

FEBRERO 2023 | EDICIÓN NO. 14

PSYCHE



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, Estado de México
CP 53970

 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



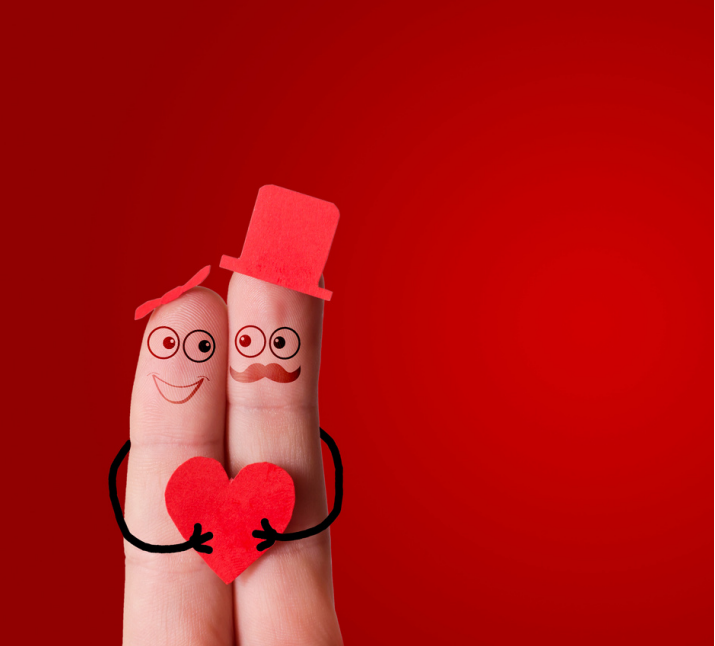
instagram.com/institutomexicanodelapareja

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



Contenido

- ① **El Origen de San Valentín** 03
¿Sabías que el origen de celebrar el día del amor tiene origen religioso? Entérate acá, Jimena González te lo cuenta.
- ② **"Ahora Pequeño"** 05
Esta vez Said Sigüenza nos comparte un poema a propósito del 14 de febrero y nos cuenta su transformación gracias a la escritura terapéutica.
- ③ **El Amor No es como lo pintan** 07
El amor romántico en San Valentín
Lore García de Galas nos recuerda dos mitos que dan pie al amor romántico y nos invita a reflexionar sobre él.
- ④ **UNA PAUSA** 13
- ⑤ **Gaslighting, la Violencia Imperceptible** 14
Mery Zayat nos habla de un tipo de violencia muy común y nos cuenta que el nombre proviene de una película ¿lo sabías?
- ⑥ **LA ENTREVISTA** 18
al profesor Nissim Bettech
Gaby Pérez-Palma nos comparte un poco de la nutrida vida profesional, espiritual y familiar que tiene el profesor Nissim. ¡Conócelo!
- ⑦ **IMP RECOMIENDA.** 25
Te compartimos las recomendaciones sobre qué leer y qué ver por Gabba de la Mora y consulta el calendario de las próximas conferencias de alcance internacional.



El origen del San Valentín

14 DE FEBRERO DÍA DE VER PAREJAS Y AMIGOS CON GLOBOS, FLORES, PELUCHES, ETC. Y FESTEJANDO DE DIVERSAS MANERAS EL DÍA DEL AMOR Y LA AMISTAD.

PERO ¿SABÍAS QUE EL ORIGEN DE LA CELEBRACIÓN ES RELIGIOSO? AQUÍ TE LO CONTAMOS.

POR JIMENA GONZÁLEZ

De acuerdo con la tradición católica, el 14 de febrero se conmemora al que tal vez sea el Santo más mencionado o el más famoso, pero no todos conocemos su origen o el porqué San Valentín, es considerado el "Santo Patrono" de los enamorados.

Aunque hay varias teorías, la historia más popular es la de un médico romano llamado así: Valentín, quien durante la segunda mitad del siglo III se convirtió en sacerdote y se opuso al emperador Claudio II "El Gótico" quien prohibió el matrimonio entre jóvenes, pues pensaba que aquellos solteros y sin hijos eran mejores soldados.

“

*All this mean I by Love, that my
feeling
Astonishes with its wondrous
working
So fiercely that when I on love do
think
I know not well whether I float or
sink.*

”

Geoffrey Chaucer

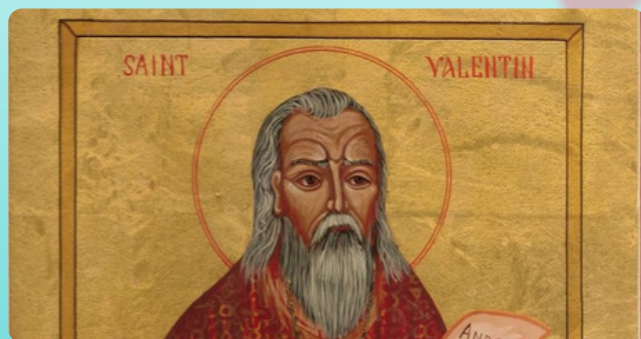


Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tú eres

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

Esto le parecía muy injusto a Valentín y decidió seguir casando a los jóvenes en secreto, hasta que fue descubierto por soldados romanos, razón por la cual fue golpeado y después decapitado (es un Santo Mártir).

El Papa Gelasio I canonizó a San Valentín, lo propuso como el **“patrón de los enamorados”** y estableció el 14 de febrero en el calendario litúrgico católico como la festividad para celebrar a San Valentín, en el año 496 d.C.



Famosos poetas comenzaron a escribir sobre San Valentín, asociado con el amor romántico. Ejemplo de ello fue Geoffrey Chaucer con su poema **"The Parlement of Foules"**, (*El parlamento de las aves*) el cual se considera como el creador de la celebración.

