

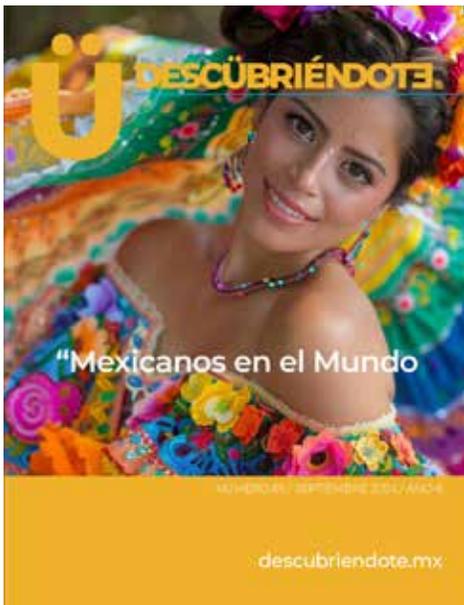


DESCUBRIÉNDOTE®

“Mexicanos en el Mundo”

NÚMERO 65 / SEPTIEMBRE 2024 / AÑO 6

descubriendote.mx



DESCÜBRIÉNDOTE®

SEPTIEMBRE 2024

Una publicación digital sin fines de lucro, donde nuestro principal interés es aportar conocimiento y recursos para el empoderamiento del individuo.

DIRECTORA EDITORIAL
Ana Gabriela León del Castillo

DISEÑO
REDTREE. Agencia Creativa

DIRECTOR GENERAL
Dr. Manuel Hernández

CONTÁCTANOS
55.3977.0357
www.descubriendote.mx

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.
ALL RIGHTS RESERVED.
Copyright 2024.



¿Sabías qué?

Haciendo honor a las fiestas patrias y a los migrantes que enriquecieron nuestra hermosa nación, les compartimos el siguiente dato curioso respecto al efecto migratorio.

Los españoles vivieron el proceso de “alienación” sin poder ponerle un nombre (un término psicológico). Hoy se puede utilizar esta palabra para tratar de entender el efecto de la persona que sale de su país y decide construir una nueva vida en un lugar diferente. “Alien”, haciendo referencia a lo ajeno, al distinto, al que no es ciudadano y que, definitivamente, marca un distanciamiento social; por lo tanto, la alienación es la condición mental caracterizada por la pérdida del sentido de pertenencia.

Hoy se vive frecuentemente alrededor de todo el mundo. Nos enriquecemos y, al mismo tiempo, nos preguntamos acerca del sentido de pertenencia. Te invitamos a leer a nuestro invitado especial, el médico cirujano Antonio Ibarra, quien nos comparte su experiencia como médico Mexicano en el extranjero.

¿INFORMACIÓN ES PODER?

CONSECUENCIAS PARA NUESTRA SALUD MENTAL CON EL EXCESO DE INFORMACIÓN.



En la actualidad tenemos cierta dificultad con el saber. Decimos que tenemos acceso a todo tipo de información por medio de google y ahora de Chat GPT, sin embargo, existe un campo desconocido sobre la forma en que encaramos situaciones emocionales que resultan difíciles de procesar.

Otorgamos a los influencers cierto poder por las experiencias tienen a su alcance y que nos transmiten a través de redes sociales, sin embargo, nos quedamos en la periferia sin llevarnos muchas veces a vivir nosotros esas experiencias de vida. Es decir, se ofrecen muchas experiencias, pero terminamos viviéndolas a expensas de otros y no por nosotros mismos. Esto complejiza la forma de procesar experiencias emocionales, pues tenemos muchos puntos de referencia externos, pero poco sabemos o poco nos ocupamos de entender y reconocer la manera en que atravesamos situaciones emocionales que nos resultan complejas.

El exceso de información detona confusión para nuestra salud mental. Es frecuente que a consulta lleguen personas con un sinfín de signos y síntomas detectables en sí mismos, que los abruman y dejan en un estado de confusión por la manera en que creen que están actuando y les inquieta verse a sí mismos siendo así. Pacientes llegan a consulta hablando de trauma complejo, TDAH, tipos de apego, signos y síntomas de depresión, ansiedad, entre otros, creyendo que saber esa información nos dice algo sobre la manera en que están viviendo emocionalmente ciertas situaciones. Si bien es un punto de referencia esa información, lo importante es detenernos a explorar, en un proceso psicoterapéutico, las maneras de enfrentar la vida teniendo al alcance esa información.

