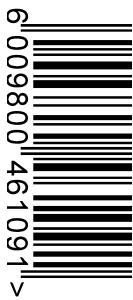


DICIEMBRE 2021 | EDICIÓN NO. 4

# PSYCHE



Instituto Mexicano de la Pareja  
Cura con lo que tú eres

# CONTENIDO

2

## NOTA DE LOS EDITORES

Una nota de los editores, dirigida a toda la comunidad del instituto.

4-5

## CEREMONIA DE RENACIMIENTO

Laura Angélica Sánchez nos comparte sobre la experiencia que se vivió en el instituto durante la ceremonia que nos ayudó a agradecer y renacer con la lmtra. Rosi Kavan.

6-8

## SOMOS LO QUE ELEGIMOS SER: ENTREVISTA CON MARÍA ELENA DÍAZ

Conoce la historia de María Elena Díaz, ex-alumna del instituto, en esta entrevista realizada por Said Sigüenza, la cual nos enseña que todos los límites en nuestras vidas nos los imponemos nosotros mismos.

9-11

## LA NOCHE OSCURA DEL ALMA: EL GRAN PROCESO DE LA CONSCIENCIA DEL SER

¿Qué es la noche oscura del alma? Conoce a profundidad sobre el proceso de despertar a través del encuentro con la sombra.

12-13

## LOS LÍMITES

¿Qué son los límites? y ¿Cómo ayudan a nuestra estabilidad emocional y a generar una convivencia sana y plena en cualquier relación?

14

## RECOMENDACIONES DE DICIEMBRE

Qué está pasando en la ciudad, en el mundo de la psicología y en el mundo del arte y la cultura: nuestras recomendaciones del mes.



# NOTA DE LOS EDITORES

Querida comunidad del *Instituto Mexicano de la Pareja*,

Esta publicación inició en septiembre 2021 como una idea para unir a la comunidad del instituto, intercambiar ideas, compartir, aprender y acercarnos el uno al otro de maneras inesperadas. Desde su primera publicación, cada vez somos más los que queremos contribuir y colaborar de nuestra propia manera, con temas que nos interesan a cada uno. El equipo de la revista quiere extenderles un

enorme y profundo agradecimiento. Por querer formar parte, por leernos, por compartir y por aportar su luz particular, cada uno de una manera única y especial. Poco a poco este proyecto crece gracias a cada uno de ustedes, y seguirá creciendo conforme cada uno siga queriendo aportar y compartir. Esperamos que el 2022 nos dé la oportunidad de unirnos aún más y de seguir creciendo y transformándonos juntos.

Todo lo mejor para el 2022,  
Equipo *PSYCHE*  
*Instituto Mexicano de la Pareja*



"La vida no tiene ningún sentido sin interdependencia. Nos necesitamos el uno al otro, y entre más pronto aprendamos eso, mejor para todos".

ERIK ERIKSON

# CEREMONIA DE RENACIMIENTO

Por: Laura Angélica Sánchez

El cielo despejado, a pleno atardecer, bañándonos con sus colores amarillo y naranja. La luna apareciendo, sigilosa, regalándonos su conjunción con venus. Fue el escenario perfecto para la Ceremonia de Renacimiento impartida por la maestra Rosi Kavan, quien amorosamente nos introdujo a un ritual de agradecimiento y cierre de este año, 2021.

Como elemento predominante: el fuego, testigo de todo lo que los participantes deseaban soltar. La maestra nos invitó a transformar pensamientos y costumbres caducas que solo nos impiden avanzar y evolucionar para alcanzar los objetivos y deseos que realmente habitan en nuestra alma. El tambor: con sus sonidos nos llevó a limpiar nuestro corazón, a abrirlo para recibir y dar amor desde lo profundo y sincero.

Estudiantes, maestros y personal administrativo del *Instituto Mexicano de la Pareja* nos reunimos en este ritual para soltar y renovar energía desde el amor y la unión, para visualizar un mejor futuro a nivel personal y como comunidad.



La maestra Rosi, con su experiencia y conocimiento, nos regaló esta ceremonia maravillosa, donde pudimos vivir la fuerza de la intención, la conexión con la madre tierra y sus elementos. Un ingrediente importante fue el agradecimiento; fuente de toda abundancia y prosperidad. La luz de las velas como guía para un renacer fuerte y seguro.

