

FEBRERO 2025 | EDICIÓN NO. 29

# PSYCHE



**Instituto Mexicano de la Pareja**  
Cura con lo que tú eres



Instituto Mexicano de la Pareja  
Cura con lo que tú eres

**NUNCA ES TARDE PARA  
COMENZAR DE NUEVO**

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**SÁBADOS**

**7:00 - 15:30 HRS.**



56 1314 5581



## DIRECTORIO EDITORIAL

CARLA WOLFF / *Directora General*

FRANCISCO CRESPO / *Coordinación Académica*

LUIS FARILL / *Coordinación de Eventos Especiales*

MELISSA BARRAGÁN / *Chief Designer*

GABRIELA DE LA MORA P. / *Coordinación, Diseño, Edición. | Medios*

FRANCESCA VILCHIS / *Comunicación*



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



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

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

### Querida comunidad:

Nos complace presentar la edición **número 29** de nuestra revista, un espacio donde exploraremos diversas perspectivas sobre la salud mental, las relaciones y el bienestar emocional, con un enfoque fresco, inclusivo y multidisciplinario. En esta entrega, hemos reunido artículos que, sin duda, invitarán a la reflexión y al debate, invitándoles a repensar y enriquecer su visión sobre el acompañamiento emocional.

Iniciamos con una propuesta innovadora: la numerología, un tema que raramente se aborda desde la psicología tradicional, complementada con el tarot como herramienta para entender el fenómeno del burnout en REFLEXIONARIO. Este enfoque nos abre la puerta a nuevas formas de conocer y sanar, y nos desafía a integrar el simbolismo en el consultorio.

El Profesor Crespo nos comparte la segunda entrega sobre el proceso adictivo, explorando las causas, dinámicas y caminos hacia la sanación de una manera profunda y detallada. Un artículo fundamental para entender los mecanismos que subyacen a las adicciones.

También contamos con la colaboración de la Doctora Ana Rosa Abraham, quien en la sección **Transpersonal** nos habla de el Sufrimiento desde la propuesta de Ken Wilberg.

La pluma fresca de Mery Zayat y su artículo sobre la dependencia emocional, nos ofrece una mirada clara sobre cómo identificarla y, sobre todo, cómo evitarla. Nos brinda herramientas valiosas para las personas que desean mejorar sus relaciones y fortalecer su autonomía emocional.

Finalmente, como parte de nuestro compromiso por fomentar la lectura y el conocimiento continuo, les compartimos recomendaciones de libros y un documental que ampliarán su perspectiva sobre los temas tratados en esta edición.

Les invitamos a leer con atención cada artículo y a compartir sus opiniones con nosotros para seguir mejorando. Un abrazo cariñoso.

**Phd. Carla Wolff**

**Instituto Mexicano de la Pareja**

The background of the top half of the page is a dark, starry space filled with colorful, glowing particles in shades of green, blue, and purple. Scattered throughout this field are various numbers in white and light green, some appearing larger and more prominent than others. The numbers include 6, 7, 12, 3, 9, 8, 666, 1, 33, 2, 8, 22, 8, 4, 10, 5, 111, and 4. A large, semi-transparent red rectangle is positioned in the lower-left quadrant of this section, containing the title text in white.

# NUM3ROLOG14

## Y SU APLICACIÓN EN LA TERAPIA TRANSPERSONAL

**Por: Psic. Jessica Grunberger**

En esta ocasión quiero compartir un tema que me parece interesantísimo: la **numerología** como una poderosa herramienta en la terapia.

La numerología es una disciplina milenaria que se basa en la idea de que los números tienen un poder simbólico y energético que puede influir en la vida humana.

Su aplicación ha sido estudiada a lo largo de la historia en diversas culturas: la antigua Grecia, el misticismo oriental, y su relevancia dentro de las terapias transpersonales ha ido cobrando fuerza en tiempos recientes.

La terapia transpersonal, por su parte, se enfoca en el desarrollo del poten-

cial humano más allá del ego y los aspectos puramente psicológicos, integrando dimensiones espirituales y trascendentales en el proceso terapéutico. Ambas disciplinas son parte integral de lo que se comparte en el Instituto Mexicano de la Pareja para nutrir la práctica profesional.

Dentro de esta perspectiva, la numerología ofrece una manera útil de explorar las vibraciones internas de un individuo, facilitar su autoconocimiento y promover la armonía entre los aspectos más profundos de su ser.

Al considerar la numerología dentro de la terapia transpersonal, lo que vamos a lograr es acercarnos de una

forma distinta a conectar con los aspectos espirituales de la persona consultante, con su realidad psíquica y emocional, a través de las vibraciones numéricas que se manifiestan en su vida.



## El Enfoque de la Numerología en la Terapia Transpersonal

Y bueno, a todo esto, **¿Qué es la numerología?**

El principio fundamental de ésta es que **todo en el universo está compuesto de energía vibracional**, y los números representan esta energía. Cada número posee una frecuencia única que puede ser analizada para obtener información sobre una persona, sus tendencias, su destino, sus bloqueos y su potencial de crecimiento. En este sentido, la numerología en terapia transpersonal no se considera solo como una herramienta predictiva, sino también un medio para el autodescubrimiento y la sanación.

Uno de los aspectos clave de la numerología es el estudio del **"Número del Destino"** o "Número de la Ruta de Vida", que se calcula a partir de la fecha de nacimiento. Este número, que varía entre el 1 y el 9 (en algunos casos, puede ser 11 o 22, que son considerados números maestros, algunos numerólogos incluso usan el 33 y el 44 como seres de luz), representa **la misión espiritual o el camino que el individuo está destinado a seguir.**

La interpretación de este número en el contexto transpersonal nos permite como terapeutas identificar un poco, (jamás por encima de la observación, la alianza, y el mismo proceso en sí mismo) las posibles áreas de conflicto o desafío en la vida de la persona y ofrecerle estrategias para superar obstáculos, alinearse con su propósito y elevar su conciencia.

Además de la Ruta de Vida, hay otros números relevantes entre los que se incluyen el **"Número del Alma"** y el **"Número de la Personalidad"**. El Número del Alma refleja los deseos más profundos del individuo y su conexión con el plano espiritual, mientras que el Número de la Personalidad refleja las cualidades externas o la forma en que la persona se presenta al mundo. Así, podemos trabajar con estos números para

ayudar a nuestro consultante a entender las incongruencias entre su ser interior y su comportamiento exterior, permitiendo el proceso de integración y sanación profunda.

## Numerología y la Conexión Espiritual

Por otra parte, la terapia transpersonal se basa en la premisa de que cada ser humano tiene un potencial trascendental y espiritual que va más allá de sus identidades (*persona*) y condicionamientos terrenales. En este sentido, la numerología, al ser una herramienta que conecta con las energías universales, puede ayudar a acceder a niveles de conciencia superiores, promoviendo una experiencia de transformación profunda y crecimiento espiritual.

A través de la numerología, se pueden identificar patrones de comportamiento y experiencias repetitivas en la vida de una persona, que podrían ser el resultado de creencias limitantes, traumas o bloqueos emocionales acumulados en su historia personal o incluso familiar (como lo señalan las constelaciones familiares). Al tomar conciencia de estos patrones, el individuo tiene la posibilidad de liberarse de cargas innecesarias y trascender su ego, objetivo clave de la terapia transpersonal.