La información no siempre es poder, también la información puede llevar a una persona a cierto detenimiento en su forma de enfrentar la vida. Hay personas que buscan controlar y saber más de sí mismos de lo que se puede y ocupan mucho tiempo investigando más, indagando más, pero ese saber no los encamina precisamente a actuar, sino a quedarse detenidos y con el peso de tanta información que nubla la posibilidad de ver hacia un porvenir con una mejor salud mental.

Con toda la información que creemos que sabemos, hay cuestiones emocionales tales como duelos, separaciones, traumas ante los cuales hay que detenernos a procesar emocionalmente la situación. En muchas ocasiones, el exceso de información viene a nublar la posibilidad de mirar más detenidamente lo que se siente, y solo se ocupa la información de manera racional para encasillarse en aquella categoría o trastorno que calma nuestra angustia, porque es una explicación racional al respecto, sin embargo eso no acompaña nos acompaña, ni nos permite enfrentar situaciones de la vida que están generándonos malestar.

Para iniciar terapia, es más importante partir de las preguntas sobre sí mismo, que de las certezas que se tienen sobre cierto malestar. El exceso de información sobre la salud mental nos lleva a un escaso entendimiento de manera más profunda sobre nuestros malestares emocionales. Creemos que sabemos mucho, pero para entender mejor nuestros estados emocionales no tenemos que saber más, sino detenernos a sentir más.

En nuestra sociedad tan acelerada y tan a prisa por resolver cualquier incomodidad, esto último es difícil, pues se nos invita a ocuparnos de inmediato si tenemos algún sufrimiento, se nos invita a agradecer y no mirar el dolor emocional que producen ciertas situaciones, se nos convoca a consumir cualquier otro producto o servicio para olvidarnos, al menos por un tiempo, de lo que sentimos.

Lo mejor que podemos hacer con las preguntas e inquietudes que tenemos sobre nuestros malestares emocionales es encontrar a un profesional de la salud mental con quien podamos compartirlo, sentirnos acompañados en el proceso y disipar las confusiones que surgen a partir de este exceso de información que resulta abrumador.

PSIC. MARÍA MACÍAS

espaciopsyche@gmail.com



PSICOANÁLISIS

LA VIDA COMO UNA CONSTRUCCIÓN DE MOMENTOS.



El otro día uno de mis pacientes me decía: bueno en esta novela llamada vida, te voy a contar este capítulo.

A mí me gustó como él va entendiendo, que aún cuando uno planea lo que quiere para su vida y está súper bien tener metas, sueños y fantasías diurnas, nada está armado, vamos construyéndolo día a día los capítulos que van conformando nuestra historia de vida.

Cuando uno es niño tiene deseos y los padres nos transmiten sus deseos, sus anhelos, sus propias expectativas de a dónde quieren que lleguemos, algunos por historia de vida o circunstancias difíciles son más crudos y realistas, otros se vuelan pensando que los hijos harán cosas increíbles.

Esa ensoñación de los padres puede ayudar a los hijos a crear una buena imagen y ser motivo de crecimiento, pero también puede ser motivo de estrés y de sobre exigencia que genera montos de ansiedad muy altos, es donde ser resiliente y tener buena tolerancia a la frustración nos ayuda a gestionar el mundo interno y al super yo que nos pone todos los parámetros de exigencia interna. Ser un papá “bueno” como nos pide la vida es una cosa agotadora, tienes que educar, amar, cuidar, dar buen ejemplo, frustrar, dar miles de herramientas para la vida adulta e ir resolviendo la vida adulta y de pareja.

Nada de eso es cosa menor, hoy existen muchos talleres y escuelas para padres que nos ayudan, pero también ayuda mucho el propio trabajo personal e ir ubicándonos en un lugar muy amable primero como personas, luego como pareja y como padres. Eso ayudara a los hijos a mirarse amablemente para ir pasito a pasito construyendo su vida y su futuro.

Es bien interesante cómo los seres humanos estamos tan preocupados por el futuro, pero nos cuesta mucho desde el presente ir construyendo el futuro, trabajar paso a paso, disfrutar los momentos que tenemos para formar la vida que uno quiere, es un proceso más pensado, menos atrabancado, que le da poder al proceso de pensamiento, eso genera mayor estabilidad emocional.