Gracias a la maestra Rosi y a nuestra directora por su generosidad, para experimentar este conocimiento ancestral. Si no pudiste asistir a esta ceremonia y vivir su magia, pronto tendremos información para ti sobre el curso que dará la maestra en nuestro instituto, donde podremos contactar a profundidad con el mago y la magia que vive en nuestro interior.



# **SOMOS LO QUE ELEGIMOS SER:**

Entrevista con María Elena Díaz,  
ex-alumna del Instituto

**POR: SAID SIGÜENZA**



El equipo de la revista *PSYCHE* y toda la familia *IMP* te da la bienvenida a este nuevo espacio de "*Historias de Éxito*", donde deseamos encuentres inspiración, motivación y crecimiento en conciencia para el camino que te encuentres recorriendo actualmente. ¡Disfrútalo!

El viernes 11 de diciembre del año en curso, tuve el gusto de reunirme con María Elena Díaz, graduada de la *Licenciatura en Psicología Clínica del Instituto Mexicano de la Pareja*; quien me saludó muy contenta de poder participar y colaborar compartiendo parte de su esencia para un lugar (el Instituto) con el que se siente muy agradecida.

Los seres humanos solemos cuestionarnos quiénes somos. Al preguntarle a María Elena, quién es y qué considera es su esencia, me responde después de unos segundos de reflexión:

*“Soy una mujer capaz, llena de proyectos, emprendedora y consciente de mi dualidad; con un gran corazón y madurez para enfrentar los retos que día a día se me presentan”*. Así es como se describe a sí misma, sin cuestionamientos, sintiéndose satisfecha de ser quien es al día de hoy.

Desde que estaba pequeña se interesaba en temas relacionados a la interacción con el ser humano. Nos comparte que siempre le ha gustado escuchar a los demás y aprender de ellos porque sabe que a través de las historias que se comparten, nos permite expandir nuestros horizontes y desarrollar una visión más amplia.

María Elena disfruta de comer chocolate, tomar café, salir con amigos, cantar, bailar y oler las flores. Y aunque parezca muy simple, expresa que para ella, en los detalles sencillos de la vida se encuentra toda la profundidad. Lo explica con el ejemplo de una rosa. Si la observamos podemos ver su color y al mismo tiempo sus espinas, entonces podemos percibir la dualidad de ambas situaciones, *“en la vida cotidiana no necesitas tanta profundidad para ver las cosas que realmente tienen valor en esta vida”*, aseveró con tranquilidad.

Antes de iniciar sus estudios formativos había realizado diplomados en logoterapia y tanatología. Cuando una amiga muy cercana le platicó acerca del instituto inmediatamente la atrapó su visión particular, la cual la llevó a ver y entender que podía aplicar la psicología de manera integral.

A medida que conversábamos me compartía puntualmente el impacto a nivel personal que había tenido su recorrido por la licenciatura. Vibraba transmitiendo su júbilo y transformación al mismo tiempo que agradecía por haber dado ese paso en su historia personal. María Elena es una persona con una discapacidad física, sin embargo, para ella esto no representó una barrera para trascender y crecer.

“¿En algún momento pensaste en limitaciones?”, le pregunté. En un espacio entrañable y con la sinceridad que la caracteriza me respondió: “*El primer mes fue muy complicado y pensé, ‘quizá esto no es para mí’*”. Esta situación la confrontó, la llevó a crecer y fue donde todo comenzó a ser diferente. Esta oportunidad representó un reto para demostrarle a ella misma y a los demás que estaba lista para el instituto y que el instituto estaba listo para ella.

Su primer mes cursando la carrera fue confrontante, pero enriquecedor. Paso a paso fue involucrándose más con sus compañeros y maestros. Conforme iba avanzando comenzó a notar cambios en su vida personal que la llevaron a convertirse en la mujer segura y fuerte que es hoy, afirmando que gran parte de las herramientas que posee en el presente son gracias a su experiencia como alumna en este lugar.