El trabajo terapéutico con la numerología puede además incluir prácticas meditativas, afirmaciones y visualizaciones asociadas con los números específicos que están alineados con la sanación del individuo, así como una vida más armoniosa y auténtica.



## Numerología como Herramienta de Autoconocimiento

Uno de los principales beneficios de integrar la numerología en la terapia transpersonal es el autoconocimiento que proporciona. A medida que la persona explora sus números y comprende las vibraciones que estos representan, puede obtener una visión más clara de su propósito, su esencia y los obstáculos internos que le impiden avanzar en su camino.

espiritual. Este proceso de descubrimiento profundo se convierte en una herramienta poderosa para la sanación emocional y el desarrollo personal.

Concluyendo, la numerología, aplicada dentro del contexto de la terapia transpersonal, ofrece una vía profunda para el autoconocimiento, la sanación y el crecimiento espiritual.

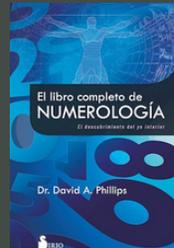
Los números no solo representan aspectos concretos de la vida, sino que son claves para desbloquear el potencial superior del ser humano.

Al integrar estas herramientas numéricas con prácticas espirituales y terapéuticas, los terapeutas transpersonales pueden asistir a sus pacientes en la comprensión de su destino y propósito más elevados, ayudándoles a trascender limitaciones y alcanzar un nivel de conciencia más profundo y transformador.

En definitiva, la numerología se revela como un puente entre el ser humano y su conexión con lo divino, facilitando una experiencia de sanación integral que abarca tanto el cuerpo, la mente como el espíritu.



## PARA TU LIBRERO



*El libro completo de la Numerología*

**AUTOR: David A. Phillips**

**Editorial Sirio**

**336 pags.**



**Instituto Mexicano de la Pareja**  
Cura con lo que tú eres

**DIPLOMADO TANATOLOGÍA**

**INICIAMOS 13 DE MARZO**

- VIERNES DE 9 A 11 AM
- DURACIÓN: 120 HRS.(2 HRS C/U)
- IMPARTE: DOCTOR KAM CHAI
- HÍBRIDO

**56 1314 5581**

# Tarot y BURNOUT

REFLEXIONARIO



Por: Said Sigüenza

## EL BURNOUT NO SE RESUELVE AISLANDO A QUIEN LO SUFRE, SINO ERRADICANDO LAS CAUSAS QUE LO PROVOCAN: UN LIDERAZGO Y CULTURA INSALUBRES

*Jordi Alemany*

En esta ocasión en **Reflexionario** abordaremos un tema de actualidad relacionado con el sistema laboral, nuestras emociones, el estrés y propondremos cómo gestionarlo a través de la autorreflexión transpersonal.

¿Has experimentado agotamiento emocional, despersonalización y disminución de tu desempeño

personal? ¿Sabes qué es el Síndrome de Burnout? Aquí, profundizaremos en ello y en cómo podemos utilizar el Tarot, de modo que, se realice una intervención terapéutica como acompañamiento complementario.

En la sociedad contemporánea, el sistema laboral está diseñado para maximizar la productividad, y muy a menudo, a costa del bienestar individual. La cultura del rendimiento y la constante exigencia de resultados han generado entornos de trabajo donde la sobrecarga, la presión y la falta de reconocimiento son la norma. Este modelo, impulsado por el capitalismo y las demandas empresariales, fomenta la desconexión emocional y la auto-explotación, llevando a un desgaste

físico y psicológico conocido como **Síndrome de *Burnout*** (SB).

En el año 2000, la **Organización Mundial de la Salud** (OMS), declaró el Síndrome de *Burnout* como un factor de riesgo laboral por su capacidad de afectar la calidad de vida, la salud mental e incluso poner en riesgo la vida de la persona. Su definición no se encuentra en el DSM-V ni en el CIE-11, sin embargo, se ha descrito como **una forma inadecuada de gestionar el estrés crónico, con rasgos principales como: agotamiento emocional, despersonalización y disminución del desempeño personal.**

### HISTORIA

¿En dónde comenzó todo? Como tal, el concepto de **“*Burnout*”** se originó en la novela de **Graham Greene, “A burnout case”**, publicada en 1961. Esta novela narra la historia de un arquitecto que se encontraba atormentado espiritualmente y decide abandonar su profesión para retirarse a la selva africana. Posteriormente, en 1974 el psiquiatra germano-estadounidense Herbert J. Freudenberger fue quien realizó la primera conceptualización de esta patología, derivada de observaciones realizadas en la

clínica para toxicómanos donde laboraba en Nueva York; él notó que, muchos de sus compañeros del equipo de trabajo, después de más de 10 años de trabajo comenzaban a sufrir pérdida progresiva de la energía, idealismo, empatía con los pacientes, además de agotamiento, ansiedad, depresión y desmotivación con el trabajo.

En 1982, la psicóloga Cristina Maslach, de la Universidad de Berkeley, California y el psicólogo Michael P. Leiter, de la Universidad de Acadia Scotia crearon el Maslach Burnout Inventory (MBI) -que desde 1986 es el instrumento más importante en el diagnóstico de esta patología-. Maslach en su descripción del síndrome, limitó el SB a los profesionales que interactúan con personas en su hacer laboral. Sin embargo, Pines y Aranson, en 1988 traspasaron lo establecido por Maslach y plantearon que cualquier tipo de profesional puede padecerlo, aunque no brinde ayuda a otras personas (como los profesionales de la salud).



### SÍNTOMAS Y TRATAMIENTO

Podemos definir que el burnout se manifiesta principalmente a través de tres dimensiones:

1. **Agotamiento emocional:**

sensación de cansancio extremo y falta de energía.

2. **Despersonalización:**

actitudes negativas hacia el trabajo y las personas relacionadas con él.

3. **Reducción de la realización personal:** sentimientos de incompetencia y falta de logro en el trabajo.

Las **causas** del burnout **son multifactoriales** e incluyen sobrecarga laboral, falta de control sobre las tareas, recompensas insuficientes, ausencia de apoyo social y conflictos de valores.

La presentación clínica de estos síntomas se esquematizó en **cuatro niveles:**

1. **Leve:** quejas vagas, cansancio, dificultad para levantarse a la mañana
2. **Moderado:** cinismo, aislamiento, suspicacia, negatividad.
3. **Tumba:** ralentización, auto-medicación con psicofármacos, ausentismo, aversión, abuso de alcohol o drogas.
4. **Extremo:** aislamiento muy marcado, colapso, cuadros psiquiátricos, suicidios.

El **tratamiento y prevención** del SB consiste en formular estrategias que permitan modificar pensamientos y sentimientos referentes a las tres dimensiones mencionadas anteriormente, a continuación, mencionamos algunas:

1. Proceso personal de adaptación de las expectativas a la realidad cotidiana.
2. Equilibrio de áreas vitales: familia, amigos, aficiones, descanso y trabajo.
3. Fomento de una buena atmósfera de equipo: espacios comunes, objetivos comunes.
4. Limitar la agenda laboral.
5. Formación continua dentro de la jornada laboral.



