

DICIEMBRE 2023 | EDICIÓN NO. 20

PSYCHE



Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tú eres



Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tú eres

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

¿Tienes poco tiempo?
Pregunta por la modalidad
Sabatina o Nocturna



DIRECTORIO EDITORIAL

CARLA WOLFF / *Director General*

LUIS FARILL / *Coordinación Académica.*

MELISSA BARRAGÁN / *Chief Designer*

GABRIELA DE LA MORA P. / *Coordinación, Diseño, Edición y comunicación.*



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



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

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

CONTENIDO

02 EDITORIAL

03 Invierno Introspectivo.

Volviendo al Origen.

Con su característico estilo, **SAID SIGÜENZA** nos invita a la reflexión en esta temporada y específicamente a observarte.

08 ASTROLOGÍA

Ahí viene diciembre ¿y ahora qué?

JESSICA GRUBERGER nos orienta cómo enfrentar diciembre y cómo revisar cada una de nuestras áreas de vida.

11 Los Celos. ¿Normales o patológicos?

Revisemos cuáles son los límites de entre lo patológico y lo normal cuando de Celos se trata, de la mano de **MERY ZAYAT**.

16 La Falsa Máscara Narcisista

ANA ROSA ABRAHAM nos comparte cómo poder ver la máscara narcisista desde la mirada Transpersonal.

21 UNA PAUSA

22 El Tiempo

LORENA GARCÍA DE GALAS nos lleva a reflexionar sobre cómo se mide y cómo vivimos el tiempo.

25 LA ENTREVISTA Convivencia entre Sexología y Psicoterapia Transpersonal

HAYDÉE MANCILLA entrevistó a la Maestra **CARMEN MORALES** quien nos cuenta cómo fue que se cruza su camino con el IMP.

31 CUENTOS PARA SANAR

Cuento de **Jorge Bucay**
Propuesto por **Ariana Martínez Coronel**

33 QUÉ VER

Happiest Season | Netflix
Recomendación de **Fernanda Segura**

34 QUÉ LEER

Carol de **Patricia Highsmith**.
Recomendación de **Gabba de la Mora**

35 IMP INFORMA

NO OLVIDES DEJARNOS TUS COMENTARIOS EN NUESTRAS REDES
¿QUIERES COLABORAR CON TUS ESCRITOS? ¡ESCRÍBENOS YA!

 /institutomexicanodelapareja

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

Querida comunidad:

Llegamos al último mes del año: diciembre, y junto con él una serie de situaciones propias de la época. Comenzando por la casi inevitable necesidad de introspección que acompaña la llegada del invierno, pues cada estación del año trae consigo ciertas acciones tal como sucede en la naturaleza; profundizamos al respecto en **Invierno introspectivo: volviendo al Origen**. También, por supuesto, no se puede dejar pasar una práctica cada vez más común: el balance de cierre de año, ¿qué hicimos bien o qué nos hizo falta? Les compartimos una serie de preguntas que pueden ayudar a evaluar objetivamente cada área de la vida en **Ahí viene diciembre: ¿ahora qué hago?** Por otro lado, Navidad es una temporada festiva que puede estar llena de alegría o, al mismo tiempo, puede ser causa de ansiedad o disgustos con la familia por la convivencia excesiva o temas no resueltos, aunque al final también puede ser el momento ideal para conciliar, como se aprecia en la recomendación cinematográfica del mes: **Happiest Season**. La buena noticia es que con diciembre también llegan unos días de merecido descanso, donde podrás disfrutar de otras notas de profundo interés en esta edición.

Con cariño y gratitud,

Lic. Carla Wolff PHd

Instituto Mexicano de la Pareja



Invierno introspectivo: volviendo al Origen

“La primavera del espíritu florece en invierno”.

-Antonio Porchia

por SAID SIGÜENZA

El invierno, para la colectividad, representa la estación posterior al otoño donde los días son más cortos, las noches más largas y las temperaturas más bajas, conforme nos alejamos del ecuador. Nos encontramos ante una oportunidad donde la naturaleza nos invita a la espontaneidad, la imaginación y la reflexión. Además, usualmente en esta época del año nuestros niveles de

atención disminuyen, por lo cual es un buen momento para focalizar esa atención hacia dentro, llevándonos a recordar cuál es nuestra verdadera esencia.

Desde PSYQUE queremos invitarte a que hagas de este invierno, un invierno memorable para tu proceso de desarrollo mental, emocional y espiritual. Un estudio publicado en la

Revista PAS, Proceedings of the National Academy of Sciences, ha probado que las estaciones influyen a nivel emocional y en nuestros procesos cognitivos. ¿Estás listo para tomarlo a tu favor?

EL SOLSTICIO DE INVIERNO

Para los mayas, el solsticio de invierno tiene que ver con el inicio de un nuevo ciclo de vida, el nacimiento de un nuevo sol y un momento oportuno para conectar con los grandes espíritus del universo. Este ciclo, implica un cambio en las cosechas y representa el comienzo de algo nuevo. Por su parte, la civilización Inca, también celebraba la llegada de un nuevo año y realizaban un festival para honrar a Inti, dios Sol.



En el caso de los mexicas, el solsticio de invierno significaba el advenimiento de Huitzilopochtli, dios del Sol y de la guerra, durante el mes panquetzalitli. Antiguamente, los romanos realizaban un festival que duraba siete días en honor al dios Saturno, dando el cierre al periodo más oscuro del año y la bienvenida al nuevo periodo de luz; mientras los persas conmemoraban el nacimiento de la diosa de la luz, Mitra, que derivaba de un festival zoroástrico.

En algunos países nórdicos como Finlandia, Noruega y Suecia, se celebra este solsticio con el culto a la diosa Beive, que según sus tradiciones, es la protectora de la felicidad, la salud y el sol.

Como podemos leer, el fenómeno del cambio de una estación a otra, ha tenido relevancia desde tiempos milenarios en las cosmovisiones ancestrales. En la actualidad, tenemos la oportunidad de resignificar esta celebración como un invierno introspectivo que nos permita renacer y recordar la luz de nuestro Ser.

¿Cómo podríamos hacerlo? Tenemos herramientas internas que pueden ayudarnos a lograr nuestro objetivo. A continuación explicaremos cómo funcionan.

INTROSPECTAR PARA VOLVER AL ORIGEN

Etimológicamente hablando, introspección deriva del latín introspicere, que puede traducirse como **“mirar adentro”**. La introspección, según diversas definiciones, es un método formal de revisión interna de pensamientos y emociones, donde se tiene como objetivo la reflexión de nuestros actos. **Wilhelm Wundt**, padre de la psicología, la utilizó como una herramienta de investigación experimental para estudiar la estructura de la mente humana, y más tarde se convirtió en una herramienta terapéutica.

Dentro de los escalones hacia la evolución de la conciencia, esta herramienta de autorreflexión y autoanálisis es parte importante del proceso, pues nos permite comenzar a ser más conscientes de nosotros mismos y aporta una gran cantidad de conocimiento personal, que nos va conduciendo a estados profundos de consciencia. Por ejemplo, podrías preguntarte: **“¿qué está ocurriendo dentro de mí en este momento?”**.

Toda pregunta y toda respuesta, tiene un origen. Cuando buscamos generar espacios de **mirar hacia adentro** permitiéndonos ser más conscientes de nuestras maneras de actuar, nuestras decisiones o reacciones, comenzamos a dar pasos para lo que

en muchas tradiciones y filosofías espirituales llaman “volver a casa” o como lo he llamado yo, “volver al Origen”, donde todo ya es y donde yace la totalidad a la que todos pertenecemos.

Volver al Origen es un camino que todos estamos recorriendo, a través de las experiencias que nos despiertan a niveles más profundos y nos van permitiendo generar estados de conciencia que impulsan nuestra evolución espiritual, principalmente. En un primer momento, durante este invierno introspectivo, volver al Origen, para ti puede significar volver a la memoria que evocan las fiestas navideñas, donde recuerdas los abrazos y el cariño de tu ser querido que ya se encuentra en otro plano.

El segundo momento es cuestionarse, ¿ahora qué hago con esta emoción y este recuerdo? Podrías elegir honrar a tu ser querido a través de una acción noble, agradecer su vida y los aprendizajes o conocimientos que te haya aportado mientras caminaba sobre la tierra y resignificar la experiencia. Ese es el propósito de volver al origen, **dejar que la primavera de nuestro espíritu, aproveche para comenzar a florecer durante este invierno.**

“Sólo el Ser conoce directamente”.

