede fomentar la confianza, abrir la puerta hacia la apertura o bien, provocar cierta resistencia del consultante.

Se puede entonces, desarrollar una imagen profesional que refleje tus cualidades y favorezca el vínculo terapéutico.

### **Y ahora ¿Qué me pongo?**

Presentarse de manera profesional es fundamental. El paciente requiere saber y sentir que se encuentra en manos de un ser humano preparado y calificado para acompañarlo en su malestar, ansiedad, depresión o dificultades de vida.

Llevar prendas demasiado casuales puede dar la idea de que la persona se encuentra con alguien que no es enteramente competente, lo que puede impactar en compartir sus sentimientos más profundos o cuestionar el camino propuesto por su terapeuta.

El concepto más fácil es pensar en una **vestimenta profesional casual**, que sea amigable y al mismo tiempo conlleve la autoridad necesaria en la materia.

Lo anterior se puede lograr con atuendos en gamas de colores "fáciles" y en bloques sólidos en lugar de motivos "ruidosos" o distractores. Dejar a un lado tonos fluorescentes o chillantes será una buena decisión.

Las prendas adecuadas incluyen sacos o sweaters abiertos, blusas o camisas de botones, tops de telas delgadas o tejidos. También complementar con mascadas ligeras, corbatas y collares es una buena idea.

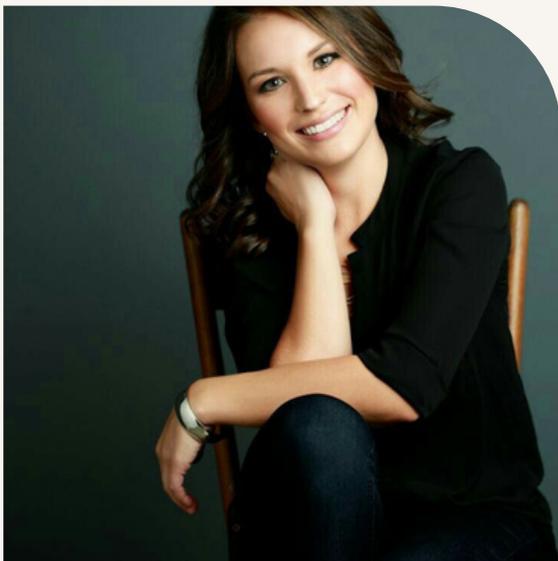
Es necesario estar conscientes de lo que el paciente necesita en el espacio terapéutico para idealmente, favorecerlo con nuestra propia imagen. Si, por ejemplo, deseamos mostrar orden, elegir prendas en bloques de colores, con cortes y materiales más estructurados. Si preferimos mayor sutileza y cercanía, hacerlo a través de texturas, prendas y telas más suaves como tejidos y algodones suaves.

Elegir combinaciones de máximo tres colores es un buen inicio, recordando que, a mayor contraste, más autoridad y firmeza.

Todo lo anterior no significa que debemos abandonar toda idea de estilo personal, únicamente quiere decir que debemos considerar los elementos que facilitarán que el paciente se encuentre en la disposición adecuada para el proceso.

### **LOS JEANS**

Si lo prefieres, éstos pueden ser parte de tu estilo personal y con ellos ganar juventud y naturalidad, sin embargo, es importante que con su uso se conserve igualmente el profesionalismo. Pueden funcionar si se combinan con



piezas como una blusa o camisa de botones, sacos, sweaters abiertos, zapatos de vestir o con algo de tacón o botas. En caso de usar jeans, es preferible que sean de mezclilla oscura y sin huecos.

### EL ESTILO PERSONAL

Parte esencial del terapeuta es su estilo personal, el cual contribuye a la naturalidad en el consultorio y también en el tipo de experiencia que el paciente vive en este espacio.

Los elementos que forman el estilo personal son los siguientes:

**-Arquitectura corporal:** Favorecida por los cortes y tipos de prenda que se eligen, en afinidad con las características corporales de la persona.

**-Gama de colores:** Es de gran utilidad conocer la selección de colores que van de acuerdo con las tonalidades naturales de piel y cabello, además del modo en el que se combinan, de manera que resulten armoniosas y agradables a la vista. Los colores cubren las prendas y accesorios, pero también influyen en el maquillaje y tintes para el cabello.