### INTEGRACIÓN DEL TAROT Y EL BURNOUT

Tal vez ya lo sabes, pero el Tarot consta de **78 cartas** cargadas de **simbolismo y arquetipos** que representan diversas experiencias humanas. En el ámbito terapéutico, el tarot se utiliza **como una herramienta proyectiva que facilita la introspección** y el autoconocimiento.

Carl Gustav Jung, fundador de la psicología analítica profunda, reconoció el valor de los símbolos y arquetipos en el tarot como representaciones de aspectos universales de la psique humana.

Según Jung, los arquetipos son **"formas o imágenes de naturaleza colectiva que ocurren prácticamente en todo el mundo como componentes de mitos y, al mismo tiempo, como productos individuales del inconsciente"** (Jung, 1959). El tarot, con sus imágenes ricas en simbolismo, puede servir como un medio para acceder a estos arquetipos y explorar el inconsciente.

La integración del tarot como terapia complementaria del burnout puede ofrecer a los consultantes una vía para explorar y comprender las causas del agotamiento laboral

A través de la interpretación de las cartas, los consultantes pueden identificar patrones de pensamiento y comportamiento que contribuyen al burnout y desarrollar estrategias para abordarlos.

Desde la perspectiva junguiana y simbólica, algunas cartas pueden ser relevantes para proyectar y comprender lo que ocurre a nivel del inconsciente individual del consultante:

- **El Diablo:** Puede simbolizar el apego al trabajo, el agotamiento y la falta de libertad. Incluso, puede ser la proyección del arquetipo de **la Sombra**, donde se encuentren deseos, sueños o fantasías reprimidas.



- **El Diez de Bastos:** Nos puede hablar acerca de la sobrecarga y el exceso de responsabilidades. Esta carta particularmente puede reflejar la experiencia de una persona que padece SB.
- **El Cuatro de Espadas:** Puede representar la necesidad de descanso y el agotamiento mental. Sin embargo, también nos puede indicar cierta madu-

madurez intelectual, o por el contrario, cierta rigidez que no permitiría ver el SB.

- **El Ermitaño:** Podría simbolizar una etapa de reflexión sobre el sentido del trabajo y el camino que se ha recorrido en la experiencia laboral.



- **La Muerte (El Arcano XIII):** Nos habla de la transformación necesaria, de la necesidad de búsqueda de estrategias o elecciones para gestionar el agotamiento, o incluso, redirigir nuestro camino.

Ahora que tenemos cierta claridad sobre las cartas del tarot que podrían estar vinculadas con el SB, me gustaría proponer **tres preguntas clave para invitar a la auto-reflexión**, en caso de que te hayas identificado con algunos rasgos descritos anteriormente:

- ¿Qué creencias sobre el trabajo están limitando tu bienestar?
- ¿Sientes que tu valor personal depende de tu productividad?
- ¿Cómo puedes transformar tu relación con el esfuerzo y el descanso?

Permítete el espacio necesario para darle una respuesta a cada pregunta, e incluso, puedes llevarlas a tu psicoterapeuta para profundizar en ellas, si lo deseas. En el contexto del burnout, una intervención transpersonal da apertura para identificar las creencias profundas que sostienen el agotamiento, se aplica psicoeducación para integrar prácticas de conexión interior y guiar al consultante hacia una transformación personal que le permita encontrar equilibrio en su vida laboral y emocional.

### CONSIDERACIONES ÉTICAS Y PRÁCTICAS

Es importante que el uso del tarot en contextos terapéuticos sea facilitado por profesionales capacitados y se realice de manera ética y responsable. El tarot no pretende reemplazar otras formas de intervención psicológica, sino complementarlas, ofreciendo una herramienta adicional para facilitar la exploración de los arquetipos y símbolos presentes en las cartas, donde los pacientes puedan obtener una mayor comprensión de sí mismos y desarrollar estrategias efectivas para manejar el estrés laboral crónico.

El verdadero descanso no es la ausencia de trabajo, sino la presencia de significado. Si sanamos nuestra relación con el esfuerzo y el propósito, dejamos de “quemarnos” en la lucha y comenzamos a iluminarnos desde dentro.

## LA ROCA EN EL CAMINO

**“Algunos cuentos ayudan a dormir a los niños, pero cuando los aplicamos a nuestra propia vida, a todos nos ayudan a despertar”. Paco Ciprés**

Antes de continuar con la lectura, te invito a hacer tu propia reflexión, a sacar tus propias conclusiones, interpretar un cuento es un arte que requiere de interiorización, hay significados que sólo se encuentran al paso del tiempo, luego de mucha meditación.

Te ofrezco unas cuantas ideas que han surgido de mi interior y que pueden ayudarte a pensar y aplicar a tu propia vida.

En un reino lejano, hubo una vez un rey que colocó una gran roca en medio del camino principal de entrada al reino, obstaculizando el paso. Luego se escondió para ver si alguien la retiraba.

Los comerciantes más adinerados del reino y algunos cortesanos que pasaron simplemente rodearon la roca. Muchos de ellos se quedaron un rato delante de la roca quejándose, y culparon al rey de no mantener los caminos despejados, pero ninguno hizo nada para retirar el obstáculo.

Entonces llegó un campesino que llevaba una carga de verduras. La dejó en el suelo y estudió la roca en el camino observándola. Intentó mover la roca empujándola y haciendo palanca con una rama de madera que encontró a un lado del camino, después de empujar y fatigarse mucho, finalmente logró apartar la roca.

Mientras recogía su carga, encontró una bolsa, justo en el lugar donde había estado la roca. La bolsa contenía una buena cantidad de monedas de oro y una nota del rey, indicando que esa era la recompensa para quien despejara el camino.

### Símbolos importantes del cuento:

**El camino:** La vida misma

**El Rey:** Hace las veces de cualquier circunstancia adversa que se presenta en nuestro camino, una pérdida, una infidelidad, una traición, una estafa, una enfermedad, un reto importante, un desafío.

**La piedra:** Simboliza cualquier obstáculo que dificulta nuestro crecimiento, que altera nuestro equilibrio y sacude nuestra paz interior

**Monedas de oro:** El premio, el regalo que se otorga a quien vence los obstáculos. Ese sentimiento de profunda alegría por el logro alcanzado

El relato narra una historia sencilla pero profundamente significativa. Un rey coloca una roca en medio del camino para observar cómo sus súbditos reaccionan ante los obstáculos. Mientras muchos eligen quejarse y culpar al rey, solo un campesino humilde toma la iniciativa de superar la dificultad. Como recompensa, encuentra una bolsa con monedas de oro y una nota del rey, reconociendo su esfuerzo.

**La acción vale más que las quejas,** es fácil culpar a otros por los problemas que enfrentamos, pero **el verdadero cambio ocurre cuando tomamos la iniciativa de resolver las dificultades.**

**Los comerciantes y cortesanos:** Se quejan y culpan al rey, pero no toman acción alguna para solucionar el problema, representan a aquellas personas que prefieren criticar o evadir los problemas en lugar de enfrentarlos.