ECKHART TOLLE

LA MENTE Y EL SER: ¿QUÉ SON?

Cuando hablo de mente, me refiero al conjunto de actividades y procesos conscientes o inconscientes como la percepción, el pensamiento, la memoria, la imaginación, entre otros. También como la encargada de almacenar y estructurar conceptos, imágenes, palabras, juicios y definiciones. Dentro de las estructuras básicas de la conciencia, según Ken Wilber y otros autores, podríamos ubicar a la mente en los primeros niveles: sensorial, emocional, imágenes mentales, reglas y roles, reflexivo y existencial.

Al referirnos **al Ser**, hablamos de la única vida: eterna, siempre presente, más allá de las miles de formas de la vida que están sujetas al nacimiento y a la muerte (Tolle, 1977). Se puede definir como nuestra verdadera naturaleza que se encuentra profundamente dentro de cada ser sintiente que está sobre la tierra y representa la esencia íntima indestructible e indivisible. En sintonía a las estructuras básicas de la conciencia, lo podemos ubicar en el nivel: psíquico, sutil y causal.

La introspección o percepción interna es meramente un proceso cognitivo que analiza, evalúa y reflexiona acerca de los estados emocionales y mentales. En el Ser, se deriva una

una observación sin juicios que genera una profunda comprensión que no puede ser entendida mentalmente.

EL OBSERVADOR O TESTIGO INTERNO

Los maestros espirituales contemporáneos han retomado conceptos de los que ya se hablaban en la antigüedad: **el observador o testigo interno**. **Eckhart Tolle**, nos habla de él en su libro **El Poder del Ahora**:

*“Empiece por oír la voz de su cabeza tan a menudo como pueda. Preste atención especial a cualquier patrón de pensamiento repetitivo, esos viejos discos que han sonado en su cabeza quizá durante años. **Eso es a lo que llamo “observar al que piensa”, que es otra forma de decir: escuche la voz de su cabeza, esté allí como si fuese un testigo**”.* (Tolle, p. 39-40).

De esta manera, entendemos que el testigo interno se encuentra más allá de la mente y éste, tiene la capacidad de observar a la mente misma y a su vez al “ente” que piensa. Esta práctica la podemos comenzar a hacer ahora mismo, en este instante, escucha un pensamiento y obsérvalo sin juzgarlo ni analizarlo. Intenta hacerlo por lo menos por un minuto y después

continúa con tus actividades diarias, esto permite que se vaya abriendo una nueva dimensión y nivel de conciencia más profundo.

Durante este invierno, te invitamos a realizar una introspección testigo, donde el Observador o Testigo Interno sea quien lleve la pauta de este proceso, no como un examen para analizar o evaluar las experiencias pasadas o futuras, sino como un estado de sutilidad y observación del presente que trascienda más allá del pensamiento que suele juzgar o separar. Una manera de medir esta práctica es el grado de paz que experimentes interiormente, así como el nivel de gozo que emane tu ser. **Esto es volver al Origen.**

El predominio de la mente no es más que una etapa en la evolución de la conciencia

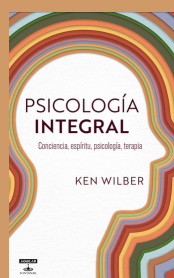
ECKHART TOLLE



PARA TU LIBRERO



El poder del Ahora.
AUTOR: Eckhart Tolle
Editorial Grijalbo
256 pags.



Psicología Integral.
AUTOR: Ken Wilber
Editorial Aguilar
256 pags.

 Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tú eres

**ESPECIALIDAD EN
PSICOTERAPIA
TRANSPERSONAL
E HIPNOSIS REGRESIVA**

INICIA 12 DE ENERO
18 MÓDULOS
PRESENCIAL

10 AM - 2 PM 1er. viernes del mes
Imparte | Maestra Mari Carmen Gutiérrez

DICIEMBRE
-20% EN INSCRIPCIÓN

 56 1314 5581

Santana 25 | Tecamachalco



Ahí viene diciembre Y ahora qué hago?



POR
JESSICA
GRUNBERGER

Te confieso que una de mis canciones favoritas es una de Mecano que se llama **“Un Año Más”**, y no sé si es la nostalgia, por ejemplo, en la parte donde dice: **“los petardos que borran sonidos de ayer y acaloran el ánimo para aceptar que ya pasó uno más”**, o la invitación a mi propia y personal reflexión y auto-observación cuando dice: **“hacemos el balance de lo**

bueno y malo”...

En fin, no tiene caso recitar en este escrito la canción completa; lo que sí vale la pena mencionar es este ajuste de cuentas, por llamarlo de alguna manera, que año tras año y diciembre a diciembre hacemos queriendo o no, este cierre de ciclo que nos invita a hacer un recuento. Independientemente de nuestras creencias personales, nuestros

credos, religiones o nuestras cuentas individuales del tiempo; pareciera que en este mes nos unimos al inconsciente colectivo de acomodo, de balances y de hacer una revisión - a veces exhaustiva y otras veces superficial- de dónde estamos realmente parados tras haber recorrido un año más. Parece que siempre nos enfrentamos en estas épocas a un **“¿voy bien?”**, y que se cierra un portal para abrirse uno nuevo.

Y tal vez ni siquiera es coincidencia que en el solsticio de invierno (21 diciembre) entra el sol en el signo de Capricornio, cuyo regente es Saturno, planeta al que corresponde mitológicamente el Dios del tiempo, Cronos, que es el Dios que nos exige y nos pide cuentas de nuestros actos y pensamientos; y casi nunca lo hace de manera benevolente, más bien casi siempre nos llama la atención, por así decirlo, desde su dedo acusador: **¿Qué hiciste bien y qué no?, y ¿Cuánto tiempo te queda para corregir lo que no hayas hecho bien?** (en caso de que aun estés a tiempo).

Saturno es en nuestro mapa astral nuestros **NOS** y nuestros **DEBERÍAS**; es nuestros monstruos, es todo aquello que nos da miedo, nos cuesta trabajo y nos es difícil; y, en

términos junguianos, tal vez también podría ser parte de nuestra sombra: todo aquello que negamos y tememos y por lo mismo mejor nos hacemos de la vista gorda, pero que eventualmente, de alguna manera o de otra, saldrá a relucir y más vale que salga de la manera menos violenta y cruel. Saturno puede ser despiadado en señalar nuestras fallas, pero también, si ponemos atención y nos damos permiso, es nuestra estructura y nuestros límites.



Por su parte, Capricornio es el signo de tierra cardinal, es decir, el signo que comienza, el que sabe que tiene que cuidar y guardar lo ya trabajado; como el oso que hiberna con lo que trabajó en el año o la tierra infértil que ya dio en el año lo que tenía que dar y que se está preparando para el

siguiente ciclo, la siguiente primavera para renovarse y volver a florecer, y dar de nuevo los frutos de la vida; la tierra que tiene que descansar para volver a emerger a la existencia.

Dicho lo anterior, la pregunta del millón es: **¿Tú, cómo estas empezando a vivir y cerrar este diciembre?** Hoy que estás a sólo unos días de terminar este año 2023, tan lleno de cambios, sorpresas e incertidumbres, pero también de viejos hábitos, de proyectos nuevos, de costumbres y creencias añejas, de ilusiones y desilusiones, de bienvenidas y despedidas, de amores y desamores; hoy en este último mes del año, cuando todavía probablemente estemos con el Sol en Sagitario (si lees este artículo en los primeros veintiún días del mes) y donde todo aún parece grande, expansivo, alegre, y donde todavía podría parecer que falta poco pero falta mucho, **¿qué cuestionamientos te haces?**

Para que empieces a cerrar tu año, me encanta la idea de proponerte algo: te invito a que hagas un balance diferenciado en cada una de tus áreas, y así puedas **“darle una mano a Saturno”**, poniendo estructura y balance a tus logros del 2023 y límites a tus “deberías” para que éstos se vuelvan áreas de oportunidad a desarrollar en 2024.