Para cada individuo es diferente, pero lo podemos ir construyendo en el proceso analítico, ir a terapia es una buena opción, hacer un proyecto de vida entendiendo que todo puede cambiar, que tenemos que recalculiar la ruta también podría ser muy beneficioso, tratarnos amorosamente y a los nuestros es algo que hace que los vínculos sean más fuertes y puedan sostenerse a lo largo de la vida.

La vida es una construcción momento a momento, que lleva al futuro que podemos medianamente ir armando con un conocimiento mayor de nuestro mundo interno, seamos lo más conscientes que podamos de nuestros sentimientos, pensamientos y emociones; ya que esas constituyen el inconsciente y la forma en que construimos en la realidad.

MTRA. GABRIELA ALEJANDRA CASTRO GUTIÉRREZ

Tel: 55 6115 6139.

Psicoanalista con consultorio privado y docente.
psicgabicastro@hotmail.com





EN DESCÜBRIÉNDOTE...
SOMOS

ÜNO

**CONTIGO,
¡CONTACTANOS!**

Tel: 55 7077 0855

- **PSICOTERAPIA**
- **ANÁLISIS**
- **PRUEBAS CLÍNICAS**
- **DIAGNÓSTICO NOM035**

ESTANCAMIENTO

En ocasiones, hay situaciones en nuestras vidas que sacuden toda nuestra estructura y nos sumergen en una crisis. Estas experiencias nos incomodan, angustian y tensionan. En tales circunstancias, es común que nuestra mente se llene de pensamientos derrotistas y catastróficos. Hace poco, experimenté un evento que me llevó a cuestionarme muchas cosas; sobre todo, me abatió un sentimiento de profundo estancamiento.

Comencé a anhelar que las cosas fueran diferentes. Sentí una impotencia y tristeza que me calaba en los huesos, no quería levantarme de la cama. Me sentí inadecuada e incapaz, me convertí en sombra y luego en nada. Con esa sensación de no poder controlar nada de lo que sucedía en mi vida, prefería estar en cualquier otra parte que en mi propia existencia. Me sentí atrapada en pensamientos y sentimientos derrotistas, en soledad y con una inmensa tristeza. Llegué a hartarme de sentirme así, de estar en esta espiral de inmovilidad.

Experimentar esa sensación de estancamiento y falta de progreso puede resultar abrumador, haciéndonos sentir atrapados en un ciclo de negatividad y desesperanza. Sin embargo,

es crucial comprender que el estancamiento es una parte inherente del proceso de crecimiento personal, aunque salir de esa oscuridad puede ser desafiante.

En mi camino para superar este estancamiento, he encontrado consuelo en aferrarme a aquello que da sentido a mi vida, incluso en los momentos en los que levantarme de la cama se siente como una tarea titánica. Además, he descubierto la importancia de buscar apoyo en mi círculo cercano y en fuentes externas, permitiéndome expresar mis sentimientos y pensamientos negativos para liberar parte de la carga que me oprime.

Salir de este estado de estancamiento no es un proceso lineal ni sencillo. Hay días buenos y días malos, momentos de avance y retroceso que pueden hacer que parezca que no avanzamos en absoluto. Sin embargo, cada pequeño esfuerzo, por mínimo que parezca, marca la diferencia en nuestro camino hacia el crecimiento.

Otro aspecto fundamental para considerar es la importancia de la autocompasión y la paciencia en este proceso. Aceptar que el crecimiento



personal es un viaje lleno de altibajos y que los momentos de estancamiento son parte inevitable del camino nos permitirá cultivar la resiliencia y la fortaleza necesarias para seguir adelante.

En última instancia, romper con el estancamiento requiere un esfuerzo consciente, valentía, determinación y una apertura hacia el cambio. Aceptar estos momentos como oportunidades de aprendizaje y transformación, celebrar los pequeños logros y no ser tan duros con uno mismo son pasos fundamentales para avanzar hacia la luz al final del túnel. Aunque el camino pueda ser agotador y desafiante, al abrazar los desafíos como oportunidades de aprendizaje y crecimiento, podemos liberarnos de las limitaciones autoimpuestas y abrirnos a un mundo de posibilidades.

“No le tengas miedo a los cambios lentos. Tenle miedo a permanecer inmóvil” anónimo.