**El campesino:** Enfrenta el obstáculo con esfuerzo y creatividad. Aunque la tarea es difícil, persiste hasta encontrar una solución, mostrando humildad y dedicación.

**El mensaje del rey:** La roca es un desafío colocado intencionalmente que puede revelar el carácter de las personas que enfrentan la dificultad.

**La recompensa** simboliza que los esfuerzos suelen tener resultados positivos, aunque no sean evidentes al principio.

**Los obstáculos son oportunidades disfrazadas:** Cada problema en el camino puede ser una oportunidad para aprender, crecer o encontrar una recompensa inesperada.

**¿Cuál es la piedra que en este momento obstaculiza mi camino en la vida?**

**¿Con qué actitud estoy enfrentando el reto de remover la piedra y seguir adelante?**

Solo por hoy seré valiente, no voy a escatimar ningún esfuerzo que sea necesario para descubrir al Gurú que vive escondido en las piedras del camino.

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

**bell hooks**

# LOS 4 CRITERIOS PSICOLÓGICOS DEL PROCESO ADICTIVO

## 2A. PARTE C.O.I.N ESTRATEGIAS MENTALES

Por: Profre. Francisco Crespo

La **preferencia enferma** tiene su base en la historia, entendiendo que si no fue formada la persona para poder tener una identidad firme que lo lleve a adquirir recursos, hacerlos propios y usarlos a su favor, tendrá entonces malformaciones en su Yo, mismas que le darán una serie de actitudes y formas de ser que lo lleven a buscar soluciones a sus problemas o situaciones fuera de él o ella, muchas de las cuales pueden ser disfuncionales, porque realmente la emoción detrás de este mecanismo siempre es negativa, ya sea insuficiencia, abandono, vacío, fracaso o cualquiera que sea resultado de una vida insatisfecha.

La adicción como fenómeno es mucho más que consumir una droga,

como ya se ha mencionado, y se expresa a través de actitudes negativas que redundan en hacerse daño a sí mismo, aunque no sea eso lo que busque la persona. Lo que le da “cuerpo” o “forma” a la adicción son todas aquellas actitudes que obedecen a las emociones negativas y a la preferencia enferma, a estas les llamaremos las estrategias mentales.

Una estrategia mental la definiremos como una serie de acciones bien pensadas, que se enfocan a un fin determinado, en este caso, el fin es evadir, no enfrentar, aminorar o aliviar el malestar. Todos los adictos han desarrollado estrategias mentales que cuentan con gran fuerza y una aplicabilidad enorme, además de ser

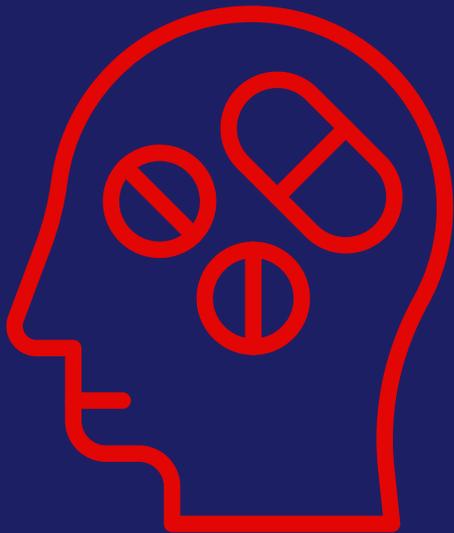


## LA FARMACIA

muy versátiles. Estás funcionan en casi todas las áreas de la vida, mismas que le dan hasta cierto punto, un buen ajuste social al individuo. Se puede decir, que son el alma de la adicción.

### C. O. I. N.

Aunque compleja, la mente adicta se torna muy simple cuando se le ve a distancia y se desmenuza a detalle. Son en realidad cuatro los componentes primarios que le dan forma a la adicción, éstos agrupan diversas y múltiples actitudes que terminan de una u otra manera siendo un esbozo o una manifestación, con diferente cara, de cualquiera de los componentes primarios. Estos componentes que en realidad le hemos llamado estrategias mentales son; el CONTROL, la OBSESIÓN, lo IRREPRIMIBLE y la NEGACIÓN. Cuatro actitudes simples pero efectivas para mantener al adicto, en una relación idílica con su enfermedad.



### EL CONTROL

No todos los controladores son adictos, pero TODOS los adictos son controladores. Es una fiera realidad, mezquina y poco amable, pero así es. El control es el arma predilecta del adicto, conlleva formas de ser muy peculiares como la soberbia y el egocentrismo. Se manifiesta de varias maneras, dentro de las cuales se encuentran la capacidad de venderse ideas de poder, de fuerza de voluntad, de capacidad de poner límites y de autoconvencimiento que fija la idea de que basta que ellos lo deseen, pueden decidir sobre el fenómeno y casi manipularlo a su conveniencia caprichosa. Sin embargo, el control en este caso, no es más que una idea fantástica de que la persona puede manejarse con base a sus deseos, lo que equivaldría a poder decidir sobre su vida en casi todo aspecto, pero sobre todo en los temas que están relacionados con la autodestrucción.

Evidentemente, el adicto no ve su actitud en términos autodestructivos, sino más bien como un poder que puede ejercer a voluntad y que de algún “mágico” modo, siempre sale bien librado, sin problemas o que a pesar del daño, tienen la capacidad de aminorarlo o de hacer que no trascienda. Es un falso poder, el adicto se dice y expresa con actitudes, emo-

## LA FARMACIA

ciones y pensamientos que él o ella puede dejar de hacer las cosas cuando quiera, que puede incluso no verse afectado por las consecuencias negativas, porque de alguna manera él o ella así lo decidieron y que, si se llegara a darse el caso de que las cosas se estén saliendo de sus manos, pueden ellos entonces parar en el momento que así lo deseen.

También el control se manifiesta a través de la justificación de sus acciones, dando lugar a razones hasta lógicas que incentivan el llevarlas a cabo. Es el caso de las personas que no quieren dejar de relacionarse con su pareja, ya que por amor están dispuestos a aguantar todo lo que sea necesario, o ejemplos del consumo de alcohol para cerrar negocios o vender productos, siendo muy claros en que su trabajo gira alrededor de eventos sociales. Otros casos pudieran ser el uso de medicamentos para poder dormir, el exceso de ejercicio para sentirse bien, el trabajo extremo para poder mantener a su familia, etc. En fin, todo esto constituye una forma de control que el adicto ejerce sobre su conducta autodestructiva y que se vuelve parte de su día a día, llegando inevitablemente a niveles disfuncionales tarde o temprano, poco visibles para la persona, pero evidentes para quienes lo rodean.



En resumidas cuentas, el control es una fuente incesante que invita al adicto a intentarlo una vez más, siempre, todos los días, con la promesa de que algún día el resultado será el esperado, pero mientras tanto, el resultado esperado no llegue, su deseo y voluntad son por sí mismo el poder para seguir adelante. La fuerza invisible que mantiene al control es el dolor por no tener sus propios recursos, que lo hagan aparecer y manejar su vida, el dolor por no poder ser él su propio centro, y el dolor por necesitar que el exterior le dé sentido a su vida.