Éstas son las preguntas por área:

- 1) Emocional:** ¿Cómo trabajaste en enfrentar la vida con eficacia y crear relaciones satisfactorias (amigos, pareja, socios, conocidos)?
- 2) Social:** ¿Promoviste algún espacio de grupo, pertenencia o un sistema de apoyo bien establecido?
- 3) Ocupacional:** ¿Lograste obtener satisfacción y enriquecimiento personales que se derivan de tu área profesional o laboral?
- 4) Financiera:** ¿Estás satisfecho con tu situación económica actual y futura?
- 5) Espiritual:** ¿Trabajaste en ampliar el sentido de propósito y significado de vida? ¿Cómo?
- 6) Intelectual:** ¿Fomentaste en tu vida las habilidades creativas y buscaste formas ampliar los conocimientos y las destrezas cognitivas?
- 7) Física:** ¿Fortaleciste / perseveraste en tus necesidades de actividad física, la dieta, el sueño y la nutrición?

Estas preguntas son algunas que podrías hacerte para darte cuenta dónde estás mejor y dónde falta trabajar, dónde cierras un 2023 con una sonrisa en los labios y dónde puedes echarle más ganas.

Recuerda que cerramos un ciclo más o, como diría Ana Torroja, **“a los que ya no están echaremos de menos y a ver si espabilamos los que estamos vivos”**.



LOS CELOS

¿Normales o patológicos?

por Mery Zayat Hanono

¿Cuántas veces no habrás oído la frase **“no, yo no soy celoso”**? La verdad es que uno **no es** celoso hasta que **lo es**. Todos hemos sentido celos alguna vez en la vida. Por lo general solemos conectar a los celos con las relaciones románticas, sin embargo, sentimos celos desde niños: competimos por el amor de nuestros padres y nuestros hermanos se convierten en nuestros rivales; también celamos nuestras amistades, y cuando hacían una amiga o amigo nuevo era toda una tragedia, incluso podíamos sentirnos celosos si algún profesor mostraba mayor interés por algún compañero o compañera.

En la adolescencia sentíamos celos si la persona que nos gustaba coqueteaba con alguien más, y por supuesto no podemos dejar fuera los celos laborales

porque el jefe tiene sus “preferidos”; aunque creo que el peor escenario es cuando sentimos celos por nuestra pareja. En todos estos casos competimos por la atención, el cariño y el tiempo de estas personas, que se resume en un miedo a quedarse solo afectivamente. Dado que es una emoción experimentada en algún momento por todos, vale la pena profundizar en el tema. ¿Qué son los celos? ¿Qué factores los detonan? ¿En qué se diferencian los celos normales a los celos patológicos? Empecemos por definirlos.

Los celos son **una respuesta emocional hacia el miedo de perder algo o a alguien que pensamos, o damos por sentado, que nos pertenece.**

Surgen cuando existe un afán de poseer algo de forma exclusiva, el deseo de tener a alguien solo para mí, como si nos diera un sentido de complitud. Hay una necesidad de confirmación constante o permanente, donde tenemos una duda de si realmente significamos algo para la otra persona, lo cual va a detonar en nosotros un tipo de alerta de que existe un peligro de perder algo que es “nuestro” y, de alguna manera, se podría decir que es como si uno entrara en un estado emotivo ansioso derivado de dicho temor. Esta emoción se asocia más al sentido de propiedad que al de la libido.

Se cree que los celos son universales ya que existen en casi todas las culturas. Se van a dar en el territorio del amor pero no lo implican. Sabemos que no son exclusivos de las relaciones románticas y que también se pueden sentir ante la amenaza de perder cualquier relación que consideremos valiosa como consecuencia de la existencia de una tercera persona, a la que veremos como un rival.

Se piensa que cuando una persona ha formado apego de tipo inseguro, va a tender a tener relaciones inestables, en las cuales probablemente no se sienta segura o incluso le genere ansiedad, por lo cual todo ello pudiera favorecer o promover la aparición de celos.

También pueden relacionarse con una baja autoestima, con inseguridad y con un apego poco sano durante la infancia y podrían reflejar una inestabilidad emocional, llevando a la persona a confundir el amor con la posesión.

Los celos comienzan con las percepciones que tiene una persona y que llevan a una interpretación, generando sentimientos que pueden o no expresarse por medio de conductas. Entre más inseguridad exista en la persona, será más fácil que interprete una situación como amenazadora. Sentimos celos porque pensamos que alguien más le puede proporcionar a esa persona (cuyo afecto hemos entregado) algo más que nosotros no tenemos o no podemos darle, generando miedo a que nos reemplace; al menos eso es lo que creemos o es la historia que nos contamos a nosotros mismos.

*El que es celoso, no
es nunca celoso
por lo que ve; con lo
que se imagina
basta.*

Jacinto Benavente

Los seres humanos nos construimos a través del otro, si esta persona cambia su atención hacia otra persona, no nos sentimos vistos. **Los celos son humanos al igual que la tristeza, el miedo, la alegría, etc.** Pueden llegar a ser arrebatadores porque mezclan más de una emoción: el enojo, la envidia, la ira, competencia, inseguridad, ansiedad, vergüenza, etc. La persona que experimenta celos también siente vergüenza y humillación, que se acompañan de incertidumbre o duda sobre su relación. Son un sentimiento normal o natural en los seres humanos e incluso podrían resultarnos útiles si se expresan de manera moderada, sin embargo, si está emoción es llevada al extremo, pasarían de ser celos normales a celos patológicos; el grado y la intensidad es lo que distingue a uno del otro.

¿Cuál es la diferencia entre los celos normales y los patológicos?

Los celos normales son una respuesta emocional que, en ciertas circunstancias, puede ser saludable y adaptativa en las relaciones interpersonales.

En este caso pueden ser útiles para demostrar amor, preocupación o interés en nuestra pareja; para reforzar vínculos o para establecer algunas reglas dentro de la relación. Debemos ser capaces de reconocer que sentimos celos, a veces se presentan y

no pasa nada si somos capaces de controlarlos. Podemos sentirnos apenados de aceptar que sentimos celos porque tienen mala fama o porque nos da vergüenza.

Estas son algunas de sus características:

- **Desencadenantes comunes:** Los celos normales a menudo se desencadenan por situaciones específicas, como la percepción de que la pareja está prestando más atención a otra persona, una conversación aparentemente coqueta o incluso un comportamiento que suscita preocupación genuina en la relación.
- **Variabilidad en la intensidad:** La intensidad de los celos normales puede variar según la persona y la situación. En algunas personas los celos normales pueden ser leves y manejables, mientras que en otras pueden ser más intensos.
- **Función de protección de la relación:** En muchos casos los celos normales pueden tener una función positiva al hacer que las parejas se comuniquen sobre sus necesidades y preocupaciones, lo que fortalece la relación.



Los celos patológicos, por otro lado, son una forma extrema y perjudicial de celos que puede tener un impacto significativo en la vida de una persona y sus relaciones.

Estas son algunas características adicionales:

- **Irracionalidad extrema:** los celos patológicos se pueden identificar pues se caracterizan por una desproporcionada respuesta emocional a una situación. La persona afectada puede ver amenazas incluso en situaciones inocuas y puede sentir una necesidad incontrolable de manejar a la pareja.
-
- **Obsesión y compulsión:** Si hay celos patológicos, las personas pueden obsesionarse con la idea de la infidelidad de su pareja. Esto puede llevar a comportamientos compulsivos, como revisar el teléfono de la pareja, seguirla o acosar a terceras personas.
-
- **Impacto negativo en la calidad de vida:** Los celos patológicos pueden afectar negativamente la salud mental y emocional de la persona afectada, así como la calidad de las relaciones. Pueden llevar a la ruptura de relaciones, el aislamiento social, y la depresión.

Las causas de los celos patológicos suelen estar relacionadas con profundas inseguridades personales, experiencias traumáticas pasadas o trastornos de personalidad, como el trastorno obsesivo-compulsivo. Las personas con celos patológicos a menudo tienen una baja autoestima y una necesidad excesiva de validación externa.

Las consecuencias de los celos patológicos pueden ser devastadoras, ya que no solo afectan la relación en cuestión sino también la salud mental de la persona que los experimenta. Esto puede dar lugar a un ciclo autodestructivo en el que la persona celosa se siente atrapada en su propia obsesión y paranoia, lo cual causa sufrimiento.



Pero la realidad es que no podemos obligar a alguien a que nos quiera ni a que su atención esté enfocada exclusivamente en nosotros, y el miedo a perder puede hacer justamente eso, que perdamos.

Puede que alejemos a nuestra pareja con nuestras actitudes si nos volvemos obsesivos, posesivos y desconfiados. Cuando son patológicos, sobresale que no hay una **causa real** que los desencadene y la experiencia emocional que vive el que los sufre es desbordada y desproporcionada, y pueden llevar a quien los padece a actuar de forma incoherente e insensata.