El *Instituto Mexicano de la Pareja* se ha convertido en una incubadora de metamorfosis para quien camina por sus pasillos, “*pude descubrirme a mí misma y ver que soy capaz de lograr muchas cosas que no me daba cuenta, pude ver cómo me iba transformando y aprendiendo. Por eso quién esté leyendo esto y sienta el llamado para transformarse, ¡que ingrese al instituto!*”, se ríe.

Uno de sus cambios más notorios fue el quitarse la timidez para hablar en público. Esto se lo debe en gran parte al apoyo de una de sus maestras, Susana Mondragón q.e.p.d., quien fue la primera persona que le dio la oportunidad de acompañarla a dar una conferencia y después de esa experiencia logró hacerlo sin problemas.

María Elena nos comparte las palabras que le quiere dar a la familia del IMP: “*Solamente gracias, y que los quiero. Quiero a todos los que voluntaria o involuntariamente forman parte del instituto. Y saben que se los digo de corazón. A mis maestros y compañeros, los quiero mucho*”.

Le queda muy claro –sin caer en pretensiones– que ella abrió brecha para muchas cosas positivas que seguramente han seguido ocurriendo después de su tiempo como estudiante y reafirma su gratitud con el instituto por haberle abierto no solamente sus puertas si no también su corazón.

Nos comparte que actualmente su desarrollo profesional es muy enriquecedor, ya que le permite seguir creciendo y evolucionando como ser humano con la base que le ha dado el estudio dentro y fuera del instituto. Su práctica presente se centra en impartir asesorías psicológicas y tanatológicas, así como algunas clases y conferencias, siempre en la búsqueda de crear nuevas oportunidades para ella y para todos.

Después de nuestra amena y conmovedora charla, concluimos nuestro encuentro virtual agradecidos por el privilegio y el honor de poder compartir este espacio. Recordándonos, desde la percepción de nuestra invitada, que “*los límites los ponemos nosotros mismos, no importa si tienes una discapacidad visible o no, en ti habita la decisión de qué hacer con ellas, si quieras seguir creciendo o quedarte estancado, finalmente si estamos en este mundo es por y para algo*”. Nos despedimos con el eco de una de las consignas de Jung, que hizo resonar en nuestro interior durante la entrevista: “*No soy lo que me ha pasado, soy lo que decido ser*”. ¿Y tú? ¿Hoy qué decides ser?



# LA NOCHE OSCURA DEL ALMA

## EL GRAN PROCESO DE LA CONCIENCIA DEL SER

POR: FRIDA ANZARUT Y SARA MICHAN  
DIRIGIDO POR: MTRA. ANA ROSA  
ABRAHAM

Juan de la Cruz fue un sacerdote fundador de la orden de los Carmelitas Descalzas y un poeta español del siglo XVI que escribió el poema titulado, "La Noche Oscura del Alma". Su poema narra el viaje del alma; desde su casa corporal, hasta su unión con Dios. El viaje es durante la noche, la cual simboliza las dificultades que afronta el alma en este mundo para llegar a la iluminación y la unión con el Creador. La idea principal de este poema es reflejarnos el dolor y sufrimiento que la gente soporta al carecer de madurez espiritual y unión con Dios.

### ¿Qué es en sí la Noche Oscura del Alma?

Muchos de nosotros tenemos en ocasiones la sensación de que cuando queremos abandonar un espacio denominado "nuestra identidad", entramos en otro lleno de dudas, ambigüedad e incertidumbre, donde nos sentimos perdidos y pensar con claridad resulta muy complicado; es como una noche oscura. La noche oscura es una metáfora común en diferentes religiones y es para algunos místicos un periodo de tristeza, miedo, angustia, confusión y soledad que es necesario afrontar para acercarse a Dios.

**"La cueva oscura  
donde temes entrar  
es donde está tu  
tesoro".**

Joseph Campbell

A lo largo de nuestra vida atravesamos periodos difíciles, perdemos seres queridos, sufrimos crisis más o menos profundas. La noche oscura presenta circunstancias que crean vacíos y generan miedos pero que hay que atravesar para avanzar, crecer como individuos y para enriquecerse; porque al final del túnel espera la luz. No obstante, nuestra mente pretenderá que volvamos a nuestro refugio, que dejemos de explorar y volvamos a nuestro lugar de partida, de donde tal vez pensemos que nunca debíamos de haber salido. Es la temida resignación, el conformismo de considerar que nuestra transformación personal no puede ser más que una utopía. *La noche oscura del alma*, resulta ser un proceso de despertar, y a través del encuentro con la sombra, iluminar toda aquella potencialidad que encierra la gran riqueza del Ser.