Las tonalidades neutras o claras brindan tranquilidad, y los colores más profundos como el azul marino o gris carbón favorecen la estructura y formalidad. El mejor truco es lograr combinar ambas para combinar profesionalismo y empatía.

### -Personalidad y preferencias

**personales:** La elección del guardarropa del terapeuta debe incluir el gusto personal y la congruencia con la personalidad. Estos se pueden describir con palabras que representan nuestra persona: clásico, natural, romántico, divertido, delicado, moderno, formal, joven, pueden ser un ejemplo, y se muestra a través de detalles, prendas y cortes que dan fuerza a la personalidad.

### LA CONSISTENCIA

Es de enorme relevancia, pues se refiere a enviar los mensajes adecuados de manera constante. Buscar consistencia en la imagen física, pondrá a los pacientes en un estado de mayor confianza y propicio para la colaboración y apertura en el consultorio.

Cambios repentinos en la apariencia del terapeuta podrían resultar en cuestionamientos en el paciente, ya que implicaría una diferencia perceptiva en lo que se encuentra habituado. Del mismo modo, sus pensamientos a lo largo de la sesión podrían desviarse hacia el terapeuta y la razón de su cambio en lugar de conservar la atención en ellos.

Cabe mencionar que, en algunos casos como la depresión o el TOC, los cambios drásticos en la apariencia del terapeuta, pueden reflejar falta de constancia y provocar descontrol en los pacientes, o bien el camino terapéutico puede resultar mermado.

# BLUE MONDAY: EL DÍA MÁS TRISTE DEL AÑO

Por: Lorena García de Galas

*Si te dijera que hay un día que es considerado como el más triste del año ¿me creerías? Es común que en el mes de enero, en consulta, recibamos pacientes con sensación de tristeza más profunda y esta podría ser la causa.*

Se le llama **Blue Monday**,  
y es el tercer lunes de enero.

El origen del Blue Monday viene de una teoría desarrollada en el 2005 cuando Cliff Arnal, profesor británico de la universidad de Cardiff y psicólogo experto en motivación concluyó con una ecuación matemática que el tercer lunes del mes de enero era justo eso: el día más triste del año.

Según el estudio realizado, éste día confluyen las peores condiciones en diversos factores: clima, la cuesta de enero económica, los excesos de las fiestas en general, la baja motivación por las frustradas resoluciones del año nuevo, el tiempo que ha pasado desde Navidad y la cercana visión

de que ésta haya terminado; se dice también que las altas expectativas de los propósitos por cumplir pegan como bofetadas justo cuando el primer mes de oportunidad está por terminar. Todo esto provoca que se acumule tristeza, pesimismo e incertidumbre.

Arnal narró en una entrevista para el diario Británico The Telegraph que lo contrataron de la agencia de viajes Sky Travel para que calculara cual sería el mejor día para planificar las vacaciones de verano. Él, tomando en cuenta los relatos de sus pacientes, analizó factores que estresan o ponen ansiosos a las personas que estaban tomando sus talleres.



El estudio se basó en la fórmula

$$(C + (D - d)) \times TI / M \times Na$$

**C**= Clima

**D**= Deudas adquiridas durante la Navidad

**d**= Dinero cobrado en enero

**T**= Tiempo transcurrido desde Navidad

**I**= Periodo desde que se intentó abandonar algún mal hábito sin éxito

**M**= Motivación

**Na**= Necesidad de hacer algo

Para la comunidad científica el estudio de Arnall no tenía validez, y está registrado en distintos artículos la falta de seriedad y credibilidad con que tomaron su trabajo. En la actualidad, el mismo Arnall dijo que su idea no era la que se dice, que está mal entendida por los medios y defiende una campaña con el título **#STOPBLUEMONDAY**.

A pesar de esto, el término se ha hecho cada vez más popular, y ha sido utilizado incluso, para distintas campañas publicitarias.

La popularidad del Blue Monday ha crecido exponencialmente principalmente por el uso de las redes sociales y sea que la fórmula de Arnall es una farsa o no, es una oportunidad para hablar sobre las emociones y la salud mental.

Carl Jung decía que: **“Hasta la vida más feliz no se puede medir sin unos momentos de oscuridad, y la palabra feliz perdería todo sentido si no estuviese equilibrada por la tristeza”** y pareciera que después de la considerada época más feliz e iluminada del año, llega su “opuesto” o la polaridad a recordar que no hay luz sin sombra y que ¿Cómo sabríamos de felicidad sin haber vivido tristeza?