La persona suele a hacer cosas “raras” como seguir a la pareja hasta su trabajo, leer sus mensajes, esculcar su ropa, etc. Si esto que sentimos afecta nuestra rutina o nos desvía de nuestro día a día para intentar calmar los celos, ya se vuelve una situación preocupante. Una persona con celos normales no debería de hacer nada para calmar sus celos.

Cuando existen estas conductas, la víctima de los celos se puede llegar a sentir acorralado, perseguido, hasta asfixiado; incluso podría dejar de creer que la otra persona le quiere pues desconfía constantemente. Los que padecen de celos patológicos todo el tiempo están buscando evidencias para comprobar sus pensamientos, sin importar si los celos están basados en una situación real o imaginaria. Todo les genera sospecha y es tan grande la obsesión que va a querer tener el control de la pareja o de la persona que cela. Si se encuentra evidencia de

que la sospecha es real, les generará un alivio, puesto que sus pensamientos estaban fundados y resultaron verídicos.

Lo difícil para el celoso es regular su incertidumbre, intentar aumentar su confianza hacia las otras personas; saber que están con ellos, porque quiere estarlo. Pero definitivamente se debe aprender a confiar en sí mismos, reconocerse, reforzar su autoestima, para reducir el temor de que los cambien por otra “mejor persona”. Reconocer los celos patológicos es un primer paso crucial para abordarlos. Si somos conscientes de que estamos cayendo en los celos patológicos lo primero que tenemos que hacer es tener una motivación para luchar contra esos celos.

Las personas con celos patológicos pueden beneficiarse de la terapia individual o de pareja para abordar las causas subyacentes y desarrollar estrategias de manejo.

En conclusión, podemos decir que los celos son una emoción compleja que puede ser normal y adaptativa en ciertas situaciones, pero también pueden convertirse en un problema patológico que requiere atención profesional. Reconocer los distintos matices es esencial para abordar los celos de manera efectiva y mantener relaciones saludables.



LA FALSA MÁSCARA NARCISISTA

POR

MTRA. ANA ROSA ABRAHAM

El narcisismo es el amor que se dirige un sujeto a sí mismo. Alude al mito de narciso, que se ahogó al intentar besar su propia imagen reflejada en el agua. Utilizan a los demás como objeto de satisfacer sus deseos, su autoestima. Carecen de empatía. Animosos, optimistas, decididos. Se creen personas dignas de admiración y únicas. Piensan que son objeto de envidia. Suelen emplear la racionalización como mecanismo, y también presentan una alta búsqueda de sensaciones o novedades, una alta evitación de daño y una alta dependen-

cia a la recompensa.

Si bien se puede aludir a una serie de rasgos propios de la personalidad promedio que aflora en este plano de vida, el narcisismo puede también manifestarse como una forma patológica extrema en algunos desórdenes de la personalidad, como el trastorno narcisista de la personalidad, en que el paciente sobrestima sus habilidades y tiene una necesidad excesiva de admiración y afirmación. Así que entonces, podemos diferenciar dos manifestaciones concretas de

narcisismo: Los rasgos narcisistas y el **trastorno de la personalidad narcisista** codificado en el DSMV-TR. En el presente artículo, revisaremos los rasgos narcisistas como manifestaciones amplificadas del ego por una necesidad exagerada de compensar heridas y experiencias dolorosas que se han convertido inevitablemente en sufrimiento extremo, vacío existencial, sensación de soledad, vergüenza y culpa, y que, a través de esta compensación narcisista, se busca atenuar dichas emociones y estados.

¿Cómo es la máscara narcisista?

Los rasgos narcisistas, se encuentran de manera clara en la personalidad, generando una máscara omnipotente de protección ante los demás, debido a heridas no gestionadas de manera adecuada, lo cual genera todo un estilo de vida donde la constante, identificación excesiva del ego, deja estrangulada la voz del Ser Superior, pues también hay un apego superlativo a los apegos de la vida.



¿Qué podemos encontrar en dicha máscara?

- La persona con rasgos narcisistas, **tiene un sentido grandioso de su propia importancia** y suele ser hipersensible a los comentarios de otros, los cuales interpreta como críticas o un trato poco educado de los otros hacia él.
- Se pierde en las **fantasías de éxito ilimitado, poder, belleza, o amor ideal**, y se presentan ante los demás como inalcanzables.
- **Considera que sólo debe relacionarse con personas especiales**, con respecto a su status social o institucional, y busca establecer “amistades” de las cuales puede obtener algún favor o **aumentar su “reconocimiento personal”**.
- **Requiere de un excesivo reconocimiento y admiración**; es un síntoma que denota baja autoestima, pues es dependiente de que los demás lo noten y lo vean.
- Tiene un sentido exagerado y no equitativo de sus propios derechos y **piensa que se le debe casi todo**; considera que requiere un trato especial, y puede monopolizar las

conversaciones, pero curiosamente reclama a otros el que no lo dejen hablar. Todo ello es porque tiene una necesidad constante de ser el que sabe todo y quien tiene una inteligencia privilegiada.

- En general, en sus relaciones interpersonales **suele tratar de explotar a otros** de manera sutil, para lograr el cumplimiento de sus propios fines. Para ello, a su conveniencia, **puede adular a otros** para que sean ellos los que trabajen por sus propios objetivos y sueños; En realidad, **sus “vínculos” son utilitarios** y no amorosos y/o cariñosos.
- **Carecen de empatía**, y es reacio a reconocer o identificar las necesidades o sentimientos de los demás.
- Es frecuentemente **envidioso** o cree que los demás le tienen envidia, y por ello, suelen devaluar a los demás criticando su trabajo, sus características físicas o de cualquier tipo, para generar inseguridad en los otros, y así, ellos poder sentir alivio.
- Por lo general, le **huyen a la intimidad emocional**, es decir, suelen practicar sus posibles relaciones con **evitación (apego**

evitativo), suelen tenerle miedo al compromiso en el ámbito de pareja, ser distantes y mandar información contradictoria a sus vínculos: un día te amo, otro día me alejo porque no quiero involucrarme contigo.

Sufren de **bajones emocionales y sensación de vacío**, cuando se desesperan por cumplir sus objetivos de reconocimiento, y esto también se debe a que **racionalizan en exceso la vida**.

Visión Transpersonal integrativa: ¿De qué nos habla una máscara narcisista?

Recordemos que el ego conforma nuestro cuerpo y nuestra mente, y es desde esta dimensión de vida, donde el control pareciera la *fórmula del éxito*, y se aferra a experimentar esta vida, a través de la interpretación de percepciones fragmentadas del mundo exterior.

Así pues, en la máscara narcisista, **se observa un exceso de importancia al mundo exterior**, lo cual favorece la importancia excesiva del ego como si la misma vida le fuera en ello. La persona con rasgos narcisistas, **necesita tener alguien a quien controlar**; pero aunque parezca que lo domina, a la vez es dependiente de ese alguien, pues está necesitado de la mirada constante de otro al que

considera el objeto de amor o satisfacción.

La necesidad de controlar o dominar está íntimamente relacionada con el temor de ser controlado, es decir, a ser controlado, es decir, a ser usado, y es por ello que **no puede tolerar una derrota**. La derrota lo coloca en posición de víctima, y la negación del sentimiento es básicamente una negación de la necesidad: **la maniobra del narcisista consiste en hacer que los demás lo necesiten a él, para no tener que expresar su propia necesidad**, por eso siempre intenta estar arriba del mundo. Sea cual sea el juego que intente realizar, lo que denota estas conductas es que estas personas buscan a través del control, establecer un falso amor propio cargado de prepotencia, y todo ello por tres heridas base experimentadas en los primeros años de vida: las heridas del **rechazo, la traición y la humillación**.

Pareciera que el narcisismo es la identidad de la posmodernidad, en donde observamos engaños, infidelidades, exceso de culto al cuerpo, valoración excesiva del poder y la popularidad y el materialismo, el miedo al compromiso, el egoísmo y la falta de empatía.

Sí, es un hecho, en la sociedad que

rige su comportamiento en los logros del mundo externo y el deseo de ser único, reconocido y exitoso, pareciera que es ley.

Pero entonces, ¿cuál es la salida a esta exageración egóica? La **perspectiva transpersonal integrativa**, nos habla de que hay algo más allá del ego, y es nuestro **verdadero Ser**, y es fundamental mirar más allá de esa individualidad o identidad egóica, pues dentro de nuestro interior, la voz del Ser está lista para recordarnos que la verdadera trascendencia de vida, la lograremos cuando dejemos de racionalizar y buscar explicaciones para comprender nuestra existencia.