## LA OBSESIÓN

*“La mente domina a la materia”*, frase universal con la que hemos crecido y vivido, pero ¿sabemos en verdad lo que significa?, ¿estamos conscientes

## LA FARMACIA

de cómo eso actúa en nuestras vidas cotidianas? Tal vez un poco, pero difícilmente vivimos bajo esa premisa con una alta consciencia de ella. Los pensamientos pueden ser tan poderosos, que aunque no ocurra lo que pensamos fuera de nuestras cabezas, nuestra mente y todo lo regulado por ella, puede llegar a funcionar con base a lo que está experimentando internamente en esos momentos, basados en lo que “piensa” o “cree”.

La mente adicta trabaja siempre en función de lo que piensa, cree, idealiza, imagina o razona, sin embargo, la mayoría de esos procesos tienen una raíz en la preferencia enferma, lo que pudiera significar que a pesar de ser pensamientos, ideas, creencias o razonamientos lógicos hasta cierto punto, llevan a elecciones o decisiones que resultan no muy convenientes para la persona, exigiendo grandes niveles de energía al planear su vida, siendo altamente desgastantes.

La obsesión es determinada por el control y se manifiesta a través de pensamientos intrusivos, recurrentes que desenfocan a la persona, y le hacen estar centrada en una cosa cuando debería de estar en otra. Normalmente el adicto, piensa en su actividad adictiva en función de cómo

hacerla, de cómo lograr no ser visto, de cómo poder zafarse del daño, o simplemente de la idea repetida de que tiene que hacerlo así porque es la única manera en la que se siente mejor, o es así como logra tener el éxito esperado o bajo esas circunstancias, es la forma en el que él o ella podrá resolver su vida. Existen tantas ideas como personas.

El adicto se vuelve obsesivo para alentar su actividad, ya sea para consumir o para dejarlo de hacer. Piensa en él y en su vida, en la gente que lo rodea, en sus prioridades, es sus deberes y en su muerte, o simplemente en nada en particular, pero eso resulta importante en ese momento para él, y así se relaciona mentalmente con su adicción. Planea y vuelve a planear, vive en el futuro para dilucidar soluciones o simplemente momentos de placer venideros, o puede centrarse en el pasado, escudriñándolo para entenderlo, para fabricar soluciones obsoletas o añorar momentos llenos de ese “algo” que no tiene y nunca tuvo, o dejó de tener.



## LA FARMACIA

La obsesión remonta espacios y tiempos, deslinda al adicto de su presente y lo fija en tiempos inexistentes, ya sea pasado o futuro, encontrando en esos procesos mentales desgastantes, la suma de su poder y la falaz fuerza para ponerse en acción cuando el momento así lo precise. Mientras tanto, piensa, negocia, idealiza, planea, cree, imagina, razona y lo vuelve a hacer, una y otra vez, hasta el indómito momento en el que sucumbe ante la acción autodestructiva, solo para darse cuenta de que lo que ha pensado o planeado continuará y no bastó la inversión de tiempo empleada anteriormente en la planeación, siendo así el nuevo inicio de este sin fin obsesivo mental, que quita la energía creadora de la persona y da paso al proceso involutivo de todo pensamiento adictivo. Es así como la mente termina dominando la materia en el adicto, prestándose a acciones autodestructivas que resultan finalmente y a pesar del esfuerzo, estar fuera de control.

### LO IRREPRIMIBLE

Es común que la mayoría de las personas hayan crecido con la idea de que “lo que se empieza debe de acabarse”, de llegar hasta el final o de que “¿cómo vamos a saber tal o cual cosa si no hemos estado lo suficiente en ella?”, todas estas programaciones

que llevan a la persona a disciplinarse y a ser de alguna manera estructurados, pueden tergiversarse por la preferencia enferma. Entiéndase que es de suma importancia que la mente humana se discipline con reglas y límites, eso nos ayuda a saber nuestros alcances, además de tener consciencia de que la vida en sí misma cuesta, y que debemos hacer algo, poco o mucho para obtener lo que deseamos; sin embargo, el adicto maneja estos principios de una manera perversa, que lo lleva a no vincularse con la disciplina ni la estructura, sino que su mente está enfocada en hacer una y otra vez cierta acción o tener determinada actitud, para lograr algo que presume benéfico para él. En otras palabras, la parte irreprimible de toda mente adicta es la compulsión, que etimológicamente se deriva del latín “compulsivo”, que puede traducirse como “apremio” o “fuerza que se ejerce hacia algo”, lo que traducimos como la propensión exagerada e impetuosa hacia algo.

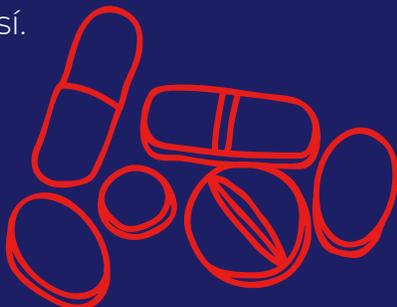
En psicología se utiliza con mucha frecuencia y ayuda a determinar conductas obsesivas o adictivas. Ésta se desarrolla a partir de un estímulo que resulta subyugante para la persona, que incluso puede aparentar estar sana, sin embargo, ante el inicio de una actividad o de un pensa-

## LA FARMACIA

miento no se puede frenar y muestra una inclinación irreprimible al objeto que los atrae desmedidamente.

Cuando, desde la preferencia enferma, una persona controla y se obsesiona con algo que puede ser un “alivio” para ella, tenderá a repetir esa fórmula una y otra vez, ya que la búsqueda de ese efecto no cesará por nada y alentará a la persona a intentarlo una vez más, aunque en la consecuencia encuentre malestar o experimente dolor, o una sanación fugaz y poco duradera de goce, pero eso nunca importa, ya que la mente se supedita a la pesquisa del placer mismo o del alivio como una meta final, dispuesto a soportar lo que sea, inclusive su propia perdición en el trascurso de esta travesía.

Sabemos de sobra que, “todo en exceso es malo”, lo que sea, es por eso que después de estos episodios, el daño es inevitable, es parte de la compulsión, y al no frenar, se deterioran las áreas de la persona, yendo de menos a más en la pérdida de funcionalidad; sin embargo, y a pesar de lo anterior, la actividad sigue, alentada por la falsa promesa de alivio, la idea errónea de que es el camino y de la creencia fatua de que es él quien decide vivir así.



La conducta irreprimible, también encuentra base en la fisiología cerebral; de hecho, muchos teóricos se inclinan a que esa es el verdadero problema de la adicción, el comportamiento neuronal compulsivo ante la necesidad por usar una droga o ante el dolor por la privación de ésta. Ciertamente e innegable, es por eso que todo tratamiento debe ser integral y multidisciplinario, para asistir al enfermo también desde una perspectiva clínica-médica.



## LA NEGACIÓN

“¡No hay peor ciego, que el que no quiere ver!”, frase que nos remite sin duda a pensar que hay personas que no reaccionan ante lo evidente, que no pueden captar lo que pasa y que, hasta en algunas ocasiones, hacen como si no pasara en realidad. Lo anterior puede remitirnos de alguna manera al cómo se presenta o manifiesta en el proceso adictivo la negación, aunque resulta más complicado en realidad.