El primer paso en el camino de la sanación es poner luz en aquello que no somos capaces de ver y poder nombrarlo, sólo así habrá consciencia para empezar a trabajarlo, por lo que estar pendiente nuestras emociones y a ver a los ojos a nuestra propia tristeza, es parte fundamental del autocuidado. **“Lo que niegas te somete, lo que aceptas te transforma. Aquello a lo que te resistes, persiste”** dice también Jung. Cuando sentimos tristeza, luchamos contra ella, sacando nuestro arsenal de mecanismos de defensa, que logran

PASA EN EL CONSUTORIO



engañarnos por momentos, haciendo todo por negar la tristeza, evadirla, racionalizarla, etc, en lugar de simplemente sentirla, verla y quedarnos ahí un momento, en lo incómodo. No hay síntoma sin área de oportunidad, no hay tristeza sin aprendizaje. Algunas personas creen que, negando las cosas, éstas desaparecen, pero la realidad es que al negarlas no sólo no desaparecen, si no que se produce el efecto contrario potencializándolas.



Por otra parte, la transformación sólo se da al aliarnos al proceso de la vida, aceptándolo. Haciéndonos responsables de nuestras emociones ahora que las podemos ver.

Según Cliff Arnal y su algoritmo, el Lunes 16 de enero será el día más triste del año y por más raro o absurdo que parezca, podría ser una gran oportunidad de introspección, de voltear la mirada hacia nosotros y nuestras emociones, para hacer una pausa y preguntarnos cómo nos estamos sintiendo y así empezar una práctica que nos conecte con el aquí y ahora y piense en el pasado sólo para aprender de él y en el futuro para entender que está fuera de nuestro control.

Tal vez si dejamos a un lado la energía que ponemos en defendernos de la tristeza, podamos vivirla de una manera más ligera, sabiendo que, también existe en contraposición el Yellow Day, por lo que el Blue Monday es pasajero, así como cada segundo de nuestra vida.



# SÓLO DEBES SENTARTE Y SENTIRTE, ESE ES EL SECRETO.

ENTREVISTA AL PROFESOR RAMÓN DIEZ G.  
POR MARY ZAYAT H.

Hace poco tuve la oportunidad de entrevistar al profesor Ramón Diez Gutierrez, profesor muy querido por los alumnos del Instituto Mexicano de la Pareja, en donde actualmente se desempeña como docente e imparte la materia Estudios Científicos de la Experiencia Contemplativa. Fue una conversación relajada y agradable, en donde pudimos comprobar su calidez y paciencia.

**El profesor Ramón Diez Gutierrez nació el 25 de mayo de 1937 en la Ciudad de México. Tuvo una infancia bonita cuando sus padres aún estaban unidos, una hermana tres años mayor que él, un hermano un año menor, y una segunda hermana tres años menor.**

Con mirada nostálgica, narra que vivió muy bien, muy cuidado por parte de su madre y muy querido por su padre, con el cual siempre tuvo mucha cercanía.



Precisamente fue su padre, quien estuvo en búsqueda continua de temas esotéricos, que despertó su interés en esta área. A Ramón lo bautizaron en la religión católica, de la cual se retiró más tarde por estar en desacuerdo con ciertas ideas de sus representantes. A los once años inició una búsqueda no religiosa, pero sí espiritual. Su madre le dio la libertad de hacerlo, y ella continuó sin modificar su ideología.

**-“Tuve una madre sobreprotectora” – recuerda.**

En cuanto a sus estudios, platica que estuvo en el Instituto México, un colegio religioso. Cambió algunas veces de escuelas porque su padre se fue a vivir a Veracruz, más tarde regresó a la Ciudad de México y continuó estudiando en la Academia Hispano Mexicana.

Más tarde estuvo interno en La Universidad Militar de Latinoamericana. Esta etapa de su vida lo marcó profundamente, pues sus padres se habían separado recientemente pero en ese colegio logró entablar amistades entrañables, grandes amigos, algunos descendientes de grandes personalidades. Esto marcó su desarrollo posterior, sin embargo, nos confiesa que terminó su preparatoria “a jalones”.