Quiere decir entonces que volver a nuestra esencia, logrará darnos el sentido real del despertar de conciencia, para dejar de sobrevalorar al ego y sus placeres excesivos, soltar apegos, para mirar con ojos neutros los acontecimientos de nuestra vida, y atrevernos a confiar no solo en los seres con los que nos relacionamos, sino también en nosotros mismos. De tal suerte que **ya no necesitamos identificarnos con algo o alguien para tener una evidencia de que YA SOMOS**.

El Ser nos conecta con nuestro despertar integral, y el tener, nos ancla a un ego que nos vuelve dependientes

de situaciones, personas, objetivos y evidencias de que “valemos la pena”, y es ahí donde la persona con rasgos narcisistas se pierde en el laberinto, pues es más importante la evidencia de que vale, que recordar que esta vida es un campo de experiencias que nos permite evolucionar emocional y espiritualmente de manera poderosa.

Llevar en este plano una vida narcisista, nos hace perder las verdaderas oportunidades para poder: experimentar el amor incondicional, ser correspondidos de manera auténtica, y disfrutar las experiencias en este plano. Es una realidad: **el narcisista no disfruta la vida porque está más preocupado en ser popular, poderosos, inteligente, bello y ultra próspero**, dejando pasar experiencias, personas y oportunidades valiosas de individuación y evolución.

De no comprometerse con un cambio de perspectiva, el narcisista corre el riesgo de sentirse cada vez más solo, más rechazado, más enojado con el mundo entero, pues la necesidad de vivir y no la expansión de conciencia y evolución, será su directriz en este campo de experimentación llamado vida.

Recordemos para concluir, una frase fundamental de Ken Wilber:

“Y a través de la apertura o el claro en tu propia conciencia pueden venir brillando verdades más altas, revelaciones más sutiles, conexiones profundas. Por un momento podrías incluso tocar la Eternidad”





*Nada está
perdido si se
tiene el valor de
proclamar que
todo está
perdido
y hay que
empezar de
nuevo.*

Julio Cortázar



El Tiempo.

Por Lorena García de Galas

“La diferencia entre el pasado, el presente y el futuro es sólo una ilusión persistente”.

A. Einstein



**¿Qué seríamos sin tiempo?
Qué seríamos sin esta
medida incesable que nos
rige la vida desde el primer
instante en el que somos
insertados en ella.**

La definición de tiempo, según la Real Academia Española de la Lengua, es la duración de las cosas sujetas a mudanza, es decir, de evolución y de transformación. Según el diccionario Oxford Languages el tiempo es masculino,

y es la dimensión física que representa la sucesión de estados por los que pasa la materia. También se le denomina tiempo al periodo determinado durante el que se realiza una acción o se desarrolla un acontecimiento. Nos queda claro que el tiempo es una consecuencia impuesta por el hombre, y que le ayuda a entender el porqué de su existencia. Al entender al hombre como vida y muerte, es necesario aplicar la filosofía de un antes y un después.

Proveniente del latín: *tempus*, significa extensión o medida; se piensa al tiempo como la duración de los estados de las cosas que se encuentran sujetas al cambio.

“El tiempo es la medida del movimiento entre dos instantes”

Aristóteles

Los más grandes pensadores y filósofos de la historia han hablado sobre el tiempo en una infinidad de ensayos y trabajos, tratando de entender y definir el más grande constructo de la humanidad.

Para **Platón** el tiempo es una imagen móvil de la eternidad, la imita y se desarrolla en el círculo (concepción cíclica del tiempo) según el número. Considera que el tiempo nace con el cielo y el movimiento de los astros mide el tiempo. Así, lo que es, es una participación en el Ser según el tiempo. El tiempo para Newton es absoluto en el sentido de que su fluir es continuo, regular (fluye uniformemente), real e incondicionado como el espacio absoluto. Kant afirma que espacio y tiempo son condiciones a priori de toda experiencia; en el sistema kantiano, espacio y tiempo son formas de la sensibilidad, ya que recibimos la información que los objetos nos dan como algo espaciotemporal.

Sin ser algo en sí, tiempo y espacio son formas, canales y filtros a los que parecen comprometerse con la naturaleza euclidiana del espacio y la simultaneidad absoluta. **Heidegger** dice que *la temporalidad es una unidad en la cual el pasado, el presente y el futuro no son momentos diferentes, sino que se encuentran como éxtasis esencialmente entrelazados.*

De mis favoritos, **San Agustín** relaciona el tiempo con el alma. Esto se debe a que el pasado es algo que ya no existe, el futuro algo que vendrá y el presente se escurre, transformándose en un recuerdo que, al ser parte de la memoria, se ubica en el alma.

En física se define como una magnitud que sirve para medir la duración o la separación de uno o más acontecimientos; esto permite ordenarlos en una secuencia y determinar si ocurren o no en simultáneo. Su unidad de medida es el segundo.

Se dice que una propiedad de la naturaleza es el tiempo, ya que nos podemos dar cuenta del paso de éste al observar fenómenos repetitivos

como la sucesión del día y la noche, las fases de la luna, las cuatro estaciones durante el año, etc.

El tiempo va de la mano con los astros y sus movimientos. Afirmamos que de la astronomía nace el tiempo, fue observando los fenómenos repetitivos de los astros se puso el primer esquema temporal.

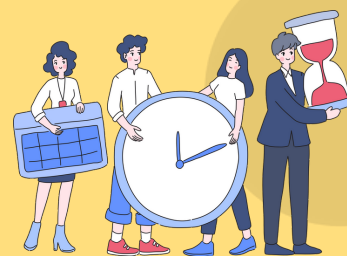
“No me canso de repetir que ni la ley moral, ni la ley de Dios, ni religión alguna le han llegado al hombre jamás del exterior, como caídos del cielo; al contrario, el hombre, desde su origen, lleva todo esto en sí, y es por ello por lo que extrayéndolo de sí mismo lo recrea siempre de nuevo... La idea de moral y la idea de Dios forman parte de la sustancia primera e inexpugnable del alma humana. Por eso, toda psicología sincera que no esté cegada por alguna soberbia intelectual debe aceptar la discusión sobre ellas”. (Carl Gustav Jung (1875-1961).)

El espíritu del tiempo es una hermosa frase para evocar lo que, como el éter, atraviesa el ambiente cultural de determinada época.

De manera vaporosa, ese “espíritu” fluye sutil por las mentes, los corazones y aquellos espacios psíquicos de donde provienen las intuiciones que nos proyectan al futuro y que nos tornan receptivos a nuevas ideas, posibilidades y ambientes.

Y no podemos dejar a un lado a los **físicos cuánticos** como **Sam Baron**, profesor asociado de la Universidad Católica de Australia, que en un artículo publicado en The Conversation afirma **“El tiempo podría no existir a ningún nivel”**, ya que algunos científicos creen que el tiempo podría simplemente no existir en la física. Ésto según estudios recientes en física cuántica, que nos dictan que existen nuevas fronteras del entendimiento del universo y que en éstas no justifican cuánticamente una secuencia.

Después de leer estos conceptos, podemos pensar que el tiempo es una especie de contenedor del plano físico, enmarcando instantes segundo a segundo a estructurar nuestras vidas,



llevando la cuenta con un sistema de conteo, uniforme y estandarizado para todos. ¡Qué creatividad! ¿No lo creen?

Al escribir, pensé en la convicción de que el tiempo es una estructura sólida, como la de una agenda, pero que tal vez esta misma idea es lo que nos llena de angustia y ansiedad, al hacer tan riguroso el paso minuto a minuto.

Existen un sinnúmero de estudios que confirman que la más grande causa de ansiedad es el **no tener la capacidad de estar en el momento presente**, los principales problemas de salud mental están relacionados con la manera de vivirnos en el tiempo: añorando o culpándonos por el pasado, preocupados por el futuro que aún no ha llegado, llenando nuestra mente de situaciones en las que no estamos presentes.

Aprovechando que esta edición es la última del año, y estamos por iniciar el 2024, los invito a reflexionar sobre nuestro compromiso con el tiempo, el que creemos que rige nuestras vidas y en el que nos sentimos atrapados como en un bucle. **¿Te has preguntado por qué hay momentos que se sienten eternos y en otras ocasiones ese mismo periodo de tiempo lo sentimos muy rápido?**

El estar en cuerpo, mente y alma en nuestro momento presente es una actitud que merece atención y consciencia, y que normalmente damos por sentado. **“Vivir el presente”** suena a slogan publicitario, cuando sería la solución perfecta a la mayoría de los problemas y las crisis mentales.