Posteriormente, se popularizó el intercambio de cartas en Reino Unido, el resto de Europa y más tarde, se

extiende a Estados Unidos. El intercambio de tarjetas o cartas proviene de la idea medieval en la que observaban que, durante la segunda mitad del segundo mes (14 de febrero), las aves buscaban a su pareja para anidar. Probablemente, fue también durante la Edad Media cuando se asoció con el amor romántico a la figura heroica y mitológica de San Valentín, forjándose definitivamente la leyenda del patrón de los enamorados.

La festividad fue eliminada del calendario eclesiástico en 1969, en un intento de la iglesia católica por eliminar del santoral, a aquellos santos de origen legendario, sin embargo, las tiendas y el consumo en general continúan recordándonos la celebración.

¿Y tú? Cuéntanos cómo vives esta fecha. Y, sin sin importar si la celebras o no, deseamos que pases un mes lleno de amor



No olvides visitarnos en Instagram y déjanos algún mensaje o un corazón. Recuerda que puedes descargar este y todos los números de PSYCHE en nuestra página:

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

A propósito del 14 de febrero

POR SAID SIGÜENZA

**MÁS ALLÁ DE LA
MERCADOTECNIA Y
PUBLICIDAD A LA QUE
ESTAMOS ACOSTUMBRADOS
Y QUE DE IGUAL FORMA
PROMOVEMOS, QUIERO
INVITAR A CADA LECTOR DE
LA REVISTA PYSQUE A QUE
SE HAGA UN REGALO COMO
UN ACTO DE AMOR HACIA SÍ
MISMO.**

**HACE OCHO AÑOS, LA
ESCRITURA TERAPÉUTICA ME
PROPORCIONÓ
HERRAMIENTAS QUE ME
LLEVARON A CONSTRUIR
UNA RELACIÓN MUCHO MÁS
PROFUNDA Y SINCERA
CONMIGO MISMO.**

**DESDE ENTONCES, ESCRIBIR
POEMAS PARA MÍ
REPRESENTA UN ACTO DE
AMOR Y DESDE ESE LUGAR
LO COMPARTO CONTIGO.**



AHORA, PEQUEÑO

Ahora puedo verte, pequeño.
Ahora puedo reconocerte
y mirarte con los ojos de
amor con los que anhelabas
ser visto y abrazado.

A pocos años de comenzar
tu camino por la vida, perdiste.
Perdiste tu inocencia, que te
arrebataron desde adentro.

Perdiste la confianza en la vida
y en el entorno que te rodeaba.
La naturaleza y los animales
se convirtieron en tus amigos,
se volvieron tu lugar seguro.

Viviste la orfandad física y
emocional
del arquetipo masculino
predispuesto
colectivamente a protegerte y
guiarte.

A tan pocos años de vida,
encarnaste
al buscador de la verdad
espiritual
que te ha traído hasta aquí.

Y todo esto ocurrió en la tierra,
porque antes de nacer, en un plano
superior de conciencia, tu alma
se preguntaba: ¿y qué es sentirse
abandonado?

Ahora, pequeño, puedes recordar
que no eres él, que no eres tú,
que eres algo más profundo para
lo cual el ego no tiene palabras
para poetizar, y que aun así,
lo intenta.



Regálate un momento de reflexión para
sentir estas palabras, deja que penetren
en lo más profundo de tu Ser y date el
permiso de experimentar las
sensaciones y emociones que surjan.
En este mes del amor, recuerda que **hay
un amor incondicional mucho más
profundo que se construye
reconociendo tu luz, pero también tus
sombras.** Te acompañamos en el
proceso.

¡Nos leemos en la siguiente edición!



POR: LORENA GARCÍA DE GALAS

Estamos insertados en una sociedad regida social y económicamente por el valor del amor romántico, en donde el objetivo es encontrar al amor de tu vida, a tu media naranja, como el único sentido de la vida y si no el único, sí uno de los más importantes. El problema, es que **el amor no es como lo pintan.**



Julietta: -¡Ah, Romeo, Romeo! ¿Por qué eres Romeo? Niega a tu padre y rechaza tu nombre, o, si no, júrame tu amor y ya nunca seré una Capuleto.

¿Qué habría pasado si no hubieran muerto Romeo y Julieta? ¿Seguirían juntos? ¿Tendrían hijos? ¿Qué apellido usarían? ¿Verían a los abuelos?

Tal vez Julieta quisiera el apoyo de su familia durante el post parto. Se dice que la historia de Romeo y Julieta duró en tiempo real 3 días y que eran adolescentes... eso lo puedo entender. El amor romántico es utópico, ideal, vale la pena vivirlo y sentirlo en cada poro del cuerpo, pero también es importante tener información y saber que el amor evoluciona, se construye cada día y no basta el amor a primera vista. La relación de pareja es un constructo que se elige de acuerdo con lo que permite nuestro ego, en esta pareja uno mismo se conoce y reconoce en el otro. **El amor es crecer con el otro.**

El amor romántico se nos presenta como vehículo hacia la felicidad, a la plenitud y vivir con esta premisa tan integrada en la psique, lastima en lo más profundo.

Y es clara la razón por la que el amor romántico nos atrapa, ya que una de las varias verdades ocultas que tiene, tal y como nos lo cuentan en los cuentos, está en la sublimación, la aspiración espiritual. Los seres humanos inconscientemente, buscamos completud, acercarnos a reconocer la verdad interior de nuestra propia alma, que late al ritmo del todo. Y es así como esa necesidad de completarnos, hace que elijamos a la pareja según una serie de entidades psicológicas que nosotros no somos capaces de ver - ya decíamos que están en el inconsciente-, la formación del ánima y el animus, el complejo materno y paterno, el tipo psicológico, etc; que es lo que tenemos sombreado o no reconocemos y esto en un inicio suele atraernos como imán a la persona que nos enamora.