Originalmente se inscribió en arquitectura, sin embargo, por cuestiones prácticas, y queriendo ser independiente, económicamente le llamaron la atención administración de empresas o leyes. Eligió estudiar esta última en la UNAM gracias a los consejos de un amigo veinte años mayor que él.

Con gran humildad, nos comparte que al principio fue afortunado en posibilidades de trabajo, (piensa que ahora, la situación es distinta y más complicado). Primero, entró a trabajar en una notaría y con una risa traviesa, cuenta que se divertía mucho, sin embargo, sus ingresos eran muy

bajos; por eso comenzó a administrar viviendas. Ahí también se divirtió mucho, pero se dio cuenta de que se estaba alejando de su carrera y regresa a la notaría, para trabajar ahí dos años más.

Más tarde tuvo una novia (con la que se casó) y él sabía que no podía vivir con el dinero que ganaba, se fue a trabajar al jurídico de un reconocido banco para generar más ingresos. Las relaciones que tuvo ahí fueron muy importantes. Una vez más le pidieron administrar un fraccionamiento, cuyo dueño llegó a ser como un padre para él, para después brincar hacia la construcción. Dice que en el camino, aprendió a cuidar del dinero y a ahorrar.

Al hablar de los trabajos, y sus estudios, se le ve feliz y lo narra con satisfacción. Con una sonrisa comenta: **“siempre me ha gustado todo lo que he hecho”.**

Ramón nos dice que disfruta de meditar. Inició el camino espiritual cuando sus padres se separaron. Con la mirada ausente, dice en voz baja: *“eso me dolió mucho y yo buscaba respuestas a esa situación”.* Entonces empezó a estudiar *cienciología*, aunque no estaba convencido. Él sentía que en esa práctica, y en muchas otras, había manipulación y sentía necesidad de hacer lo que él quisiera pero sin ser manipulado. Su meta siempre ha sido esa: **ser libre.**

El primer Maestro Zen del profesor, llegó a Estados Unidos en 1930. Ramón iba a retiros allá y su maestro los llevaba a un panteón en donde estaba escrita la frase: **“En tu vida cuídate siempre de mantener los pies calientes, la mente fría y nunca permitas que otra cabeza se monte sobre tu cabeza.”**

Después estudió Física mental, la describe como “una dimensión más allá de la que pueden captar nuestros sentidos”, y explica que, si la vocación se trabaja espiritualmente, llega el momento en que eso que generamos, llega a nuestra vida. **“La energía es una y los caminos, nos llevan a ella”**, explica.

Más tarde, con su colega Juan García Vega, quiso pasar esta enseñanza y fundaron en Valle de Bravo un Centro de esta práctica.

Ramón habla que mientras estuvo casado, su esposa respetaba lo que él hacía, aunque ella no era practicante. Hace énfasis en que el respeto es lo más importante: el respeto hacia uno mismo y hacia los demás. Se debe evitar la manipulación, servir, y no servirse, la integridad de la gente, su camino y lo que hace. Su gran aspiración era encontrar lo mejor que pudiera haber en un camino espiritual, en el un camino de la meditación.

Algunos de los que practicaban con Juan García Vega se fueron a vivir a los Ángeles y contactaron con **Taizan Maezumi Roshi**,

un gran maestro que vino a México y Ramón asistió al evento, en donde coincidió con muchos psicólogos, entre ellos, el famoso psicoanalista **Eric Fromm** y la cabeza del Instituto Mexicano de la Pareja, el Dr. Mariano Barragán, con quien formó una amistad para toda la vida. Considera que Mariano fue un pilar en la formación del Zen en México. Practicaron meditación juntos por muchos años en un centro que tuvieron en la Ciudad de México. Por algunas diferencias, el grupo se dividió y él se quedó junto con Mariano y considera que se confirma el hecho de que si uno trabaja adecuadamente, genera, crea y las aspiraciones se hacen realidad. Dice que para que esto suceda, hay tres conceptos clave:

1. Definir qué queremos, cuál es nuestra aspiración.
2. Mantener viva dicha aspiración sin dudar, es un acto de fe.
3. Cuando tengas la aspiración, mantén la fuerza en ti, no se lo digas a nadie, si la platicas, la energía se pierde, se diluye.