El ego, esa instancia psíquica que nos regula de alguna forma con nuestro medio ambiente y nos define, tiene

también estrategias de defensa, los cuales son aquellos mecanismos, principalmente inconscientes, que empleamos para protegernos de emociones o pensamientos que pueden producir ansiedad, sentimientos depresivos o una desviación en el autoconcepto si llegasen a la consciencia. Se les suele clasificar como primarios o secundarios, en función del momento de su aparición en el desarrollo del ser humano. Cuanto más primaria es una defensa, más pertenece a las primeras etapas de la vida y más tiende a negar la realidad. Cuanto más secundaria es una defensa, más pertenece a épocas tardías del desarrollo y más suele preservar el criterio de realidad.

Los mecanismos de defensa son una parte íntegra del funcionamiento psíquico de todas las personas, es decir, todos los tenemos en funcionamiento continuo a lo largo de nuestra vida, lo que resulta "normal" utilizarlos; sin embargo, sólo se les considera patológicos cuando se abusa de ellos o cuando son demasiado rígidos.

Existen muchas clasificaciones de los mecanismos de defensa, pero el más recurrido y el más primario es por excelencia la negación. Es una especie de intención poco consciente, de no asumir el riesgo, de no enfrentar o no responsabilizarse de algo que el ego

perciba como peligroso, doloroso o amenazante.

La negación no es no saber que existe un problema ni que se "goza" de la suficiente ignorancia como para pasar por alto ciertas realidades que afectan el funcionamiento de la persona, poniéndola en una situación de riesgo y creando escenarios ficticios de control y manejabilidad, donde el adicto se desenvuelve con soltura y total dominio, se refiere en realidad, a un fenómeno integral que se traduce en actitudes que maquillan y adornan realidades con hechos justificantes y razones innegables que dan veracidad a las acciones y que resultan entonces, un acto paralelo bien armado, que infunde creencia de que lo que sucede obedece a su voluntad y deseo, más que eso, que no habrá efecto maligno en sus decisiones, mientras ellos tengan el pleno control de su vida, es por eso que las frases, "poderosas" en los adictos siempre tiñen con una falsa verdad su entorno, diciendo: "no hay problema, yo puedo controlarlo", "es solo por hoy, mañana ya no lo haré", "a él le pasó por que es un inepto, yo si tengo el poder y la inteligencia para que no me pase", "sí lo hago, pero es muy poco o solo en ciertas ocasiones", "problema el de los demás, yo lo dejo cuando quiera". Estas y otras muchas más programaciones son la base del proceso adictivo.

# El Sufrimiento y la Psicoterapia Transpersonal

PHD ANA ROSA ABRAHAM FUNES.

**"La psicoterapia transpersonal se ocupa del desarrollo de la persona más allá del ego, hacia estados de conciencia más amplios." (Ken Wilber)**

El sufrimiento, experiencia inherente a la condición humana, ha sido objeto de reflexión y estudio a lo largo de la historia y en diversas tradiciones filosóficas y espirituales. Desde la psicología, se ha explorado su naturaleza, orígenes y posibles vías de alivio. Sin embargo, comprender el sufrimiento en su totalidad, requiere trascender la mirada exclusivamente psicológica y considerar otras perspectivas que nos permitan abarcar su complejidad y profundidad.

En este sentido, tanto el budismo como el vedanta, como en las tradiciones milenarias de sabiduría oriental, se ofrecen valiosas perspectivas sobre el sufrimiento; El budismo, a través de las Cuatro Nobles Verdades, identifica el sufrimiento como una realidad fundamental de la existencia, originada por el apego y el deseo, y propone un camino de liberación a través del Óctuple Sendero, que incluye la práctica de la atención plena, la meditación y la sabiduría; **"El sufrimiento es inherente a la existencia humana, pero podemos liberarnos de él a través del conocimiento y la práctica."** (Buda)

Por su parte, el vedanta, una de las principales escuelas de filosofía hindú,

considera que el sufrimiento surge de la identificación errónea con el ego y la ignorancia de nuestra verdadera naturaleza, que es una con la realidad última, Brahman; la liberación, según el vedanta, se alcanza a través del discernimiento y la autoindagación, que nos permiten reconocer nuestra identidad esencial y trascender la ilusión del ego: "El sufrimiento es una ilusión, una creación de la mente condicionada, y al reconocer nuestra verdadera naturaleza, podemos liberarnos del sufrimiento." (Adi Shankaracharya)

La teoría de la Psicología Integral de Ken Wilber, que agrupa diversas corrientes de pensamiento, ofrece un marco comprensivo para entender el sufrimiento, retomando elementos tanto del budismo como del vedanta. **Wilber propone un modelo evolutivo de la conciencia**, donde el ser humano se desarrolla a través de distintos niveles, cada uno con sus propias características y desafíos. El sufrimiento puede surgir en cualquier nivel, ya sea por déficits, conflictos o la búsqueda de significado y trascendencia.



La **psicoterapia transpersonal**, influenciada por la visión de Wilber, aborda el sufrimiento desde una perspectiva holística, considerando las dimensiones físicas, emocionales, mentales y espirituales del ser. Busca integrar las enseñanzas del budismo y el vedanta, así como otras tradiciones de sabiduría, para ofrecer un abordaje más completo y profundo del sufrimiento humano.

Este artículo, explora el significado del sufrimiento a la luz de la Psicología Integral, el budismo y el *vedanta*, y cómo se trabaja desde la psicoterapia transpersonal.

Sabemos que el sufrimiento, compañero inevitable de la experiencia humana, se manifiesta de múltiples formas: dolor físico, angustia emocional, incertidumbre existencial, y desde la psicología, se ha explorado su naturaleza y orígenes, buscando aliviarlo y comprender su significado. La teoría de la Psicología Integral de Ken Wilber ofrece un marco comprensivo para entender el sufrimiento, integrando diversas perspectivas psicológicas y espirituales; Wilber propone un modelo evolutivo de la conciencia, donde el ser humano se desarrolla a través de distintos niveles, cada uno con sus propias características y desafíos. La psicoterapia transpersonal, influen-

ciada por la visión de Wilber, aborda el sufrimiento desde una perspectiva holística, considerando las dimensiones físicas, emocionales, mentales y espirituales del ser.

## El Sufrimiento desde la Psicología Integral de Ken Wilber.

Wilber describe una serie de niveles de conciencia, desde el sensorio-motor hasta el no dual, cada uno representando una etapa en el desarrollo humano. El sufrimiento puede surgir en cualquier nivel. En los niveles más tempranos, puede estar relacionado con necesidades básicas insatisfechas o traumas, y en niveles posteriores, puede surgir de conflictos entre deseos y realidad, o de la búsqueda de significado y trascendencia. Entonces señala : **"El sufrimiento, en este sentido más amplio, es inherente al proceso de crecimiento. Es la tensión entre el ser que somos y el ser que estamos llamados a ser."** (Ken Wilber)

El concepto de "holón" es central en la teoría de Wilber. Un holón es una unidad que forma parte de un todo mayor, pero que también tiene su propia identidad. El ser humano es un holón compuesto por otros holones (células, órganos, emociones, pensamientos, etc.), y el sufrimiento puede ser una manifestación de la desinte-

ción o el desequilibrio entre estos holones. Por ejemplo, un trauma emocional puede afectar la salud física, o una crisis existencial puede generar ansiedad y depresión.