MIRIAM FLORES DÍAZ

Coach existencial y consultor
Miyim.fd@gmail.co



EL FUEGO



La tradición no es la adoración de las cenizas, sino la preservación del fuego

El título del presente texto es una frase tomada del célebre compositor y director de orquesta Gustav Mahler, quien fuera uno de los máximos exponentes de la música clásica en la Austria del siglo XIX. Citada frase tiene la bondad de manifestar varias situaciones, en un primer momento, es riquísimo hallar en diferentes campos, ideas o frases cuya carga simbólica se equipara a la filosofía misma, no porque la filosofía sea el eje rector de un pensamiento, sino porque los seres humanos están llamados a la profunda reflexión independientemente de su actividad. Por otro lado, la frase muestra con absoluta transparencia la intención de este escrito, cuyo tema central es el fuego y su historia, la cual, es también la historia temprana del ser, uno que vio y vivió un auténtico progreso una vez que recibiere el incandescente regalo.

Cuando Prometeo roba el fuego a los

dioses y se lo obsequia a la humanidad, Zeus lo castiga encadenándolo a una piedra y hace que un ave coma sus entrañas (específicamente su hígado) reconstruyéndose las cada día para que el castigo sea eterno (Wilkinson, 2012). Zeus sabía que si los seres humanos poseían tal elemento serían como dioses, pues el fuego -de acuerdo con Heráclito de Éfeso- es el cambio y la transformación viva, por lo que, quienes lo poseyeran, tendrían acceso al secreto de uno de los diferentes tipos de creación. El fuego en su cualidad más primitiva, logra satisfacer las necesidades humanas más elementales: abrigarse de los inhóspitos fríos y esclarecer la visión cuando la oscuridad los alcanza.

Esta última idea se ha metaforizado para simbolizar al fuego como elemento de conocimiento, específicamente de sabiduría, el fuego es la luz de la razón, es lo que ilumina al filósofo que se encuentra perdido en las tinieblas de la ignorancia, por ello Heráclito no se equivoca, pues con el saber los seres se transformarían, incluso a tal grado, que pueden presidir de sus dioses.

El descubrimiento del fuego trajo consigo una rápida evolución de la humanidad, se pudieron calentar-cocinar los alimentos (lo cual amplió la dieta y como consecuencia se fue modificando el metabolismo) se crearon herramientas, por lo que la caza mejoró (pero también fue el principio de la tecnología al servicio de la guerra) se iluminaban los espacios más oscuros y se podían ahuyentar depredadores, no obstante, dos dificultades emergieron a la par, ¿cómo evitar su extinción? y ¿qué hacer cuando se pierde el control sobre este?

El fuego podía apagarse, por lo que requería ser alimentado constantemente, dicha función ritual fue encargada a las hembras de las primeras tribus, la mujer adoptó la importante función de mantener la hoguera ardiente día y noche, y ésta debía ser defendida también de aquellas pequeñas tribus que no habían recibido aún el regalo de Prometeo, o bien, lo habían perdido.

En cuanto al control del poderoso elemento se tuvo menos éxito, tanto los descuidos como los experimentos generaron despiadados incendios que mostraron a los ojos de los seres, la crueldad y capacidad destructiva de la flama, desde entonces un talante maligno se ha incorporado también en la simbólica del fuego.

Tanto en mitos como en la realidad aparente, el fuego sólo destruye, pero a mendo, del residuo purificado se observa un renacer (Martin, 2011). Por ello el fuego puede representar el ciclo eteno de la vida, en la que el portador cambia, pero el fuego no,

ya sea en una vela, en una fogata o en un pebetero, el incandescente conservará sus múltiples cargas simbólicas y será el ser quien las interprete, dicho de otra manera, los seres humanos mueren, la humanidad no. Retomando la cita de Mahler ¿qué tradiciones acompañan la preservación del fuego?

El choque de dos piedras asemeja el intercambio sexual de los cuerpos cuya fricción proporciona la flama -la vida- si se intima en la oscuridad, es porque las parejas son en sí mismas su fuego.

El rito de la sexualidad se metaforizó rápidamente con el ardor del fuego, su movimiento erótico coincide con la danza del cortejo y su extinción implica la consumación del acto cuyo humo es el aliento de los amantes agotados.

La muerte y el fuego también se unieron en una tradición que trasciende hasta el presente tiempo, quemar el cadáver implicaba la purificación del espíritu, dejando atrás lo impuro de la piel y asegurado el paso a una nueva realidad, las cenizas son sólo el residuo de tan importante ritual. Como es posible observar, vida y muerte quedan indistinguibles ante la ley de la flama, por lo que toda tradición se vinculará -en lo mucho o en lo poco- con el elemento incandescente.