“El amor romántico es el mayor sistema energético individual de la psique occidental.”

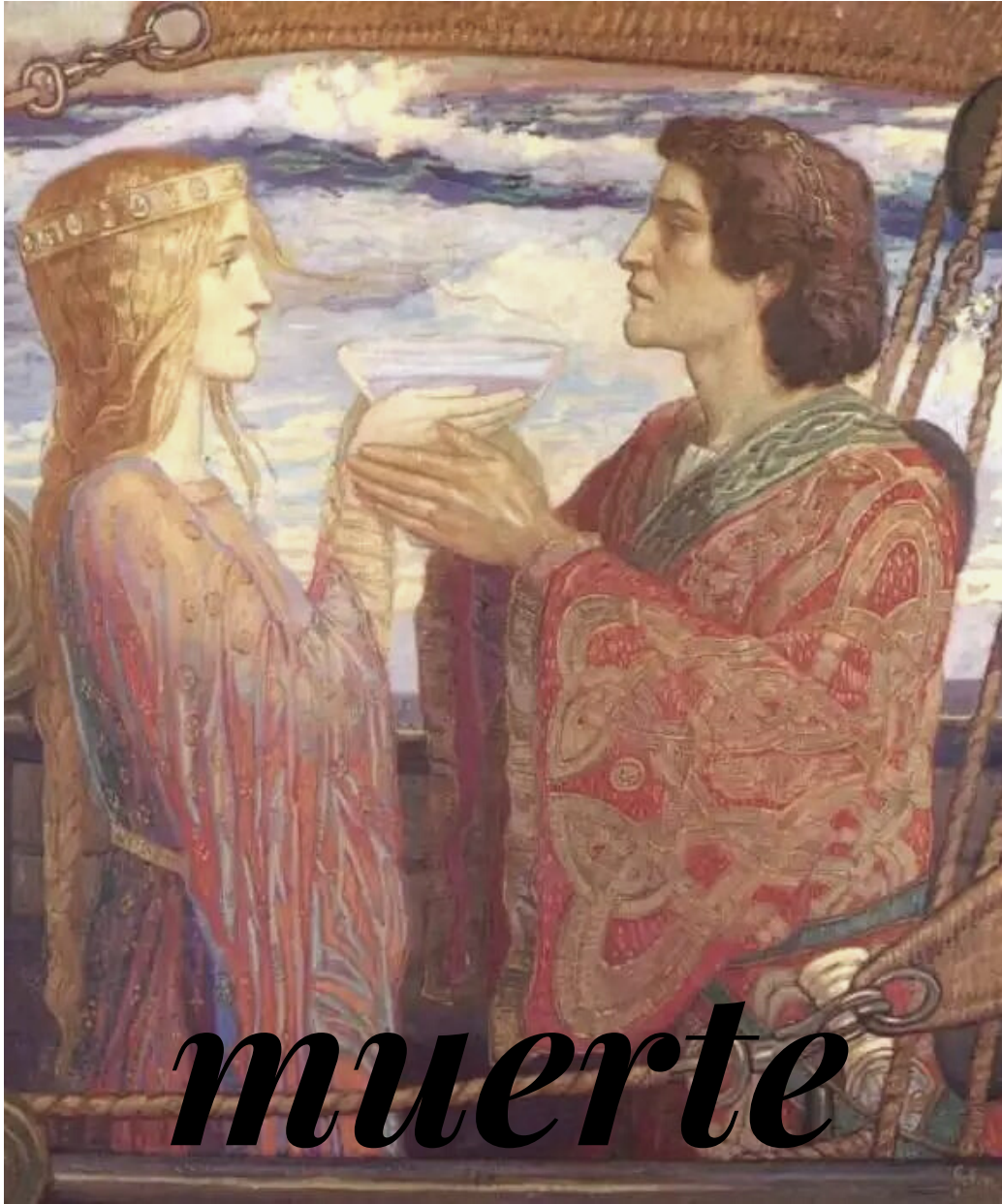
El amor romántico tiene roles y preceptos establecidos, en los que ser femenino es siempre estar en segundo lugar, solo tienen valor real las actividades masculinas, el raciocinio, el poder y las hazañas del hombre. Me siento una feminista desdichada escribiendo esto, pero no es así. Soy una psicoterapeuta decidida a buscar el camino hacia el amor real, del que nacen relaciones sociales que perduran, el doloroso, el que unifica, aquel que lejos de acabar, empieza en cada conflicto y toma éste como oportunidad de crecimiento. Se escucha -o escribe- muy fácil, pero qué pasa cuando todo lo inconsciente se asoma para darnos bofetones y recordarnos cual es el camino que venimos a aprender.

Después del enamoramiento viene la contraparte, en el que somos capaces de ver todo lo que el cocktail de oxitocina, endorfinas, serotonina y dopamina nos impedía ver y así la química de la supervivencia de la especie humana o enamoramiento llega a su fin con el inevitable desenamoramiento, en donde el

principal objetivo de la pareja es desinflar al ego del otro. La mayor característica de esta etapa es que ambos integrantes de la pareja se convierten en una aguja para el globo del otro, para el Ego del otro. Las peleas, conflictos, luchas de poder, son pasos del proceso evolutivo. La ventaja es la confrontación brutal con la adversidad y la adversidad es el disfraz favorito de la oportunidad. El self reconoce nuestra necesidad de evolución y después del conflicto, aprendemos a ver la mitad de la verdad del otro.

El desenamoramiento es inevitable, en esta etapa vemos a la persona real, vemos el rostro del demonio en el otro, aunque por supuesto es la proyección de nuestro propio demonio. Por lo tanto, el desenamoramiento provoca un duelo, duele el alma, es una pérdida, pero si se aguanta el conflicto, surge el amor real.