**"Cada holón... contiene en sí mismo tanto la pulsión hacia la autonomía como la pulsión hacia la unión, la diferenciación y la integración."**  
(Ken Wilber)

## La Psicoterapia Transpersonal como Abordaje del Sufrimiento

La psicoterapia transpersonal se distingue por su enfoque en la trascendencia y la espiritualidad. Busca integrar las dimensiones psicológicas y espirituales del ser humano, considerando que la salud mental no se limita a la ausencia de síntomas, sino que incluye el bienestar y el desarrollo integral de la persona. La visión de Wilber proporciona un mapa para comprender el sufrimiento desde esta perspectiva multidimensional, y utiliza diversas técnicas para abordar el sufrimiento, como la meditación, el mindfulness, la visualización, el trabajo con sueños y símbolos, y la exploración de experiencias cumbre. Estas técnicas buscan conectar a la persona con sus recursos internos y trascendentes, promoviendo la curación y el crecimiento personal.

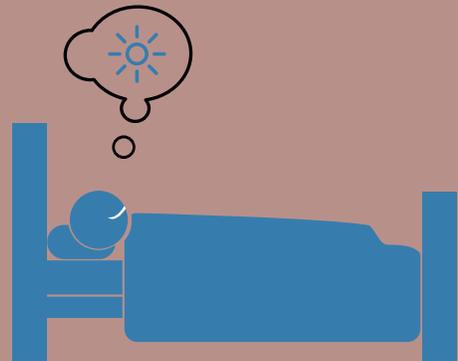
- **Meditación y Mindfulness:** Estas prácticas buscan aquietar la mente y conectar con el presente, permitiendo observar los pensamientos y emociones sin juzgarlos. El mindfulness, en particular, ayuda a desarrollar la conciencia plena del momento presente, lo que puede reducir la ansiedad y el estrés asociados al sufrimiento.

- **Visualización y Trabajo con Imágenes:** La visualización creativa permite explorar imágenes internas y símbolos que pueden estar relacionados con el sufrimiento. A través de la guía del terapeuta, la persona puede resignificar estas imágenes y encontrar recursos internos para afrontar el dolor.

- **Respiración Holotrópica:** Desarrollada por Stanislav Grof, esta técnica utiliza la hiperventilación controlada y música evocativa para inducir estados de conciencia expandida. En estos estados, pueden surgir recuerdos y emociones reprimidas que pueden ser trabajados terapéuticamente.



- **Trabajo con Sueños:** Los sueños son ventanas al inconsciente y pueden contener información valiosa sobre las causas del sufrimiento. La psicoterapia transpersonal utiliza la interpretación de los sueños para comprender los símbolos y mensajes que el inconsciente intenta comunicar.



- **Técnicas de Regresión:** A través de la hipnosis o la sugestión, se puede guiar a la persona a revivir experiencias pasadas que pueden estar relacionadas con el sufrimiento actual. La regresión puede ayudar a liberar emociones reprimidas y a comprender patrones de comportamiento disfuncionales.



- **Exploración de Experiencias**

**Cumbre:** Las experiencias cumbre, descritas por Abraham Maslow, son momentos de intensa alegría, plenitud y conexión con lo trascendente. La psicoterapia transpersonal busca facilitar estas experiencias para que la persona pueda conectar con su potencial y encontrar significado en su vida.

- **Integración de Polaridades:**

La psicoterapia transpersonal busca integrar las polaridades opuestas que existen en el ser humano (luz y sombra, masculino y femenino, etc.). El sufrimiento puede ser una manifestación de la separación o el conflicto entre estas polaridades. Al integrar estas polaridades, se promueve la armonía y el equilibrio interior.

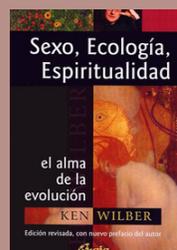
Es importante destacar que estas técnicas se aplican de manera personalizada, adaptándose a las necesidades y características de cada persona, que el psicoterapeuta transpersonal actúa como guía y acompañante en el proceso de exploración y transformación del sufrimiento, la psicoterapia transpersonal no se limita a aliviar los síntomas, sino que busca promover el crecimiento personal y espiritual de la persona.

## Conclusiones

El sufrimiento, desde la perspectiva de la Psicología Integral y la psicoterapia transpersonal, es un fenómeno complejo y multifacético. Puede ser una experiencia dolorosa, pero también una oportunidad para el crecimiento y la transformación. La psicoterapia transpersonal, al integrar la visión de Wilber, ofrece un abordaje holístico del sufrimiento, considerando las dimensiones físicas, emocionales, mentales y espirituales del ser humano. Al conectar a la persona con sus recursos internos y trascendentes, se promueve la curación y el bienestar integral. El sufrimiento, aunque difícil, puede ser un camino hacia la autoconciencia y la trascendencia.



## PARA TU LIBRERO



*Sexo, ecología*  
AUTOR: Ken Wilber  
Gala Ediciones  
896 pags.



*Breve historia de todas las cosas*  
AUTOR: Ken Wilber  
kairos  
456 pags.



# DEPENDENCIA EMOCIONAL

## ¿AMOR O NECESIDAD?

Por: Mery Zayat H.

La dependencia emocional es un fenómeno psicológico que afecta a muchas personas en sus relaciones interpersonales, especialmente en el ámbito de las relaciones de pareja. Aunque es común asociarla con el amor, la dependencia emocional está más relacionada con la necesidad de afecto y con la inseguridad personal que con una conexión genuina basada en el respeto y la autonomía.

La dependencia emocional se define como “un patrón de comportamiento en el que una persona experimenta una necesidad extrema de estar con su pareja, al punto de descuidar su bienestar emocional y físico”. La persona dependiente emocionalmente va a tener una serie de

comportamientos adictivos donde hoy no existe un equilibrio en el rol que asume cada uno en la relación, es decir, el dependiente emocional va a priorizar las necesidades de su pareja por encima de las propias. Cuando la persona ya tiene conductas desproporcionadas o patológicas para satisfacer al otro en una relación es cuando ya podemos hablar de una dependencia emocional.

Los dependientes emocionales viven por y para su pareja quien acepta dicha demostración de afecto y entrega incondicional. Aunque ambas partes reconocen que uno de los dos es más importante dentro de su relación, con el tiempo esto se incrementará, de tal modo que este

desequilibrio va a aumentar rápidamente. Para quien es el dominante dentro de la relación esta situación le otorgará cada vez más poder y dominará la relación.

Las personas con dependencia emocional suelen idealizar a su pareja, experimentar miedo intenso al abandono y desarrollar comportamientos de sumisión y complacencia excesiva. Esta dependencia no se basa en el amor, sino en una necesidad de seguridad emocional que la persona siente incapaz de obtener por sí misma.