Lo místico y lo sagrado quedaron alienados dentro de la interpretación del fuego; invocaciones a seres de la oscuridad, cirulos de brujas danzantes, la búsqueda por el fuego eterno de la sabiduría

El descubrimiento del fuego

(azufre para los alquimistas) todos estos ejemplos a lo largo de la historia poseen una representación semejante del fuego: poder.

En el famoso cuento "Libro de la selva" de Rudyard Kipling, se muestra como el rey Louie (un mono) intenta convencer a Mowgli de que le enseñe a hacer fuego, interesante petición del rey mono quien considera que con dicho conocimiento alcanzará el nivel del humano, de una manera quizá indirecta, el cuento de Kipling afirma la posibilidad de cambio de cada estatuto; de lo primitivo a lo humano y de lo humano a lo divino.

Cabe recordar también la película "El naufrago" del director Robert Zemeckis, cuyo protagonista, tras esperar un rescate que se hace distante con el paso de los días, se vuelve hábil (o recuerda las habilidades de su ser primitivo) al cazar peces, crear cuerdas y hacer fuego, en dicha escena, una vez obtenida la primera flama, Chuck Noland (Tom Hanks) no duda en convocar una gran hoguera, cuyo acto seguido es una celebración a la manera de un hombre satisfecho y empoderado por su reciente creación. Este es precisamente el poder buscado, el de la creación, que por su implícita dialéctica lleva consigo la destrucción inminente.

Sin lugar a dudas el fuego es un misterio, su propia contemplación inscribe al sujeto dentro de las más profundas reflexiones, pues pese a que ya es creado y dominado, no lo puede tocar sin sufrir consecuencias, por ello la mirada no debe posarse en la adoración del pasado, de lo inerte o



del sacrificio mortal que deja el fuego a su paso, sino en la preservación del regalo que le fue dado a los seres, para su constante trascendencia.
Referencias.

-Martin, K. (2011). El libro de los símbolos. Reflexiones sobre las imágenes arquetípicas. Madrid. Taschen.

-Wilkinson, P. (2007). Mitología. Gran Bretaña. Dorling Kindersley Limited.

RUBÉN ABDALLAH
Filosofía y Psicoanálisis



trajo consigo
una rápida evolución
de la humanidad...

ENTREVISTA
COLABORACIÓN

PAPÁ también cría y cuida a sus hijos e hijas

(PARTE FINAL)

En colaboración con "mamarama" compartimos una entrevista realizada al Dr. Manuel Hernández, respecto a la paternidad.

Les compartimos la parte final de la entrevista al Dr. Manuel Hernández, en colaboración con “Mamarama”: “Papá también cría y educa a sus hijos e hijas”

Los retos de la función paterna

La familia es la base educativa y emocional de un niño. Los padres se convierten en un punto de referencia para el desarrollo de habilidades socioemocionales.

El Dr. Manuel Hernández señala que la ausencia del padre, a nivel psicológico y educativo, se ha identificado que deriva en comportamientos como baja autoestima, carencias afectivas, problemas de conducta, entre otros. No obstante, recalca que “la paternidad no es una receta de cocina, así que no es regla que pase así siempre”.

El experto finaliza reflexionando sobre el gran reto que tienen los papás con las nuevas generaciones: “Por la confusión de conceptos que tenemos al educar, hemos incurrido en abordajes que distan mucho del verdadero sentido de la función paterna. Esto ha traído como consecuencia generaciones de jóvenes que hoy son llamados la generación de cristal, porque son frágiles, con poca tolerancia a la frustración y con falta de muchas herramientas para ser resolutivos”.

En términos de salud mental, las consecuencias son graves, ya que se han incrementado los trastornos de la personalidad, como el borderline, el narcisista, los cuadros depresivos y ansiosos: “Hay que entender que la estructura que se forma a través de reglas, normas y límites, así como asignar responsabilidades en casa y ayudar a desarrollar hábitos es muy importantes para un buen desarrollo emocional en un niño o niña”.



Saber acompañar y guiar a los hijos e hijas en el manejo de sus emociones es un gran reto que hay que asumir con responsabilidad. La paternidad se va formando en el momento en el que se le habla al pequeñito desde que está en el vientre materno; cuando se le da su biberón por las noches, mientras se le permite descansar a una mamá recién parida; al arrullarlo, jugar con él o ella y leerle cuentos; y se va desarrollando cuando revisan juntos la tarea, te interesas en sus cosas, les das contención, un buen trato y respeto, y los animas en sus pasiones. Paternidad es estar presente, acompañarlos y respetar la individualidad de tus hijos e hijas.