Pienso en lo que dijo Jung: si descubrimos la herida psíquica en un individuo o un pueblo, también encontraremos el rumbo hacia la conciencia.



"Señores míos, si quisierais escuchar una noble historia de amor y muerte, aquí tenéis la de Tristán y la reina Isolda; de cómo para su inmensa alegría pero también para su pena, se amaron el uno al otro, y de cómo un día al fin murieron juntos de ese amor, ella por él y él por ella."

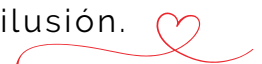
“Un mito es el sueño colectivo de un pueblo entero en cierto punto de su historia y los sueños son mensajeros de la mente inconsciente.” Con este mito se pueden ejemplificar las creencias e ilusiones que tenemos sobre el Amor, amplía el horizonte, revela la humanidad del amor. La idea del amor romántico occidental no está teniendo éxito, eso lo vemos con la cantidad de parejas divorciadas o separadas, muchos repitiendo patrones y viviéndose en círculos dolorosos, alimentando las vulnerabilidades de sus parejas para así formar un modo de relacionarse desde la carencia, las heridas o huecos yoicos. Es por esto que tenemos que ocuparnos en nuestro inconsciente y de nuestras heridas.

En el mito, el desarrollo de Tristán es muy interesante ya que éste idealiza a Isolda, él procura eternamente la femineidad idealizada a la perfección, y piensa que hacerlo es algo maravilloso. Pero cuando una mujer de carne y hueso se presenta ante un hombre o en este caso, Tristán, esta es rechazada por que no está a la altura de la perfección idealizada, y en este caso la única solución es morir o aún peor sufrir en vida. Me maravilla el egoísmo de Tristán e

Isolda, cómo es que cada uno se forma y qué es lo que busca y espera, ese amor cortés, esa relación que pone tanta responsabilidad en el otro para cumplir con expectativas inconscientes, que los mueven pero desconocen. Justifican como amor un sufrimiento innecesario. Somos esclavos de nuestras heridas, de nuestros complejos, del arquetipo que predomina en nuestra vida y podemos dejar de serlo si ponemos luz en las partes sombreadas y nos reconocemos como capaces de todo pero eligiendo.

Me gustaría concluir con la frase de Robert A. Johnson **“Podemos aprender que la esencia del amor no consiste en utilizar al otro para ser felices, sino en atender y afirmar a quien amamos. Y para nuestra sorpresa, podemos descubrir que mucho más que otra cosa, lo que nos hace falta no es ser más amados, sino amar.”**

Amarnos a nosotros mismos y reconocer nuestra pareja interior, para no proyectar en la pareja física a todo nuestro opuesto, no proyectar los dioses interiores en los esposos y esposas para quitar así un sin número de exigencias imposibles que tienen un camino inevitable hacia la desilusión.



«Cuando todo lo demás se ha ido, el amor sostiene».

bell hooks





Gaslighting, la Violencia Imperceptible

POR: MERY ZAYAT

La violencia psicológica o emocional es tan grave como la violencia física e incluso en algunos casos, mayor. La violencia psicológica se define como **“cualquier comportamiento abusivo o amenazante con la intención de infligir daño emocional a un individuo”**. Y pese a ser sumamente frecuente, también es de las violencias más difíciles de identificar. Algunas de sus formas son: hostigamiento, insultos, críticas, comentarios hirientes, humillaciones, desvalorización, ridiculización, aislamiento, celos, posesividad, entre otras.

En esta ocasión, exploraremos una de las manifestaciones de violencia psicológica conocida como **“gaslighting”** o **“luz de gas”**.

Este concepto es utilizado para describir un tipo de manipulación que se produce por lo general, en relaciones sentimentales, aunque también se puede dar dentro del ámbito laboral, familiar o de amistad.

Hay frases que tal vez por comunes, parecen inofensivas y tal vez las has escuchado o incluso las has dicho ¡Estás exagerando!, "Es tu imaginación", "Yo nunca dije eso", "No sabes vacilar", "¡Era un chiste solamente!", "Qué sensible estás", "¡Me cae que ya estás loca!", "Era solo una broma", "Ya vas a empezar con tus ideas", "de todo te ofendes, ya no se puede bromear", entre muchas otras. Todas ellas tienen en común que **anulan o invalidan las ideas u opiniones de una persona**.

El término surge a partir de la película **Gaslight** (“Luz que agoniza”, 1944), en donde el protagonista, Gregory (Charles Boyer) intenta convencer a Paula, su mujer (Ingrid Bergman) que está imaginando cosas y está loca, manipulando pequeños objetos de su entorno e insistiendo constantemente en que ella está equivocada o que está padeciendo lagunas en su memoria cada vez que ella menciona estos cambios Gregory quiere que Paula sea hospitalizada por inestabilidad mental para así tener acceso a sus joyas. Paula se confunde y angustia y esto también la va alejando de los demás y se siente aislada. El título de la película surge porque Gregory acostumbra buscar las joyas de Paula en el ático, y mientras lo hace, el encendido de las luces tiene el efecto de atenuar las demás luces de la casa pero él lo niega y le asegura que es su imaginación y que siguen brillando con la misma intensidad. Por supuesto ella confía en su palabra y siente que se está volviendo loca, no quiere salir de su casa, se encuentra ansiosa y llora constantemente. Él además la amenaza con dejar la relación o con mandarla a un doctor para que la medique o interne. Él sabe perfectamente bien lo que está haciendo y prácticamente logra su objetivo. Las personas empezaron a poner como referencia el nombre de la película para compartir cómo se sentían y se popularizó el término, estableciéndose como una práctica común que hoy reconocemos como una forma de violencia.

Y es que esta ficción de Hollywood no está alejada de la realidad y este tipo de manipulación existe dentro de las relaciones y se ejerce tanto de manera consciente como inconsciente.