Las principales características de la dependencia emocional incluyen:

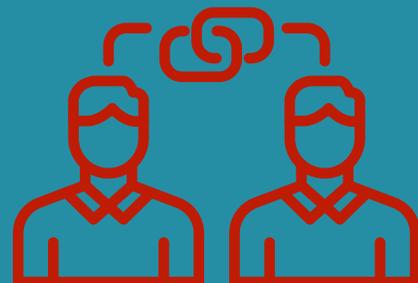
- **Miedo al abandono:** La persona dependiente siente un temor irracional a ser dejada por su pareja, lo que la lleva a realizar esfuerzos excesivos para evitar la ruptura.
- **Idealización de la pareja:** Tienden a colocar a su pareja en un pedestal, justificando sus defectos y minimizando sus propias necesidades.
- **Baja autoestima:** La dependencia emocional suele estar relacionada con una imagen negativa de sí mismo y una falta de confianza en la propia valía.

- **Necesidad de aprobación constante:** La felicidad y el bienestar de la persona dependen en gran medida de la validación que recibe de su pareja.

La dependencia emocional puede tener efectos negativos significativos en la salud mental y emocional de la persona.

Uno de los principales riesgos es el desarrollo de lo que podríamos llamar *relaciones tóxicas*, en las que la persona dependiente puede ser manipulada o sufrir abuso emocional. Además, esta dependencia puede generar síntomas de ansiedad y depresión, ya que el individuo basa su bienestar en una fuente externa en lugar de encontrar seguridad en sí mismo.

Otro efecto importante es la pérdida de la identidad personal. La persona dependiente tiende a adaptar su comportamiento, intereses y decisiones para agradar a su pareja, descuidando su desarrollo individual. Esto puede llevar a una sensación de vacío y pérdida de propósito cuando la relación termina.



Para superar la dependencia emocional, es fundamental trabajar en el desarrollo de la autoestima y la autonomía personal.

“La dependencia emocional se evita cultivando el amor propio y el autoconocimiento. Ésta es la clave para generar relaciones saludables con uno mismo y con los demás. Encontrar a la persona adecuada supone también prepararnos nosotros para una relación.”

Aroa Ruiz

Algunas recomendaciones para trabajar en mejorar la autoestima y autonomía personal son:

- **Terapia psicológica:** Un profesional de la salud mental puede ayudar a identificar los patrones de dependencia y proporcionar herramientas para trabajar en la autonomía y en el autoconcepto del dependiente.



- **Autoconocimiento y fortalecimiento personal:** Es importante que la persona explore sus propias necesidades, intereses y metas individuales sin depender de otra persona para definir su identidad.
- **Fomentar redes de apoyo:** Mantener relaciones saludables con amigos y familiares puede ayudar a reducir la necesidad de obtener validación exclusivamente de la pareja.
- **Establecer límites saludables:** Saber decir que “no” es clave para evitar caer en la sumisión y la complacencia.

La dependencia emocional es un problema que afecta la calidad de las relaciones interpersonales y el bienestar psicológico de quienes la padecen. Aunque puede confundirse con el amor, en realidad se trata de una necesidad emocional basada en la inseguridad y el miedo al abandono. A través del autoconocimiento, el fortalecimiento de la autoestima y el apoyo terapéutico es posible desarrollar relaciones más sanas y equilibradas, en las que el amor no sea una cuestión de necesidad, sino de elección libre y consciente.



# IMP RECOMIENDA

## QUÉ LEER

### NO TODO EL MUNDO

### MARTA JIMÉNEZ | Edit. Sexto Piso | 210 págs.



Marcelo y Eloísa no lo saben, pero están abocados a dejarlo. Claudia y Fran piensan que esta vez todo será distinto. Nerea cree que no está enamorada de su profesor, y Luis, que se ha enamorado de su alumna. Eva no soporta tener que compartir a Pedro con la pequeña Rita en semanas alternas. Guille no sabe si le gusta Carmen o si la odia... Los relatos de ***No todo el mundo*** ofrecen una visión caleidoscópica del amor que nace y muere en un contexto urbano, de gran ciudad (Madrid). Entre ilusiones y desengaños, nos sumergimos en una clarividente **reflexión sobre la manera en que nos definen las relaciones que mantenemos y cómo encajamos nuestra singularidad en la mirada del otro.**

Marta Jiménez Serrano construye un mapa de la intimidad preciso, minucioso y delicado. Emotivo pero también irónico, unas veces radiante y otras agri dulce, **No todo el mundo** funciona como un espejo en el que no podemos sino vernos reflejados y nos recuerda que todos, para bien o para mal, en algún momento hemos visto nuestra existencia sacudida por el implacable poder del amor y sus consecuencias.

Como terapeuta, encontrarás conflictos que podrás identificar personalidad y relaciones de tipos polarizadas, conflictos que te permitirán incluso poner ejemplos o tareas con tus consultantes.

Recomienda: **Gabriela de la Mora.**

# IMP RECOMIENDA

## QUÉ VER

### EL SECRETO DEL DOCTOR GRINBERG | NETFLIX



El psicólogo y neurofisiólogo mexicano Jacobo Grinberg Zylberbaum, egresado de la Universidad Autónoma de México, fue conocido por sus estudios de fenómenos paranormales y experimentos de telepatía en niños, llegando a un punto en su carrera donde se encontraba dividido entre la ciencia y la conciencia, cayendo en la categoría que muchos han denominado parapsicología. Precisamente el carácter enigmático de su trabajo lo que lo llevó a acercarse a Pachita, una mítica chamana mexicana capaz de realizar trasplantes de órganos con sus manos, entrando así a una nueva dimensión en sus investigaciones. Un día de diciembre del año 1994 Jacobo desapareció; sus hermanos no sabían dónde estaba, sus colaboradores en el laboratorio no sabían porqué no había llegado a trabajar; su esposa no sabía nada de él; hasta el día de hoy sigue desaparecido. En este documental -El Secreto del Doctor Grinberg- se relata la trayectoria de Jacobo así como un minucioso repaso de sus últimos días en la Ciudad de México (lugar de residencia) así como el resultado de las investigaciones que se llevaron a cabo buscando encontrarlo; es así como sale a la luz una posible teoría de información no conocida por su familia que podría explicar la razón de la desaparición del llamado "Einstein de la conciencia"; sin duda uno de los íconos y autores reconocidos en el campo de la medicina cuántica no sólo en México sino en el mundo.

**Fun Fact:** el documental de origen español de 91 minutos de duración, a cargo del director Ida Cuéllar, fue galardonado con el Premio Latitud de DOCSBARCELONA y el Premio Panorama de DOCS Valencia; asimismo, fue incluido en la selección oficial del Festival de Guanajuato y el Festival de Málaga.

Recomienda: **Fernanda Segura**



Instituto Mexicano de la Pareja  
Cura con lo que tú eres

# MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA DE PAREJA MODALIDAD HÍBRIDA

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



56 1314 5581

**INSCRIPCIONES ABIERTAS**





# Instituto Mexicano de la Pareja

Cura con lo que tú eres

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