INVITADO ESPECIAL



ANTONIO IBARRA, Médico Cirujano. Residente en Alemania.



El Dr. Antonio es un mexicano formado profesionalmente como Médico Cirujano. Actualmente, Antonio vive en Alemania y, a través del psicoanálisis, ha encontrado una pasión por el autodescubrimiento y la psicología en general. En este momento, atraviesa y vive el proceso migratorio, no solo en términos del marco legal, sino también en cuanto a la integración social y la incorporación de la cultura latinoamericana en la germánica.

Agradecemos su participación en Descubriéndote, la revista. Los invitamos a leer y a disfrutar de su experiencia como profesional de la salud y como mexicano viviendo en el extranjero.

MÉDICO CIRUJANO ANTONIO IBARRA

Ibarra.antonio89@gmail.com

MEXICANOS EN EL MUNDO

Cuando alguien habla de emigrar a otro país, se piensa inmediatamente en todo lo positivo, lo enriquecedor, lo que nos aportará. Nuestras aspiraciones brotan a flor de piel y, la mayoría de las veces, nos inundamos de endorfinas por “la novedad”, “la experiencia” y “el placer”.

Creo que, normalmente, cuando alguien nos pregunta “¿cómo te ha ido?” o “¿cómo estás?”, uno no quiere desmotivar a nadie, pero creo que vale la pena hablar de ciertos puntos, no para desmotivar, sino para poder contemplar todos los escenarios y prepararse. No es lo mismo adentrarse en el frío con una chaqueta apropiada que con un suéter delgado. Bien dicen los alemanes: “No hay mal clima, solo ropa inadecuada”, y eso aplica para muchas cosas.

Al menos, puedo recordar que nunca se me advirtieron un par de cosas que suelen ser más trascendentales de lo que uno cree. Es obvio que será un reto por la diferencia del idioma, así como la diferencia de horario y el clima. Son cosas generales que uno tiene en mente, pero ¿hasta qué profundidad pueden llegar? El clima no se limita a un cambio de temperatura al que uno no está acostumbrado. Los días de verano, donde el sol sale a las 06:00 y se pone a las 22:00, me siguen resultando extraños y, a pesar de llevar cinco años aquí, todavía me desubican, como si mi cuerpo no terminara de acostumbrarse.

De la misma forma, los días grises, cortos y fríos de invierno, con apenas unas cuatro horas de luz al día. Horas que, si trabajas, ni siquiera podrás ver. No es casualidad que exista una mayor incidencia de depresión en los países nórdicos. Una teoría es la baja cantidad de vitamina D (vitamina producida por la piel a través de los rayos UV solares).

El lenguaje no se limita únicamente a las palabras. El significante de cada palabra cambia incluso en nuestra lengua materna de persona a persona. Ahora, imagínate tratar de transmitir un significante a una palabra que tú has asociado y que la persona receptora obtenga un significado completamente diferente. Agrégale el contexto cultural y tienes en potencia un error comunicativo grande.

A todo esto se suma un choque cultural en cada aspecto. Desde el momento en que desear un feliz cumpleaños antes del día oficial es un mal augurio, hasta el hecho de que si no haces contacto visual al chocar copas con un alemán, se molestan contigo porque para ellos significan siete años de mal sexo.

La famosa “frialidad” alemana en comparación con nuestro “fuego” latino. Se me pueden ocurrir mil ejemplos más. Pero vale la pena sentarse y reflexionar, ya que en el momento en que uno tiene un contraste puede observarse y cuestionar el por qué y el para qué actúa como actúa. De lo contrario, pasamos la vida en automático bajo la pseudoexcusa de “siempre ha sido así, siempre me ha funcionado”.

Es una excelente oportunidad para abrir los ojos y conocerse aún más y mejor. No es casualidad que los alemanes más cariñosos que he conocido son aquellos que han vivido en otro país o han viajado mucho. ¡Que el miedo a lo desconocido no nos prive de experiencias tan gratificantes y de la posibilidad de crecimiento personal!