Para lograr este fin, es necesario atravesar el gran proceso de vida, al cual da inicio la "*inclinación*". Desarrollada por Carl Gustav Jung, indica que es el Ego o la "mente dual", quien busca establecer nuestra identidad en la vida. Entonces, gracias a la *inclinación*, podremos responder las preguntas: *¿Quién soy?, ¿Cómo soy?* Y *¿En qué soy diferente a los demás?* Estas son preguntas útiles en un mundo físico que nos invita a definirnos y lograr frutos concretos y externos en nuestra sociedad.

Las tareas durante la inclinación son:

1. Poseer una conciencia de identidad y unidad estable
2. Ser capaz de separarse de los otros sujetos y experimentar las necesidades, sentimientos, fantasías, sueños y destinos como algo propio (*¿en qué soy diferente a los demás?*)

3. Estar abierto y ser capaz de relacionarse intersubjetivamente con otras personas, expresando con intensidad, de manera sana y profunda sus sentimientos.

Una vez que hemos logrado definirnos en este mundo físico, el viaje se hace más profundo, y nuestro viaje espiritual, o la evolución del mismo, nos llevará a encaminarnos al umbral del gran despertar, en donde nuestras partes oscuras se encuentran listas para revelarse. El beneficio es claro: *Es hora de conocer nuestro gran potencial.*

Para evolucionar y crecer como personas, en algún momento de nuestra vida, todos necesitamos experimentar nuestra propia "*noche oscura*". Una etapa donde emociones como la ansiedad o la desesperación se apoderarán de nosotros, perturbando nuestra mente y nuestro ego.

Entonces, es momento de cumplir con las tareas que se nos presentan:

1. Romper patrones rígidos e ideas preconcebidas. El raciocinio ya no es el protagonista del análisis de vida
2. Integrar rasgos sombreados, para disminuir la falta de dirección de la sombra
3. Resignificar la vida propia
4. Preguntarnos *¿Qué más soy que hasta ahora desconocía?* Explorar esto disminuye la angustia y aumenta la creatividad
5. Cuestionarnos *¿Qué abandono y qué conservo por mi bien y mi individuación?*

Nosotros somos los únicos que podemos definir lo que queremos hacer de nosotros mismos.

Los únicos que podemos contemplar las cosas desde un lugar privilegiado, siendo capaces de ver lo que otros no pueden observar a ras de suelo. Todos en algún momento necesitaremos saltar, escapar, perdernos y desorientarnos donde otras dimensiones perturbarán nuestro concepto de "*identidad*". Y, a veces, escapar del encierro se convierte en una opción válida, pero no olvidemos que no tiene por qué ser la única salida definitiva.