## FILOSOFÍA ZEN

El profesor explicó en qué consiste esta filosofía: está fundamentada en la experiencia que vivió Shakyamuni Buda hace más de 2500 años. Siendo él príncipe de uno de los grupos más poderosos de la India tuvo protección que tuvo en su infancia y adolescencia, había estado rodeado de las cosas más hermosas, de las más grandes satisfacciones que puede tener uno como ser humano, y sin embargo no le llenaba. Sentía que eso no lo era todo. Cuando Buda nació, unos profetas le dijeron a su padre que su hijo tenía dos posibilidades: ser el hombre más poderoso o un ser que cambiaría la mente de muchos seres humanos y se entregaría a lo espiritual. No permitían que el príncipe saliera del palacio para protegerlo de que no viera nada feo, la pobreza, la enfermedad, etc. Un día decidió salir del palacio y se topó con un enfermo moribundo, con un cadáver que llevaban a enterrar, con gente hambrienta, y más. Esto genera en él un estado de compasión y se da cuenta que la verdad de la vida es el sufrimiento, y promete encontrar el alivio de ese sufrimiento. Atravesó varios procesos, muchos de ellos no le llevaron a la claridad que buscaba y que él quería conectar con los demás seres humanos para poder aliviarlos del sufrimiento.

Decide quedarse sentado un día a esperar que llegue la idea de cómo aliviar ese sufrimiento. “Me voy quedar sentado hasta que me llegue la inspiración”. Y, de pronto, al ver una estrella, llega el estado de iluminación y se da cuenta del apego que le tenemos a las cosas y que no nos damos cuenta de que todos somos un mismo ser. La iluminación es el olvido de uno, el olvido del ego. Ese es su aprendizaje.

Hoy, a los 85 años, sigue trabajando y meditando, al tiempo de que se encuentra en el proceso de terminar su función notarial, trabajo que realiza desde hace varios años.

Piensa que el mundo debe estar en un proceso evolutivo y que la meditación es un camino para llegar a ese proceso.

Casi para finalizar, le pregunto que si pudiera cambiar algo de su vida, qué sería, **-“Si pudiera repetir mi vida cambiaría el no haber cometido tantas tonterías”.**

Piensa que cada persona nace con un distinto nivel evolutivo, que cada uno tenemos un potencial distinto, herencia de lo que han hecho nuestros antepasados. Sin embargo, independientemente del nivel que tengamos, debemos buscar siempre el camino del crecimiento.



Su nombre Darma es **Doki**, su maestro Maezumi Roshi fue quien se lo puso y le dijo que si él que construía casas, debía construir algo para realizar la práctica del ser. Doki también tiene otro significado: Do es el recto camino y Ki es la energía. Cuando se refiere a su gran maestro lo hace con un gran cariño. Me dice “Es el hombre que más a querido en toda mi vida. Fue un hombre que transmitía toda esa energía, reflejaba una conexión de corazón.”

En cuanto a su filosofía de vida el profesor nos dice que está basada en los principios básicos de la filosofía budista, “haz el bien, no hagas el mal y ayuda todo lo que puedas.”

Su misión en la vida es servir a la gente y no enriquecerse aprovechándose de los demás. **“Mi misión es armonizar a la gente que está a mi alrededor”.**

Sobre su experiencia como maestro dentro del Instituto Mexicano de la Pareja, nos comparte que le ha gustado mucho, se ha encariñado con los alumnos, los considera abiertos al aprendizaje **“no hay peor cosa que creer que sabes todo”** – me dice.

Su consejo para los alumnos es que mantengan como una vela encendida la permanencia en su práctica de meditación, disfrutar de la vida y que encuentren que con las cosas más sencillas de la vida van a poder disfrutar más que con las cosas externas, con claridad interior, que eliminen

los miedos que los tienen sufriendo. **Mediten y déjense guiar.**

En una meditación a solas hay grandes desviaciones, el guía es quien se da cuenta del estado en el que se encuentran.

Para concluir la entrevista lo invito a responder lo primero que le llegue a la mente con algunas palabras:

- **Amor = a la vida**
- **Familia = armonía**
- **Vida = despierta**
- **Amistad = compasión**
- **Religión = universal**
- **Meditación = constante**

Fue un gran honor poder entrevistar a un ser humano lleno de calidez, sabiduría y armonía. Nos leemos muy pronto.