El **gaslighting** es una forma de abuso emocional en donde la persona manipuladora hace que la víctima dude de sus propios pensamientos, memoria, juicio o incluso de su percepción de la realidad. La víctima desconfía de sí misma en cosas tan comunes que considera que ya no es capaz de recordar los eventos o pláticas como fueron, o piensan que comprenden mal cosas

La víctima puede pensar que hay algo malo en ella, se sentirse insegura y llegar a depender de la opinión de los demás, dudando de sí misma. Como en la película, las víctimas pueden alejarse o aislarse por miedo a ser confrontados, ya sea acerca de su relación o por el miedo a no estar seguros de las cosas que creen, tienen miedo del juicio de los demás o incluso a estar perdiendo la cordura y la víctima suele apoyarse en el criterio de los demás, especialmente en la persona que la manipula, quien supuestamente le hace ver sus equivocaciones y es en la que puede “confiar”.

En casos extremos, la víctima duda acerca de su propia salud mental, piensa que tiene un trastorno psicológico, que explicaría el alejamiento o distorsión de la “realidad”. La víctima toma un papel de sumisión, al desconfiar de ella misma y permitirá que la otra persona tome el control hasta que tome decisiones por ella.

Regularmente, el victimario primero merma la autoestima y al recibir las críticas, el objeto de ataque se reprocha el no ser capaz de lograr cosas, no ser útil, "que no sirve para nada". En otras palabras, lo que quiere la persona que ejerce el **gaslighting** es PODER sobre la otra persona y se provoca este círculo de co-dependencia, donde la víctima necesita del victimario pues no se

considera capaz de tomar sus propias decisiones, pierde su independencia (mental y/o física). Se puede decir que es una “relación tóxica” de la cual será difícil salir, más no imposible, cuando la víctima es capaz de ver el "juego" del opresor. Es importante rodearnos de personas que nos reconforten, que nos den seguridad y nos hagan sentir bien, buscar apoyo y pedir ayuda.

A continuación, compartimos algunos pasos para detener esta forma tan común de violencia y que normalmente viene acompañada de otras:

1) **Reconoce las señales.**

El gaslighting no ocurre de la noche a la mañana. Su naturaleza astuta hace que las víctimas se sientan perdidas y confundidas sin darse cuenta de cómo llegaron a esta situación. Sin embargo, puedes estar atento a algunas señales:

- Intenta poner a otros en tu contra, a veces con humor, sutilmente, es frecuente.
- Miente frecuente y repetidamente.
- Hay críticas constantes en donde tachan de: loco, sensible, débil, estúpido, inepto, etc.
- Estás aislado de amigos y familiares.
- Sus intentos de "ayudar" y mostrar preocupación, no llegan a a ninguna parte, no acciona.

2. Escucha a tu instinto. Hazle caso. Si tu intuición te dice que algo no está bien, te sientes incómoda, hazle caso y no la ignores.

3. No te avergüences si descubres que te está ocurriendo. Son maestros manipuladores, cualquiera puede verse atraído por sus tácticas, independientemente de su inteligencia y seguramente primero fue amable y se ganó tu confianza.

4. Confía en tus sentimientos y capacidades. Si te sientes de cierta manera o crees que algo es cierto, no permitas que nadie te desacredite.

5. Apóyate en otros. La percepción de los demás te ayudará a ver la realidad de la situación.

6. Confronta sus afirmaciones en vez de aceptarlas como verdaderas.

7. Evita mostrarte asustado o molesto. Como cualquier otro abusivo, el miedo o el enojo refuerzan su capacidad para meterse debajo de la piel.

8. ¡BUSCA AYUDA PSICOLÓGICA!

9. Aléjate lo antes posible y sal de esta relación lo más rápido que puedas.



PARA VER

MÁS SOBRE EL MISMO TEMA



GASLIT

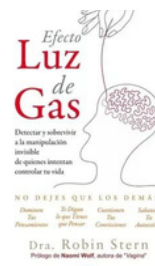
Una nueva versión -protagonizada por Julia Roberts- sobre el escándalo político de Watergate de la década de 1970 en EEUU y un ejemplo perfecto de cómo se aplica y cómo afecta el gaslighting.

Vela en: Claro Video o Amazon.

Serie de 8 Capítulos.



PARA TU LIBRERO



Efecto luz de gas: Detectar y sobrevivir a la manipulación invisible de quienes controlan tu vida

AUTORA: Dra. Robin Stern

Editorial: Nirvana Libros N

376 pags.



EL TRABAJO DE PSICOTERAPEUTA... EL MEJOR TRABAJO DEL MUNDO.

ENTREVISTA AL PROFESOR NISSIM BETTECH INI

Por: Gabriela Pérez-Palma

Querido Nissim, todos los que te conocemos como compañero y amigo, sabemos que llevas una vida muy nutrida tanto profesional como espiritual y familiar. ¿Cómo vives tu vida y de qué áreas se constituye?

Tengo varias facetas, sobre todo en mi trabajo. La parte principal es mi labor como rabino de la **Comunidad Monte Sinaí**. Cada día desde temprano llevo el rezo matutino, doy guía en su significado, seguido siempre de una **clase de Talmud** que imparto.

De igual modo, dirijo el rezo de la tarde, con clases posteriores sobre temas distintos para diversos públicos, como grupos de mujeres, hombres, jóvenes o parejas. Por supuesto que la preparación de las clases lleva un tiempo que debo dedicarle.