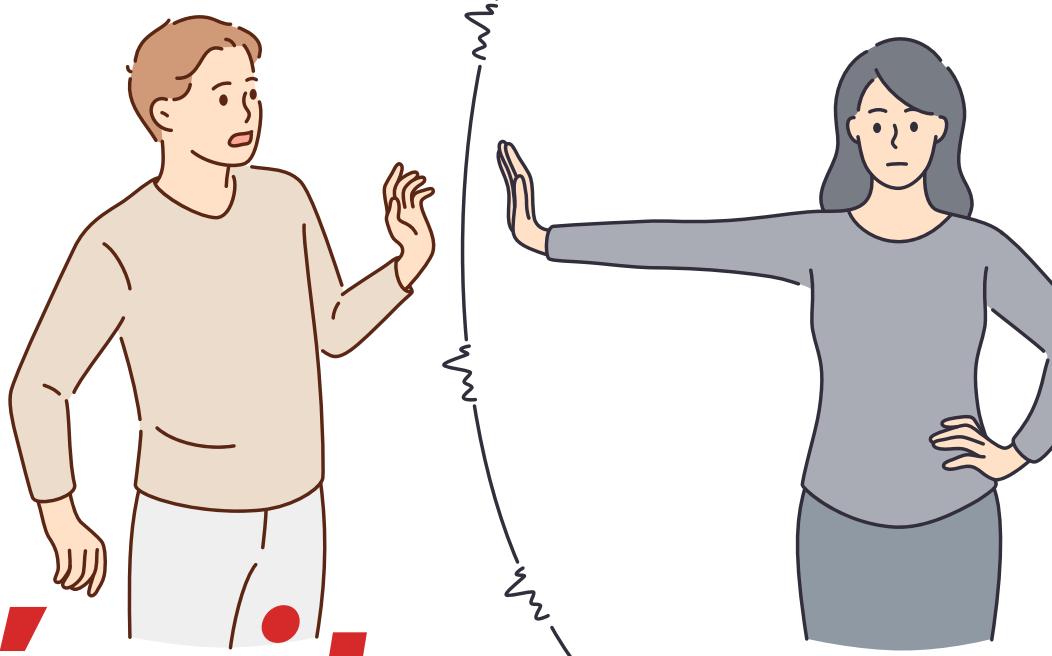
La resistencia a '*la noche oscura*' es más dolorosa que ella misma, es instalarse en un estado defensivo y estéril. La oposición a la realidad tal como es nos debilita. Tratar de evitar el sufrimiento inevitable solo genera más dolor. Ahora bien, podemos aliviar la pesadumbre y el dolor sin negarlos ni tratar de huir de ellos. Es bueno darse un respiro de tanto en tanto, entrar y salir del escenario, relajarse un poco, reírse de uno mismo. Las lágrimas son muy necesarias, alivian la tristeza, la frustración y el dolor, y también disuelven las defensas egoicas, diluyen la máscara y la coraza del ego.

Las pérdidas y las crisis tienen la misión de revelarnos que somos '*Alma*', que la vida es misteriosa y sabe mejor que nosotros lo que nos conviene, aunque no lo parezca y que Dios tiene otros planes para hacer que nuestra alma resplandezca. En algún momento hemos de abandonar la omnipotencia infantil, la ilusión de control, nos tenemos que arrodillar y aceptar la voluntad divina. En la noche oscura accedemos al mundo de nuestras sombras para explorar esa parte oscura, desconocida, rechazada, no transitada de nuestra alma, que es también nuestro potencial.

Solo queda rendirse al movimiento interno de realización personal, acunarse, esperar y confiar. En la medida en que asintamos, nos rindamos y cooperemos con ese movimiento hacia las profundidades, saldremos antes del abismo.

Los beneficios que lograremos al atrevernos a transitar '*la noche oscura*' son: lograr un diálogo auténtico entre la conciencia '*yoica*' y el inconsciente colectivo, fluir por los momentos de cambio y permitirnos la transición a nuevas etapas vitales, abrazar la esencia personal que lleva a la integración, aumento del uso de la creatividad y aumento del deseo de inclusión.

'*La noche oscura*' es un viaje sagrado, iniciático, solitario. Es el viaje del héroe. Únicamente cuando nos vemos obligados a abandonar la zona de confort y de "lo conocido" y atravesamos las profundidades de lo desconocido descubrimos nuevos recursos personales. La noche oscura es un vacío fértil, y la gran oportunidad de renacer en la conciencia del Ser.



# Los límites

POR: ALICIA CHAMI

Los límites son líneas reales o imaginarias que marcan el fin o la separación entre dos entidades, superficies o cuerpos. Un límite puede definirse como “una frontera física, emocional o psicológica que las personas establecemos a partir de nuestras propias experiencias y necesidades”. En este artículo, hablaremos de dos tipos de límites: los límites físicos y los emocionales. Los límites físicos son ciertamente más fáciles de distinguir y marcar que los límites emocionales, ya que a menudo, los límites emocionales implican un conjunto de valores más profundos. Sin embargo para vivir una vida plena es preciso conocer ambos, y saber donde comenzamos nosotros y donde comienza el otro.