De todo lo planteado, yo me quedo con que el tiempo tiene alma y que esta **simplemente es**. Necesita ser vista, tal como nuestro presente, al que hay que escuchar y presenciar con cada uno de nuestros sentidos para permanecer en constante mantenimiento de la sanidad de nuestra psique.

Pongamos nuestra atención en el presente y recordemos, mantener con voluntad este deseo de vivir en el aquí y ahora para, así, estar conectado con toda la energía vital posible.

Para cerrar con este concepto de tiempo, quiero contarles una pequeña historia: un día un profesor en administración del tiempo estaba hablando a un grupo de estudiantes y para explicarles el tema, el experto se colocó enfrente de todos con una gran olla de cerámica con boca ancha; la colocó sobre la mesa y tomó una

docena de piedras grandes y las colocó dentro de la olla. Cuando no cabía una piedra más preguntó: **¿Está llena la olla?**

Todos en la clase contestaron que sí. *¿De verdad?* - les preguntó-. Entonces tomó un cubo con grava y vació su contenido en los huecos que existían entre las piedras más grandes hasta que ya no pudo entrar una más. Él preguntó: ¿está llena ahora? Alguien del grupo contestó: **probablemente no**. “¡Bien!” Exclamó el profesor.

Enseguida tomó una cubeta con arena y la vació dentro de la olla de tal manera que la arena cubrió los huecos dejados por las piedras y la grava y ya no cupo más.

Preguntó: ¿Está llena ahora? “¡Nooo!” Exclamó el grupo. “¡Excelente!” Les dijo, a la vez que vaciaba una jarra con agua en el interior y ésta era absorbida por la arena.

“¿Cuál es la moraleja de ejercicio?”

Preguntó el profesor. Un estudiante comentó: *“la moraleja es que no importa cuán llena esté tu agenda, si te esfuerzas habrá cabida para algo más”*.



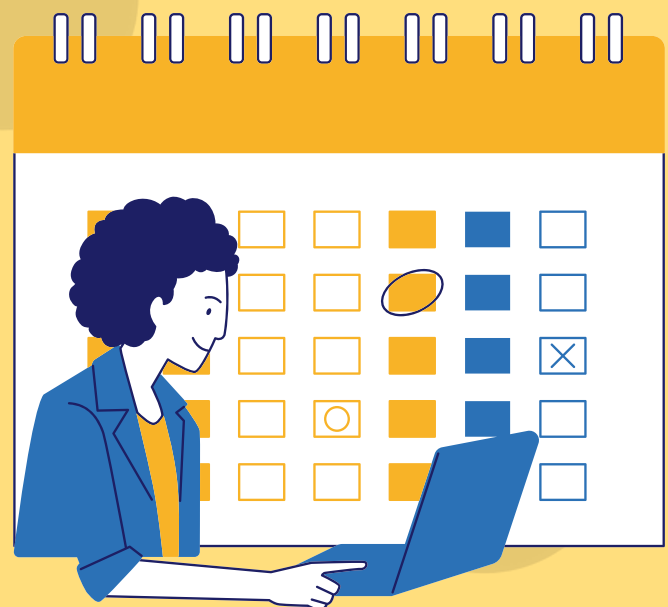
“No”, contestó el profesor. La moraleja es que **si no colocas las piedras grandes en primer lugar, no podrás hacerlo después.**

¿Cuáles son las piedras grandes en su vida? ¿Un proyecto pendiente? ¿Tiempo de calidad con tu familia? ¿Tu fe? ¿Una causa justa? ¿Tus finanzas? ¿Tus estudios?

Pongan las piedras grandes de su vida primero, no podrán colocarlas después.

Mi deseo en esta época del año es que vivamos la vida con atención en lo importante: teniendo como principal prioridad tu paz y conéctate con todos tus sentidos en el espacio presente.

¡Feliz Tiempo Presente!



CONVIVENCIA ENTRE LA SEXOLOGÍA Y PSICOTERAPIA TRANSPERSONAL.

MAESTRA CARMEN MORALES

Entrevistada Por Haydée Mancilla

Es un placer entrevistar a la **Maestra Carmen Morales**, una apasionada sexóloga y docente en el Instituto mexicano de la pareja.

Carmen ha dedicado su vida a explorar las profundidades de la sexualidad humana y a compartir su conocimiento con otros.

En esta ocasión, Carmen nos cuenta sobre su viaje personal y profesional, y su valiosa perspectiva sobre la importancia de la educación sexual y la diversidad en nuestra sociedad. Espero disfruten de esta charla tanto como yo.

Carmen me gustaría que me platicaras de ti y nos cuentes sobre tu trayectoria. ¿Quién es Carmen, y por qué se decidió a estudiar sexología?

No hay un inicio específico en mi historia, todo simplemente "surgió". Sin embargo, mis recuerdos se remontan a mi época universitaria. Siempre me ha gustado estudiar y en ese entonces, comprendí que la Universidad no era el único camino, sino más bien una parte de algo mucho más grande. Fue entonces cuando decidí que quería convertirme en sexóloga. Desde siempre, había tenido en mente estos dos caminos: sexualidad y relaciones de pareja, pero la parte teórica era lo que más me atraía.

Aunque no tengo un evento específico que haya impulsado mi decisión, siempre tuve claro lo que quería hacer. De hecho, cuando me reúno con mis amigos, ellos me recuerdan que siempre quise -y he querido- ser sexóloga y ellos son parte de mi memoria, así que les creo.

Después de pasar por una dolorosa separación, Carmen decidió buscar respuestas y se inscribió en el **Instituto Mexicano de la Pareja**. En un principio, Carmen buscaba únicamente explicaciones y decidió tomar terapia antes de estudiar algo relacionado con la terapia de pareja. Sin embargo, gracias a una amiga en común con el profesor Mussi, descubrió el Instituto y decidió estudiar allí.

Carmen no encontró una opción similar que se enfocara en terapia de pareja, y cuando descubrió el enfoque único del Instituto, supo que era el lugar para ella. Comenzó su maestría en el Instituto, y gracias a la materia de Sexualidad que forma parte del programa, decidió estudiar una segunda maestría en ese campo.

Aunque Carmen encontró ambas oportunidades en su camino, se enfocó primero en la terapia de pareja, y años más tarde se unió al equipo docente del Instituto para enseñar la misma materia que la había inspirado. Ahora, ambas maestrías son una parte importante de su vida personal y laboral.

¿Cómo pudiste equilibrar el enfoque transpersonal del estudio de la pareja al haber obtenido otra maestría en sexualidad en otra institución?

En realidad, no estoy segura de tener la respuesta.

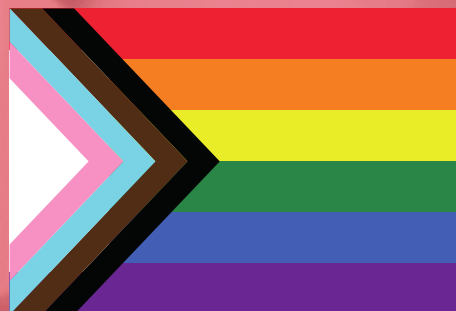
Lo que sí sé es que valoro enormemente la fusión entre ambas especialidades que menciono, cada cuatrimestre que imparto. La formación en el **Instituto Mexicano de la Pareja** es única y diferente a todas las demás. Como psicoterapeutas, es importante entender la relevancia de las sexualidades. Gracias a mis dos maestrías, puedo aplicar la teoría en ejemplos prácticos que les permiten a ustedes, como estudiantes, comprender mejor el tema. Mi objetivo es que aprendan antes que yo, en su juventud, para que tengan más conocimientos que yo a su edad. Me alegra ver el entusiasmo de los estudiantes y su deseo constante de mejorar su trabajo y ayudar a las personas. Es genial que muchos de ustedes sigan profundizando en el tema.

¿Qué nos puedes decir acerca de la diversidad?

Es importante conocer cada uno su sexualidad, tomarse el tiempo para reflexionar o para para saber más acerca de uno mismo, por así decirlo, en la parte sexual y refiriéndome a diversidad también a los tabúes, que van a veces de la mano porque una persona tiene una diferencia, una preferencia sexual diferente. Cada uno de nosotros nos vamos dando cuenta de las cosas y la mayoría, el modo de “acomodar”, de sanar, de resignificar... A mí lo que me preocupa es que no hay muchos espacios en donde cada persona pueda trabajar estas cosas, ¿no?