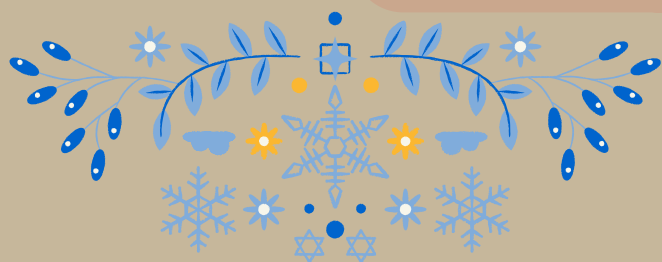


Igualmente, sigo estudiando para continuar el crecimiento en mi formación rabínica. También me hago cargo de los divorcios, lo que conlleva hablar con las parejas, apoyarlos en cuestiones emocionales y prácticas, además de conducirlos en los requisitos del divorcio religioso.

Por último, acompaño en el proceso de duelo a los familiares de los fallecidos, y en los rituales vinculados con ello, como preparar el cuerpo, bañarlo, vestirlo, hablar con los deudos, decir las palabras indicadas en el entierro, explicarles las leyes y las costumbres del proceso y me aseguro que exista un acompañamiento constante por parte del rabino.

Todo lo anterior, lo combino con mi **profesión de psicoterapeuta**. Cuento con mi consultorio muy cerca del templo, eso me permite atender casos individuales y de pareja a lo largo del día.

En mi ámbito familiar, me hago siempre el espacio para comer en casa y en algún momento de la tarde o de la noche, pasar tiempo con mis hijos y mi esposa. Aunque el fin de semana también hay actividad en el templo, sobre todo los sábados, también pasamos tiempo juntos, en familia.



Aún con la vida tan activa que llevas, asistes a tus clases de Doctorado en Psicoterapia Avanzada en el IMP, y participas de otras maneras en el instituto. ¿En qué consiste esta participación?

En el IMP me ha tocado impartir diferentes clases en distintos formatos, desde temáticas en cuatrimestres completos, hasta cátedras acerca del divorcio desde la perspectiva judía y talleres de tanatología.

¿En qué momento aparece el Instituto Mexicano de la Pareja en tu vida?

Como rabino de la comunidad judía que atiendo, manejo muchas crisis emocionales. La gente llega con problemas personales o con sus hijos o con la pareja o con los papás y me platican de sus vidas y sus dificultades. Entonces, sentí la necesidad de una preparación más profunda. Primero tomé un diplomado de acompañamiento terapéutico, sin embargo, no sentí que fuese suficiente. Realizo un trabajo comunitario muy amplio y buscaba la forma de estar mejor preparado.

Ya que parte de mis funciones es dar clases constantemente, entré a la licenciatura en Educación en la Universidad Hebrea. Al terminar, sentía que aún mi formación no estaba completa y fue entonces que me acerqué al IMP y con el apoyo de mi comunidad, me metí de lleno a la Maestría en Psicoterapia Individual y de Pareja junto con otro de mis compañeros rabinos. Ahora estudio el Doctorado en Psicoterapia avanzada que también ofrece este instituto.

¿Cuál es el valor que encontraste en el IMP?

Lo que me pareció mejor del Instituto es la **visión Junguiana**, porque está a favor de la espiritualidad, me gusta y me sirve enormemente, contrario a otras posturas psicológicas que no integran este concepto.

Para mí es vital estudiar en un lugar congruente con mis principios, en donde lo que pienso y creo es aceptado y valorado. Estudiar una Maestría, en una institución en un lugar en el que mis principios fueran cuestionados me hubiera incomodado mucho. Aquí sentí que iba a estar cobijado para exponer mi visión, creencias y valores.

También me agradó el hecho de que es un **instituto especializado en Psicología** y que la gente que asiste se encuentra enfocada en estudiar de manera seria.

¿De qué manera los aprendizajes que has obtenido han enriquecido el trabajo con tu comunidad religiosa?

De una manera grandísima, porque las pláticas que doy las imparto con otro enfoque. Sigo hablando acerca de lo mismo, pero ofrezco una óptica diferente y la gente se engancha más, a la gente le llena más.

También la manera de poder empatizar con mi comunidad desde otro lugar, es completamente diferente e inmensamente más rico.



¿Y sientes también que tu persona se ha matizado de un modo distinto?

Sin duda. Estos estudios me han servido increíblemente para comprender incluso cuestiones de la religión.

Puedo llegar a profundizar en más cosas, comprender más mi manera de ser, por qué soy, por qué hago, pero principalmente el para qué de las cosas.

Me ha sido útil para engrandecerme, para conocer el mundo desde otra perspectiva, quitar juicios, aceptar las cosas como son, aceptarme a mí mismo y saber que soy responsable de lo que hago. Es un aprendizaje que ha modificado mi manera de actuar, pero también el modo de comprender y dirigir a los demás.

Los que tenemos la fortuna de conocerte, sabemos que eres una persona llena de amor. La generosidad, la seriedad y cariño con que haces cada cosa te caracteriza. ¿Para ti qué es el amor y cómo lo vives?

Veo el amor, como el no juzgar. Aceptar las cosas como son y seguir adelante, porque de otro modo, te pierdes del amor. Fluir en la vida es vital. Sin juzgar te puedes amar a ti mismo y

puedes amar a los demás. Mientras estés fluyendo sin juzgar, se vive en amor sincero.

Pasando a otro tema, sé que la música es de gran importancia para ti. ¿Qué nos dices de ella y de qué modo se integra en tu vida?

La música es un gran capítulo en mi vida. Desde chico me ha gustado mucho y siempre me ha sido cercana.