# IMP RECOMIENDA



**(h) amor**  
**Editorial:**  
**Continta me tienes**  
**Varias Autoras.**  
**192 páginas**

**Continta  
me tienes**

Si te gustan las editoriales independientes, no le pierdas la pista a **CONTINTA ME TIENES** (*¿no te parece un nombre perfecto?*), especializada en la edición de libros relacionados con Artes escénicas, el feminismo y el pensamiento contemporáneo; pero sobre todo, no te pierdas **(h)amor 1**, volumen colaborativo que reúne artículos breves acerca de modos de relacionarse en el plano sexoafectivo y que te puede servir en la vida y en el consultorio para mantenerte actualizada y hacerte muchas más y mejores preguntas.

Se trata de una lectura plural, una aproximación al **concepto del amor**, sus usos, maneras, grietas y posibilidades y aborda temas como **poliamor, la anarquía relacional o el amor romántico**, escrito por autoras imprescindibles como: Brigitte Vasallo, María Rodríguez Suárez, Virginia Mendoza, Coral Herrera, entre otros. Cuentan con edición física (pasta blanda) y digital.

**Gabba de la Mora Peláez**  
Recomienda

## QUÉ VER

**Gabba de la Mora Peláez**  
Recomienda.

**El Paciente** es una serie de suspenso psicológico de diez capítulos que sigue la vida de **Alan Strauss**, un exitoso terapeuta secuestrado por Sam Fortner, su paciente. Una vez secuestrado, el paciente confiesa ser un asesino en serie y le pide ayuda para frenar sus impulsos. Conforme pasa el tiempo, Alan se esfuerza por detener a Sam.

La trama se hace cada vez más compleja y podemos ver que pese a estar privado de la libertad y de vivir los instintos asesinos del paciente, Alan busca mantener su salud mental conectando con su "Ser Terapeuta", trata de crear alianza con el paciente y continuar el proceso terapéutico e incluso empatizar con él pese a que teme por su integridad y por su vida.

Lo más interesante de la serie sucede con el propio terapeuta, pues lo vemos luchar con su miedo a perder la vida, luchar por mantenerse vivo, emocionalmente sano tratando de consolidar una rutina diaria, tener espacio para la introspección profunda e incluso logra cuestionarse algunas áreas de su vida, preguntarse si podría haber hecho algunas cosas de forma distinta, al grado que busca re-conectar en la imaginación imaginación con su propio terapeuta para contarle lo que está viviendo y responde los cuestionamientos hipotéticos que éste le haría si estuvieran hablando de esta crisis en su consultorio. ¿Será que esto evite que el terapeuta se mantenga a salvo y no se psicotice? Vamos a descubrirlo.



La serie es interpretada por **Steve Carrel** - conocido principalmente por sus papeles de comedia con The Office o Virgen a los 40- y por **Domhnall Gleeson** (actor en Black Mirror, y Harry Potter).

Preparar tus palomitas favoritas y vela por **Star +** ([www.starplus.com](http://www.starplus.com))

No olvides decirnos qué te pareció esta recomendación, dejando algún comentario en nuestras redes.

**¡Hasta pronto!**



Centro de Apoyo Psicoanalítico IMP

# SE BUSCAN PSICOTERAPEUTAS

Comparte tu práctica  
terapéutica en el CAP.

Brinda acompañamiento digno a  
pacientes de nuestra creciente  
lista de espera.

**Informes:** Laura Angélica Sánchez  
56 1314 5581

## CONFERENCIAS 2023

**FEBRERO 28 | ON LINE**

*Algunas personas se intoxican con  
sustancias, otras con emociones  
¿Y Tú?*

**Ponente Profre. Francisco Ciprés**

**Alcance Internacional | Costo: \$200 MXN**

Inscripciones al: 56 1314 5581

# EVENTOS IMP



Las Mansiones Celestiales

## ASTROLOGÍA MÓDULO 3

*Conoce las diferentes técnicas para transformar las energías planetarias y su presencia en las diferentes casas en el mapa natal.*

**Inicia:** 11 enero 2023

**Horario:** Miércoles | 6:30 p.m.-9:00 p.m.

**Duración:** 2 meses

**Costo:** \$2,900 MXN

**Inscripciones al:** 56 1314 5581



<https://www.institutomexicanodelapareja.edu.mx>