Carmen nos comparte esta reflexión; para mí algo que podría ayudar a la humanidad es la educación sexual.

Uno de mis principales objetivos promoverla. Me es importante que se creen espacios de información y apertura hacia la educación sexual a cualquier edad, tanto en cursos, pláticas, talleres o diplomados para que el que quiera, pueda tener un espacio en donde analizar y trabajar cualquier inquietud a este respecto.



El programa del Instituto me permitió tomar la decisión de estudiar una segunda maestría en Sexualidad. Aunque ambas maestrías siempre habían estado en mi camino, una se adelantó y eso me llevó a estudiar ambas.

Actualmente, tener estas dos maestrías es fundamental en mi vida personal y profesional. Después de algún tiempo, tuve la oportunidad de unirme al equipo docente del Instituto y enseñar la misma materia que me había inspirado y heme aquí. Algo que siempre me ha gustado del IMP, es que se imparta la materia de sexualidad desde la perspectiva transpersonal y poder tener abiertos estos espacios seguros para la conversación.

Durante esta entrevista, Carmen compartió su experiencia al trabajar con mujeres en la etapa de premenopausia. Según ella, hay una falta de espacios en los que se brinde apoyo y se hable abiertamente sobre esta experiencia. Carmen cree que hace falta un mayor reconocimiento y apoyo en este tema.



Carmen, ¿consideras que aún en este siglo hacen falta espacios específicos para la educación sexual?

Absolutamente. La educación sexual debería comenzar no en la primaria, sino en el kínder. Hay talleres para padres, así como para maestros, y algunos ya incluyen la materia en sus planes de estudio. De la misma manera en que hay maestros de música o inglés en las escuelas, debería haber un sexólogo o sexóloga que imparta la materia. Sin embargo, aún queda mucho por aprender, hacer y un largo camino que recorrer.

Debido a que seguimos asociando la sexualidad con la genitalidad, la gente se asusta. Aunque se maneja la educación sexual en la secundaria, es fundamental que los padres y maestros trabajen juntos para que se inicie en casa. Sería muy importante tener espacios formales para trabajar en la educación sexual en general y desde la infancia en específico.

Carmen, ¿Crees que la falta de educación sexual en la infancia pueda ser un factor en el abuso sexual? ¿No son más vulnerables de cierta manera?

En lugar de enfocarnos en los niños, deberíamos comenzar con los padres. Es fundamental trabajar el autocuidado con ellos, así como en pre-adolescentes y

adolescentes, y también en adultos. Saber qué es el autocuidado, qué es correcto y qué no, es la base. Además, el abuso sexual no es un evento aislado, sino que se relaciona con la historia de cada familia, en la que hay mucho abuso y especialmente hacia los menores.

Por eso, considero que la educación sexual debe ser impartida tanto a padres como a hijos. Estoy plenamente convencida de que a través de la educación sexual se podría reducir significativamente la violencia en general, no solo el abuso, y ampliar las opciones para prevenirla.

¿Cómo define la maestra Carmen la sexualidad?

La Sexualidad no debe ser definida por un concepto.

En mi opinión, dar una definición sobre la sexualidad nos aleja de lo que realmente es: una experiencia vivencial que forma parte de la vida humana. Aunque la vivimos, no le damos el espacio ni la importancia suficiente. La sexualidad se relaciona con nuestra pulsión de vida, nuestra creatividad, nuestro movimiento y nuestra pasión por vivir y hacer. Es una parte integral de lo que significa ser humano. Intentar definirla es simplemente una forma de separarla y conceptualizarla.

La sexualidad es un tema crucial en el espacio terapéutico, como se puede observar en los pacientes que son

atendidos por ustedes y en los ejercicios realizados en clase, con todos los estudiantes de la maestría que cursan la materia. Aunque al principio muchos estudiantes no ven un tema de sexualidad en muchos de los casos tratados, descubren que temas como la autoestima, el vínculo y otros, son parte integral de la sexualidad y necesitan ser tratados como tales en la práctica terapéutica.

¿Tienes alguna última reflexión que te gustaría compartir con los lectores de Psyche, Carmen?

Solo quiero dar las gracias. Agradezco profundamente a la vida, al Instituto y la oportunidad de enseñar una vez más sobre la sexualidad. Agradezco su interés y por tomarse el tiempo de charlar conmigo.

En la Revista PSYCHE también queremos agradecer sinceramente a la Maestra Carmen Morales por dedicar su tiempo a esta entrevista.

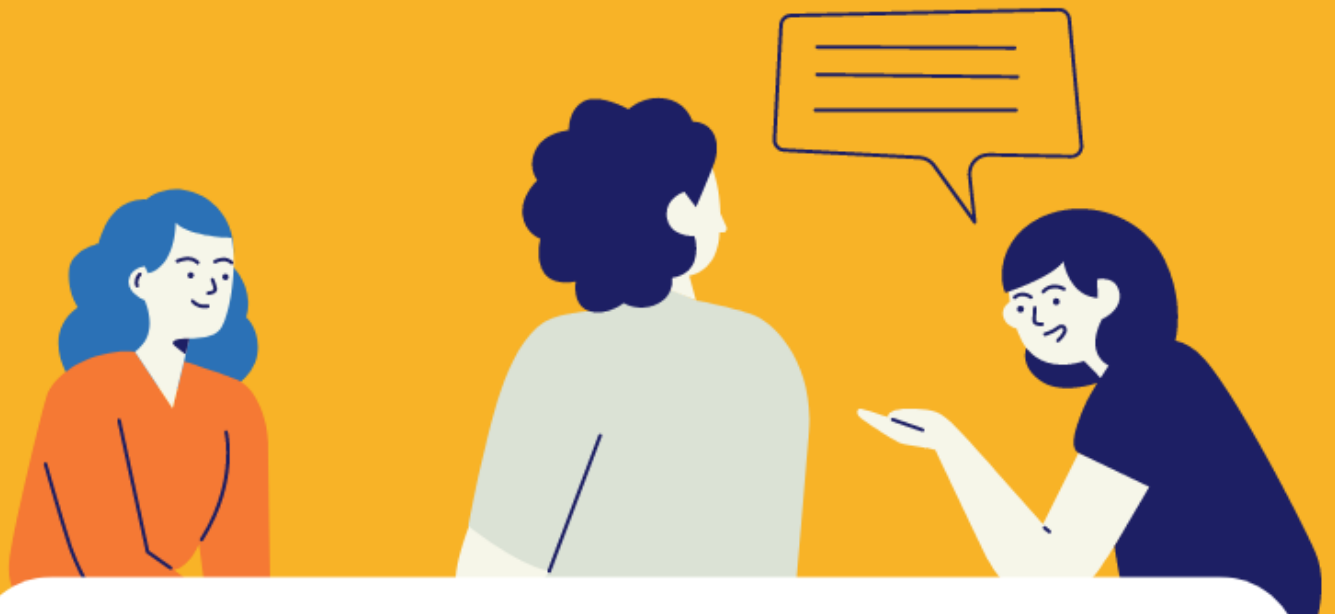
Si tienes más preguntas para Carmen, por favor hazlas llegar y publicaremos sus respuestas en nuestras redes. Además de publicar artículos sobre los temas que les interesen.



Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tú eres

MAESTRÍA EN PSICOTERPIA DE PAREJA MODALIDAD HÍBRIDA

ESPECIALÍZATE, ALCANZA TUS METAS Y
"CURA CON LO QUE TÚ ERES"



INSCRIPCIONES ABIERTAS

EXTRAÍDO DEL LIBRO: **EL CAMINO DE LAS LÁGRIMAS** **DE JORGE BUCAI**

Cuento propuesto por Ariana Martínez Coronel

Había una vez un hombre que estaba decidido a disfrutar de la vida.

Él creía que para eso debía tenerse suficiente dinero. Pensaba que no existe el verdadero placer mientras éste deba ser interrumpido por el indeseable hecho de tener que dedicarse a ganar dinero.

Pensó, ya que era tan ordenado, que debía dividir su vida para no distraerse en ninguno de los dos procesos: **primero ganaría dinero y luego disfrutaría de los placeres que deseara.**

Evaluó que un millón de dólares sería suficiente para vivir toda la vida tranquilo. El hombre dedicó todo su esfuerzo a producir y acumular riquezas.