Parte de nuestras tradiciones es de que cada sábado en el templo se escucha una tonada diferente en sintonía con la porción semanal que leemos de la Biblia. Por ejemplo, si estamos hablando de algo triste, es una tonada melancólica, si es algo bonito, es una tonada de fiesta, si habla algo acerca de las leyes, hay una de firmeza, si es de la guerra, será algo bélico. Mi papá era el que llevaba el rezo en el templo y me decía cuál era la tonada que se iba a cantar. Después, en la Primaria, en la Secundaria y para las graduaciones yo fui parte del coro y de los solistas de la escuela. Eso me gustaba mucho. Luego, cuando cumplí trece años un señor en el templo de pronto me indicó que a mí me tocaba llevar el rezo y me empujó para hacerlo. Posteriormente en reuniones familiares sucedió lo mismo, cuando fui a New Jersey, EEUU a estudiar, uno de mis compañeros me propuso cantar los rezos y poco a poco también comencé a cantar en las celebraciones religiosas principales.

¿Y sientes también que tu persona se ha matizado de un modo distinto?

Sin duda. Estos estudios me han servido increíblemente para comprender incluso cuestiones de la religión.

Puedo llegar a profundizar en más cosas, comprender más mi manera de ser, por qué soy, por qué hago, pero principalmente el para qué de las cosas.

Me ha sido útil para engrandecerme, para conocer el mundo desde otra perspectiva, quitar juicios, aceptar las cosas como son, aceptarme a mí mismo y saber que soy responsable de lo que hago. Es un aprendizaje que ha modificado mi manera de actuar, pero también el modo de comprender y dirigir a los demás.

Los que tenemos la fortuna de conocerte, sabemos que eres una persona llena de amor. La generosidad, la seriedad y cariño con que haces cada cosa te caracteriza. ¿Para ti qué es el amor y cómo lo vives?

Veo el amor, como el no juzgar. Aceptar las cosas como son y seguir adelante, porque de otro modo, te pierdes del amor. Fluir en la vida es vital. Sin juzgar te puedes amar a ti mismo y

puedes amar a los demás. Mientras estés fluyendo sin juzgar, se vive en amor sincero.

Pasando a otro tema, sé que la música es de gran importancia para ti. ¿Qué nos dices de ella y de qué modo se integra en tu vida?

La música es un gran capítulo en mi vida. Desde chico me ha gustado mucho y siempre me ha sido cercana.

Parte de nuestras tradiciones es que cada sábado en el templo se escucha una tonada diferente, en sintonía con la porción semanal que leemos de la Biblia. Por ejemplo, si estamos hablando de algo triste, es una tonada melancólica, si es algo bonito, es una tonada de fiesta, si habla algo acerca de las leyes, hay una de firmeza, si es de la guerra, será algo bélico. Mi papá era el que llevaba el rezo en el templo y me decía cuál era la tonada que se iba a cantar. Después, en la Primaria, en la Secundaria y para las graduaciones yo fui parte del coro y de los solistas de la escuela. Eso me gustaba mucho. Luego, cuando cumplí trece años un señor en el templo de pronto me indicó que a mí me tocaba llevar el rezo y me empujó para hacerlo. Posteriormente en reuniones familiares sucedió lo mismo, cuando fui a New Jersey, EEUU a estudiar, uno de mis compañeros me propuso cantar los rezos y poco a poco también comencé a cantar en las celebraciones religiosas principales.

Hasta este momento, realmente no había seguido una formación profesional de canto, pero la música me acompaña y la tengo dentro de mí. Un día decidí hacerlo un poco más profesional y empecé a tomar clases de canto con una señora de edad mayor: Halina Nadi, una mujer admirable, sobreviviente del holocausto gracias a sus dones vocales.

Esta maestra me marcó como persona y como cantante, pues pese a que trabajaba con artistas mexicanos de alto nivel y cantantes de rezos en los templos, se tomaba el tiempo cada semana para mi entrenamiento.

Con ella aprendí arias y a cantar arte lírico. Ella me dijo: "tú vas a cantar óperas" así que me entregaba las obras italianas traducidas, me explicaba las intenciones de cada línea y el personaje a quien pertenecía.

Me metí profundamente en este tipo de composiciones. La belleza de la emoción, lo cercano al ser humano, los rasgos del entorno y cómo lo vive la melodía es lo que en realidad se interpreta y lo que nos hace ser uno con la música. Hasta el día de hoy disfruto cada vez que canto.

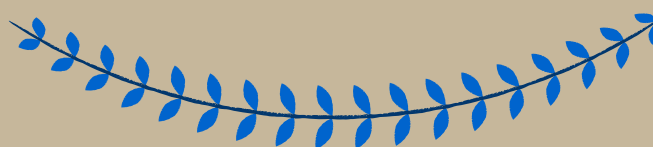
Otro gran cantante de rezos que me marcó fue Shlomo Shemer. Era toda una experiencia escucharlo. Los asistentes se conmovían a punto del llanto. Él me dijo que la gente se conecta a tu corazón, no a tu voz. Si tú te conectas, van a vivir lo que dices.

Al inicio de esta plática, nos compartiste que parte de tu trabajo es el acompañamiento en procesos de duelo.

¿Cómo vives este contacto a diario con el proceso de la vida y la muerte?

El acompañamiento en el duelo lo llevo principalmente desde la de empatía con los deudos. Me involucro con ellos desde la parte emocional y personal.

Sin embargo, debo también llevar mi proceso personal por separado, esforzarme porque este dolor no me afecte de modo directo. Cada persona lo transita y lo vive de maneras muy distintas. Algunos desde la frialdad, otros con un corazón completamente abierto. Mi labor humana me lleva a implicarme, pero me esfuerzo en evitar involucrarme.



Cuando entro a la casa a acompañarlos, soy yo con ellos y me duele con ellos y me meto el corazón con ellos, pero cuando salgo de la puerta, trato de dejar todo aquello en casa de ellos. Es un trabajo que debo hacer por mi salud emocional y por mi bienestar físico también.