MÉDICO CIRUJANO ANTONIO IBARRA
ibarra.antonio89@gmail.com

En el jardín donde la luna llora,
mi alma arde en bruma y desconsuelo,
ansía el dulce cielo de tu anhelo,
y en su tormenta, el sol nunca se asoma.

El corazón, cautivo de su pena,
se pierde en la penumbra de tu ansia,
como mariposa en luz atrapada,
y en el delirio, su fragor se llena.

Oh lirio, tormento que en calma estalla,
tu esencia es sombra que consume el cielo,
y en este caos tan sereno y bello,
mi pecho se desborda y se desmaya.
Tiemblan las estrellas en luz frecuente,
cada suspiro es letra de tu gracia,
la penumbra, se descompone en alma reacia,
cautiva de un querer tan imponente.

Eres un sueño breve, profuso delirio,
cada instante se torna en una llama,
y en este fuego que mi ser embalsama,
se funde el ansia con un dulce lirio.
Tus manos, en la sombra, son mi norte,
y en cada verso siento el mundo arder,
es un tormento que tiende a renacer,
y en esta pena trazo mi horizonte.

Así, en el abismo de tu amor ansiado,
mi ser se halla en éxtasis constante,
y en el vaivén de este tormento amante,
encuentra paz, mi lirio desolado.

BRUNO GABRIEL GÓMEZ



“Mira, mami”



“Mami, tengo hambre”, “Mami, es que no quiero”, “Mami, tú no... mi tía”, “No, mami”, “Mira, mami”, “Mami, pero yo quiero postre primero...” Todo esto y más decía un pequeño de tres años a su mamá infinitas veces.

Probablemente, al leer lo anterior, recuerdas cuando eras pequeño o pequeña y hacías lo mismo con tus papás. Y si eres papá o mamá, seguramente escuchaste o has escuchado estas palabras en repetidas ocasiones. Tal vez, y solo tal vez, conectas con actitudes o frustraciones con las que te cuesta un poco de trabajo lidiar en el día a día al ejercer tu paternidad.

¡Está bien! y ¿sabes algo? Es que los hijos, independientemente de que son un ser al que hay que cuidar y educar con mucho cariño, son un reflejo y una mirada hacia nosotros mismos. Seguramente te han dicho algo parecido a: “hace lo mismo que tú”, “Es igualito a su papá”, “Cuando eras pequeño hacías lo mismo que tu hija”, etc. Probablemente te sorprende que los abuelos perciben que hoy te desesperan ciertas conductas que tus papás cuentan que hacías cuando eras pequeño. Por ejemplo, los famosos berrinches.

En muchas ocasiones, nos es difícil lidiar con nuestras emociones y, al mismo tiempo, con las de nuestros hijos. Sin embargo, te diría que es totalmente normal e inclusive, te invitaría a pensar en que estos momentos son una oportunidad para conocerte mejor y para aprender a gestionar las emociones desde un lugar consciente y adulto.

Muchos papás preguntamos en consulta si es normal sentir cierta frustración al educar a los hijos o si es natural desesperarse un poco. La respuesta es sí. Es totalmente normal. Pues, tener un hijo es conectar con aspectos muy íntimos. Es recordar que en el inconsciente aún vive, y se hace presente, ese niño que tenemos dentro. Este pequeñito, que vive en cada uno de nosotros, en ocasiones se muestra competitivo y otras veces se muestra berrinchudo ante las conductas de nuestros hijos.

Lo importante es preguntarnos si cuando estamos en esta situación nos comportamos como

NOS ES DIFÍCIL LIDIAR CON NUESTRAS EMOCIONES Y, AL MISMO TIEMPO, CON LAS DE NUESTROS HIJOS. SIN EMBARGO, TE DIRÍA QUE ES TOTALMENTE NORMAL ...

los pequeños o nos observamos con cuidado y hacemos el esfuerzo por colocarnos en una posición adulta para encontrar la mejor manera de acompañar y modelar las sensaciones tan intensas que están a flor de piel.

Wilfred Bion, médico y psicoanalista británico, propone la idea de “Conteniente-Contenido”. En donde plantea que las madres tienen, la capacidad de recibir todas esas emociones que los bebés no comprenden, para darles forma y regresárselas “digeridas”. Pensemos que es algo parecido a cuando te dan un rompecabezas y tú, pacientemente acomodas cada pieza para devolverlo completamente armado. Lo mismo pasa en la mente de los hijos. Uno toma todas esas piezas y las acomoda para explicarles cómo se sienten o qué es lo que no comprenden de sus emociones.