Durante años, cada viernes abría su libro de cuentas y sumaba sus bienes.

Cuando llegue al millón —se dijo— no trabajaré más. Será el momento del goce y la diversión. No debo permitir que me pase lo que a otros —se repetía—, que al llegar al primer millón empiezan a querer otro más.

Y fiel a su idea hizo un enorme cartel que colgó en la pared:

Solamente UN millón.

CUENTOS PARA SANAR

Pasaron los años. El hombre sumaba y juntaba. Cada vez estaba más cerca. Se relamía anticipando el placer que le esperaba.

Un viernes se sorprendió de sus propios números: La suma daba 999,999.75. **¡Faltaban 25 centavos para el millón!**

Casi con desesperación empezó a buscar en cada saco, en cada pantalón, en cada cajón las monedas que faltaban... No quería tener que aguardar una semana más.

En el último cajón de un armario encontró finalmente los veinticinco centavos deseados.

Se sentó en su escritorio y escribió en números enormes: 1'000,000. Satisfecho, cerró sus libros, miró el cartel y se dijo:

-Solamente uno. Ahora a disfrutar...

En ese momento sonó la puerta. El hombre no esperaba a nadie. Sorprendido fue a abrir.

Una mujer vestida de negro con una hoz en la mano le dijo:

-Es tu hora. La Muerte había llegado.

-No... —balbuceó el hombre—, todavía no... No estoy preparado.

-Es tu hora —repitió la Muerte.

-Es que yo... El dinero... El placer...

-Lo siento, es tu hora.

-Por favor, dame aunque sea un año más, yo postergué todo esperando este momento, por favor...

-Lo lamento —dijo la Muerte.

CUENTOS PARA SANAR

-Hagamos un trato —propuso desesperado—: yo he conseguido juntar un millón de dólares, llévate la mitad y dame un año más. ¿Sí?

-No.

-Por favor. Llévate 750,000 y dame un mes...

-No hay trato.

-900,000 por una semana.

-No hay trato.

-Hagamos una cosa. Llévatelo todo, pero dame aunque sea un día. Tengo tantas cosas por hacer, tanta gente a la que ver, he postergado tantas palabras... por favor.

-Es tu hora —repitió la Muerte, implacable.

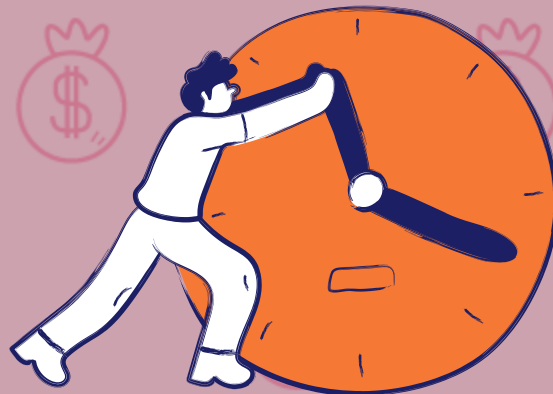
El hombre bajó la cabeza resignado. -¿Tengo unos minutos más? —preguntó.

La Muerte miró unos pocos granos de arena en su reloj y dijo:

-Sí.

El hombre tomó su pluma, un papel de su escritorio:

Lector: Quienquiera que seas. Yo no pude comprar un día de vida con todo mi dinero. Cuidado con lo que haces con tu tiempo. Es tu mayor fortuna...



IMP RECOMIENDA QUÉ VER

HAPPIEST SEASON

Vela en: NETFLIX



Las navidades son la temporada más feliz del año, o al menos eso es lo que la máquina de la mercadotecnia nos ha hecho creer. Sin embargo, hay diversas situaciones que nos pueden llevar a no sentir el espíritu navideño o hasta el extremo de detestar las festividades; como es el caso de Abby Holland, quien no es fanática de las fiestas decembrinas ya que sus padres murieron en esas fechas, lo irónico es que su novia, Harper Caldwell, ama la navidad. Aunque esa diferencia nunca había representado un problema entre ambas, la situación se complica cuando Harper invita a Abby a pasar las fiestas en casa de su familia; lo que no le dice es que nadie tiene conocimiento de su homosexualidad. En esta película, estrenada en diciembre del 2020, se presentan diferentes perspectivas de lo que significa pasar la navidad en familia, siendo en el caso de los Caldwell una travesía que genera más estrés que felicidad. Es interesante ver cómo cada uno de los miembros del sistema familiar lleva consigo cargas autoimpuestas que terminan por mermar la relación con los demás de una u otra manera; en el caso de Harper, su homosexualidad secreta.

Fun Fact: Clea DuVall, la directora de la película, ha declarado que es un guión semibiográfico pues se inspiró en su propia experiencia con su familia. El filme fue galardonado con el GLAAD Media Award en el año 2021.

Fernanda Segura
Recomienda

IMP RECOMIENDA QUÉ LEER

Carol
Patricia Highsmith
Anagrama | 325 págs.



La última recomendación del año es una historia que ya es un clásico indispensable y que está ambientada en la temporada navideña.

Claire Morgan, era una autora desconocida, que eligió permanecer en el más absoluto anonimato, cuando salió en 1952 su novela, **El precio de la sal**, notablemente audaz para la época. Los críticos trataron el libro con una mezcla de desconcierto y respeto, pero el éxito de público fue inmediato, y se vendieron **más de un millón de ejemplares**. La novela no volvió a editarse, y ahora reaparece con el título **Carol**, que originalmente le había dado su autora, y firmada por ésta con su verdadero nombre: **Patricia Highsmith**, reconocida principalmente por sus novelas policiacas.

Carol es una novela de amor entre mujeres –de ahí la decisión de publicarla bajo seudónimo, para no ser clasificada como *una «escritora lesbiana» en esa época*–, comienza con el encuentro entre Therese, una joven escenógrafa que trabaja accidentalmente como dependienta, y Carol, la elegante y sofisticada mujer, recientemente divorciada, que entra a comprar una muñeca para su hija y cambia para siempre el curso de la vida de la joven vendedora.

Carol fue la primera novela de tema homosexual que no terminaba trágicamente, pero la fragilidad de la felicidad es un subtema que impregna las páginas del libro.

Gabriela (Gabba) de la Mora P.
Recomienda

IMP INFORMA

CELEBREMOS

ALUMNO, EXALUMNO, DOCENTE,
COMUNIDAD EN GENERAL

ES TIEMPO
DE CONVIVIR

NO TE PIERDAS LA POSADA

14

DIC

5:30 PM



Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tú eres



La indiscutible Ganadora del concurso de *Calaveritas Literarias* este año, fue la alumna:

Verónica Benaim

Gracias Vero por tu entusiasta participación, y por integrar a las personas de la comunidad del IMP con tu creatividad en la pieza ganadora.

Instituto Mexicano de la Pareja.





IMP INFORMA

El IMP se complace en felicitar a las alumnas que finalizaron el proceso de titulación en este período.
¡Felicidades Licenciadas!

Sus Maestros y Compañeros nos unimos a la celebración de este nuevo logro.



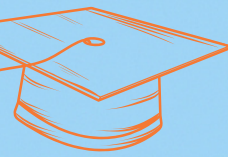
Lic. Corina María Romero C.



Lic. María Guadalupe Avelar.



Lic. Teresita Niño de Jesús R.



¿TE PERDISTE ALGUNA DE NUESTRAS CONFERENCIAS O TE INTERESA REPETIR ALGUNA?



SOLICÍTALAS POR SÓLO:
\$200 MXP CADA UNA

- *"CORRIENTES ESPIRITUALES A TRAVÉS DE LOS TIEMPOS"* DR. MARIANO BARRAGÁN
- *"LLAMAS GEMELAS"* MTRA. ANA ROSA ABRAHAM
- *"ALGUNAS PERSONAS SE INTOXICAN CON SUSTANCIAS, OTRAS CON EMOCIONES, ¿Y TÚ?"* MTRO. FRANCISCO CIPRÉS.
- *"DESMITIFICANDO LAS CONSTELACIONES FAMILIARES"* DR. ROBERTO MUSSI.

1. **Deposita** en BBVA / Wolff Navarro y Asociados S.C | **Clabe: 012180001196938582**
2. **Envía** el comprobante de pago con tu nombre y la conferencia de tu interés al: **56 1314 5581**
3. **Recibe** la liga y disfrútala a tu ritmo.



Instituto Mexicano de la Pareja

Cura con lo que tú eres



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