Me han tocado casos de todo tipo, fáciles, difíciles, tragedias o decesos naturales, pero al salir de la puerta me convierto en lo que cada ámbito requiere de mí. Tengo una faceta en el templo, otra en mi casa, en familia, otra como maestro de adolescentes, otra como terapeuta, otra cuando imparto clases a hombres, otra con parejas, cuando participo en la alegría de una boda o cuando estoy llevando un divorcio. He aprendido a utilizar esas "máscaras" para tener la más saludable en el lugar donde estoy, y no llevármelas al lugar o situación que no corresponden.



En la visión de Jung, estudiamos mucho de las máscaras de cada persona y la importancia de ir poniéndolas y quitándolas de manera saludable, siendo siempre uno mismo.

Obviamente no soy perfecto y hay veces que no lo logro por completo, pero eso también es parte del trabajo personal constante.

¿Qué te ha devuelto la práctica como psicoterapeuta?

Cómo ser humano, el trabajo con pacientes clínicos es un crecimiento maravilloso. Me ha mostrado puntos ciegos míos, o incluso cosas que yo sé que tengo que trabajar.

Es una tarea constante y es necesario estar siempre pendiente de los puntos de uno mismo que se tocan a través de los pacientes.

Al acompañarlos en su camino, algo mágico pasa, y **eso hace que el trabajo de psicoterapeuta sea el mejor trabajo del mundo.**





Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tú eres

ALGUNAS PERSONAS SE INTOXICAN CON SUSTANCIAS, OTRAS CON EMOCIONES ¿Y TÚ?

.....
Imparte: MTRO. FRANCISCO CIPRÉS
Conferencia Internacional
\$200 MX / \$10 USD

BBVA / Wolff Navarro y Asociados S.C
Clabe: 01218000119693858

**Envía el comprobante de
pago con tu nombre al :**
56 1314 5581



28
FEBRERO
19 HRS
GMT -6

IMP RECOMIENDA



Todo sobre el amor.

bell hooks

Editorial:

Paidós

256 páginas



Todo sobre el amor nos descubre las causas de la polarización que sufren las sociedades y cómo curar el sufrimiento que causa esta división.

Propone una definición más profunda y amplia del amor que fomente el cuidado, la compasión y la fuerza en nuestra vida.

En 11 capítulos, hooks explica cómo nuestras nociones cotidianas de lo que significa dar y recibir amor a menudo nos fallan, y cómo estos ideales se establecen en la primera infancia.

Ofrece un replanteamiento del amor propio (sin narcisismo) que aporta paz y compasión a nuestra vida personal y profesional, y defiende la importancia del amor para poner fin a las luchas entre individuos, comunidades y sociedades. Pasando de lo cultural a lo íntimo, hooks (así, con minúscula), explica la relación que existe entre el amor y la pérdida y desafía la noción predominante de que el amor romántico es el amor más importante de todos. Todo sobre el amor es una lectura esencial y un libro brillante que cambiará la forma de pensar el amor, la cultura y la sociedad.

Gabba de la Mora Peláez
Recomienda



Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tú eres

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

IMP RECOMIENDA

SERIES PSICOLÓGICAS.

QUÉ VER

Gabba de la Mora Peláez
Recomienda.



BOJACK HORSEMAN en NETFLIX / 77 episodios de 25 minutos.

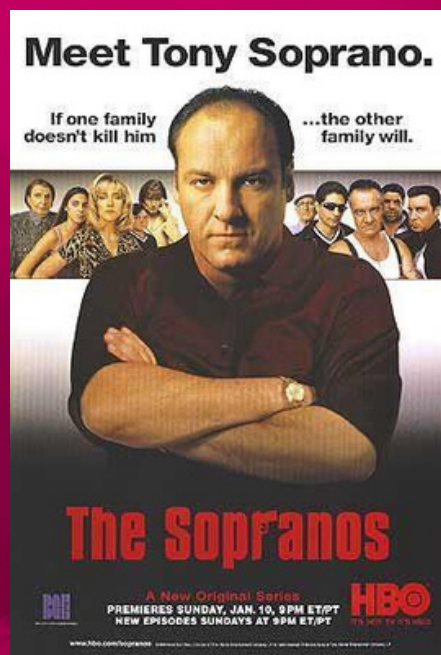
Serie animada para adultos, que no por ser con personajes de "caricatura", es menos profunda. El protagonista es una antigua estrella de televisión que sufre depresión tras no haber podido adaptarse a la vida real y a diferencia de otras series, no todo acaba bien al final de cada episodio.

Bojack trata de escribir un libro sobre su vida y esto le trae una serie de *flashbacks* de su infancia y su ingreso al mundo de la televisión. A lo largo de la historia podremos ver temas como: maltrato, muerte, duelo, evitación y adicciones.

LOS SOPRANO en HBO / 86 episodios de 50 minutos.

El protagonista es un capo de la mafia que sufre de **ataques de pánico** que lo obligan a ir a terapia, que por supuesto lo enfrenta a una situación de vulnerabilidad. A lo largo de la serie lo vemos aprendiendo a poner límites y a mantener el control sobre todas las áreas de su vida.

Pero no sólo Tony tiene que aportar: su hermana consigue todo a través de la manipulación, su esposa vive en total negación y conflicto entre su moral y la mafia y por supuesto, la madre de Tony. Aunque es una serie de ficción, es muy interesante cómo se plantean las transformaciones a partir de la terapia y las repercusiones que logra.



PRÓXIMAS CONFERENCIAS



\$200 MX / \$10 USD c/u

BBVA / Wolff Navarro y Asociados S.C

Clabe: 01218000119693858

**Envía comprobante de pago con tu nombre
y conferencia elegida al : 56 1314 5581**

ALMAS GEMELAS

ANA ROSA ABRAHAM

25 DE MARZO

9:00 AM

CORRIENTES ESPIRITUALES A TRAVÉS DE LOS TIEMPOS

DOCTOR MARIANO BARRAGÁN

6 DE MAYO

9:00 AM



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