Para marcar límites de cualquier índole, es importante conocerlos y expresarlos. A menudo lo que puede llegar a dificultar esta acción puede ser una baja autoestima, donde la codependencia cobra vida para petrificarnos y ponernos a merced y voluntad de otros, o en el caso contrario siendo nosotros los controladores adueñándonos de los deseos, creencias y voluntades de los demás, convirtiéndonos en víctimas o victimarios.

Los puntos básicos para respetar nuestros propios límites son:

- Aprender a decir ‘no’ cuando no queremos y ‘sí’ cuando lo deseamos y lo necesitamos

- Aprender a decir ‘hasta aquí’
- No hacer lo que los demás quieren para evitar conflictos, si esto pone en riesgo tu paz y estabilidad mental
- Aprender a decidir por nosotros mismos sin tener miedo al resultado
- No permitir que invadan nuestra propia intimidad
- No dar por hecho que cualquiera puede opinar, manipular y exigir sobre nuestro espacio personal
- Aprender a distinguir lo que sí queremos hacer y lo que no queremos hacer
- Aprender a comunicar cuando alguien nos haga sentir incómodo, o nos falte al respeto sin importar el “poder” que le hayamos otorgado voluntaria o involuntariamente (ejemplo: jefes, profesores, tutores, padres)
- Aprender a decir ‘no quiero’ aunque esto represente cierto dolor al otro. Muchas veces “sobredimensionamos” y el resultado resulta no ser tan catastrófico. Hacerlo con las personas que más queremos puede implicar la mayor problemática, pero es el resultado más importante para nuestro crecimiento
- Aprender a comunicar cuando alguien nos haga sentir incómodo, o nos falte al respeto sin importar el “poder” que le hayamos otorgado voluntaria o involuntariamente (ejemplo: jefes, profesores, tutores, padres)

- No confundirnos con frases como “lo hago por tu bien”, el cariño nos descoloca
- Tener un espacio propio, una parcela privada sana en donde nos autogestionamos

Aún con la problemática que puede representar realizar uno o varios de los puntos mencionados, es importante trabajarlos para nuestro crecimiento y desarrollo, y así dirigirnos a un lugar donde tengamos más paz interna. Los límites son importantes para convivir en cualquier relación y como sociedad. La familia es uno de los contextos donde más pesa aprender a marcar límites ya que constituye el primer grupo social al que pertenecemos y en el que aprendemos a convivir. El establecimiento de normas y límites en el contexto familiar supone uno de los factores de protección más significativos para reducir la probabilidad de aparición de conductas de riesgo, tanto en la infancia como en la adolescencia. Éstas tienen que ser claras, pertinentes y razonables.

Una relación, ya sea familiar, de pareja, una amistad, o una relación laboral, no puede ser saludable y realmente funcional si no tiene límites establecidos que sean claros y respetados. Por eso, es preciso aprender qué límites debemos marcar para nuestra propia paz.

**“Todo tiene un límite. Todos los tenemos y dentro de ellos está la correcta convivencia y el equilibrio de nuestra felicidad”.** -Valeria Sabater

“

*Atreverse a establecer límites se trata de tener el coraje de amarnos a nosotros mismos, incluso cuando corremos el riesgo de decepcionar a los demás.*

*Brené Brown*

NUESTRAS RECOMENDACIONES DE

# diciembre

## PARQUE TEMÁTICO: NAVIDALIA

PSYCHE recomienda visitar el parque temático *Navidalia*, que llega por primera vez a la CDMX. El parque cuenta con 4 zonas temáticas que representan la magia navideña con luces, comida, juegos, animaciones, actividades sensoriales y música. No se lo pierdan hasta el 26 de diciembre.



## "UNDERSTANDING MENTAL ILLNESS":

### WEBINAR GRATUITO

Este seminario proporciona una guía accesible para comprender los trastornos de salud mental, su prevalencia y las causas de las enfermedades mentales. Dirigido por Jaymi Dormaier de la universidad *Michigan State* el 28 de diciembre a las 12 p.m. Inscríbete a través de *Eventbrite*.



## DREAMS DE FANTASY LAB

Viaja al mundo del subconsciente con esta experiencia sensorial creada por *Fantasy Lab*. *Dreams* es una experiencia inmersiva que combina música y tecnología para adentrarte al mundo de los sueños. Disfrútala hasta el 30 de diciembre.





6 009800 461091 >