Recordemos, finalmente, que en el amor a los hijos no se trata de uno, se trata del cuidado hacia el otro. Recuerda siempre que tú eres quien tiene mayor número de herramientas para enseñar a tu hijo a moldear sus emociones y para mostrarle el mundo que aún no comprende por completo.

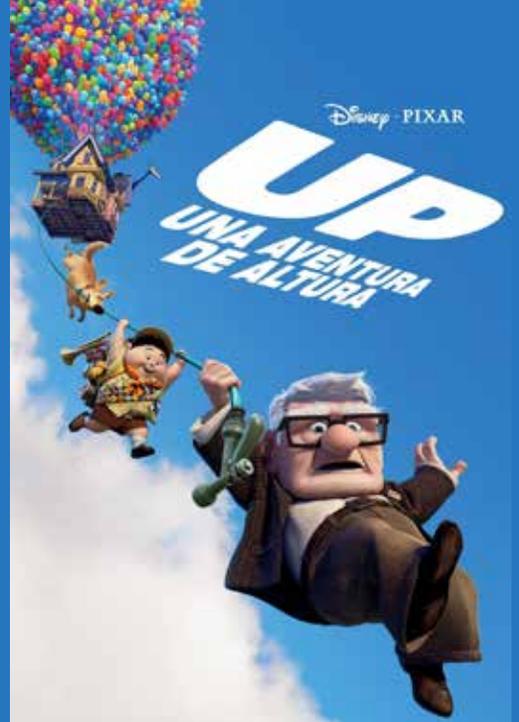
PSIC. ANA GABRIELA LEÓN

Psicoterapeuta, orientadora y consultora en el ámbito escolar.

algdc.psic@gmail.com



UP: Una aventura de altura



Una película animada para niños que, sin lugar a dudas, deja un gran mensaje incluso a los adultos. La historia gira en torno a una pareja (Carl y Ellie) que se conoce desde muy pequeños, quienes coincidieron en las mismas fantasías infantiles y con el paso del tiempo esa amistad se convirtió en un amor capaz de trascender. Juntos crearon sueños, los cuales fueron depositando en su hogar; uno de los más grandes era explorar América del sur.

Desafortunadamente el tiempo los alcanza y se lleva a Ellie, dejando un duelo patológico en Carl, ya se ha prolongado, llevándolo a un estado depresivo. El sentido de su vida se ve perdido al amargarse en todos los sentidos.

Es entonces cuando se da cuenta que ha pasado toda una vida retrasando sus ideales, sueños y verdaderas alegrías por estar al margen de la expectativa social. Ahora que está en la vejez y el tiempo lo siente encima, toma las riendas de su vida o destino.

Decretó emprender un viaje hacia América del sur, por medio de su casa, colocando esos globos y cortando las ataduras, es una forma de representar la libertad y el empuje que necesitaba para alcanzar sus metas. Además de encontrarse nuevamente o quizás por primera vez, pues nunca es tarde. Ahora puede honrar el amor que conoció en Ellie y llegar a la aceptación de las circunstancias. Pues muchas veces, necesitamos una catarsis, es

decir, una transformación en nuestras vidas a través de una experiencia vital y contundente.

Al transformar su vida y hacer que las energías de su existencia tomen otro rumbo, atrae a su vida un pequeño niño explorador llamado Russell, quien ahora será su acompañante. Ambos aprenden del otro, como, por ejemplo, Carl se va despojando de las limitantes y vuelve a sentir la juventud en su corazón; Russell encuentra una figura paterna, comprendiendo que el amor de un padre sí existe y puedes verlo en quien menos lo esperas, pues no todas las personas son capaces de transmitirlo.

En esa aventura se presentan muchas adversidades que son normales cuando te enfrentas al cambio y está en ellos mostrar de lo que verdaderamente están hechos, Podemos darnos cuenta que aún en las malas experiencias, los aprendizajes siempre se llevan.

Ante esta historia nos podemos llevar el hecho de que nunca es tarde para saber quienes somos, ni para realizar nuestros sueños, el amor trasciende aún después de la muerte y que incluso las pérdidas o duelos, no dejan de enseñarnos a vivir, a ser un poco más fuertes y resilientes cada día, para llevar una vida plena, porque "jurar con el corazón" ...sí vale la pena.

PSIC. GRECIA MEJORADA
Psic.gremej@gmail.com